

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi sehingga dapat berdampak signifikan pada kesehatan dan perkembangan mereka. Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan hormonal sangat pesat sehingga pemenuhan zat gizi sangat penting (Nildawati *et al.*, 2024). Asupan zat gizi makro yang melebihi kebutuhan dapat menyebabkan status gizi lebih seperti *overweight* dan obesitas. Kondisi ini juga turut meningkatkan dua hingga lima kali lipat faktor risiko seseorang mengalami penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan stroke (Whitney, 2018). Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2024).

Prevalensi *overweight* untuk remaja usia 16-18 tahun di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 10,2% (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi tersebut mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2018 dengan nilai sebesar 9,5%. Provinsi Jawa Barat menduduki peringkat ke-9 untuk kategori gizi lebih (*overweight*) dan peringkat ke-8 untuk kategori obesitas pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U *Z-score* dengan prevalensi untuk remaja *overweight* yaitu 10,9% (Riskesdas, 2018).

Faktor yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap asupan gizi makro seseorang, salah satunya ialah paparan media sosial. Remaja saat ini gemar menonton konten pada media sosial yaitu video *eating show* (Fauziah, 2023). Video ini berisikan siaran konsumsi makanan dalam porsi besar yang dapat menggugah keinginan untuk makan. Paparan media berdampak pada pemilihan makanan remaja yang dipengaruhi dengan tren yang sedang berkembang saat ini, salah satunya adalah siaran makan dalam porsi besar atau yang biasa dikenal dengan mokbang. Remaja yang terpapar video mokbang, cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan dalam porsi besar (Margawati *et al.*, 2020).

Fenomena mokbang, yaitu siaran langsung atau rekaman video seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan penonton, telah menjadi tren global yang populer, termasuk di kalangan remaja (Amalia *et al.*, 2021). Paparan terhadap konten mokbang dapat berpengaruh terhadap perilaku makan dan preferensi makanan remaja, serta dapat berdampak pada asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak (Ardhantoro, 2023). Fase remaja ialah fase kritis dalam pembentukan kebiasaan makan yang akan berlanjut hingga dewasa, paparan video mokbang dapat memengaruhi pola konsumsi zat gizi mereka (Andrias *et al.*, 2022)

Video mokbang yang ditampilkan dengan makan dalam jumlah besar, biasanya dilakukan dengan berinteraksi secara santai bersama penonton dan disebarluaskan melalui media sosial (Strand and Gustafsson, 2020). Video mokbang yang dikemas secara menarik dengan stimulus

visual makanan dapat memiliki pengaruh terhadap perilaku makan dan konsumsi makanan seseorang (Salsabillah, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia *et al.* (2021) remaja putri memiliki kebiasaan menonton video mokbang yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra (Iqbal and Sakinah, 2023). Kondisi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fayasari *et al.*, 2022) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan menonton mokbang dengan preferensi makan seseorang ($p\text{ value} < 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah (2023) pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Tasikmalaya juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara paparan video mokbang dengan konsumsi lemak seseorang ($p\text{-value} = 0,01$).

Data Badan Pangan Nasional menyatakan bahwa rata-rata asupan energi per kapita sehari masyarakat Indonesia masih berada di bawah target ideal. Per Oktober 2024, pemenuhan kebutuhan energi masyarakat Indonesia hanya mencapai 2.051,537 kkal, nilai ini berada di bawah standar nasional yaitu 2.100 kkal (Kemenkes, 2019). Provinsi Jawa Barat memiliki rerata asupan energi pada tahun 2024 sebesar 2.069,913 kkal yang masih di bawah standar ideal nasional. Berbeda dengan nilai rerata asupan nasional dan Provinsi Jawa Barat, Kota Tasikmalaya justru memiliki rerata asupan energi per kapita pada tahun 2023 sebesar 2.416 kkal (Badan Pangan Nasional, 2024). Kondisi ini berbanding terbalik dengan data Badan Pusat Statistik yang menyatakan bahwa Kota Tasikmalaya merupakan kota termiskin di Jawa Barat (Badan Pusat Statistik, 2021). Fakta bahwa asupan

energi per kapita Kota Tasikmalaya yang tinggi pada tahun 2023, sejalan dengan data Dinas Kesehatan yang menyatakan bahwa Kota Tasikmalaya termasuk dalam 12 Kabupaten/Kota dengan prevalensi remaja berat badan berlebih di atas angka prevalensi Jawa Barat. Pada tahun 2017, prevalensi remaja berat badan berlebih di Provinsi Jawa Barat sebesar 6,2% sedangkan prevalensi remaja berat badan berlebih di Kota Tasikmalaya sebesar 7,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017).

Wilayah kerja Puskesmas Tawang memiliki prevalensi *overweight* pada remaja usia >15 tahun sebesar 13,39% dan menjadi daerah tertinggi remaja yang mengalami *overweight* di Kota Tasikmalaya (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024). Pada penelitian ini, SMA Negeri 1 Tasikmalaya dipilih sebagai tempat penelitian karena memiliki prevalensi *overweight* pada remaja >15 tahun terbesar yaitu 31,91% (Puskesmas Tawang, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 24 siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya, menghasilkan data bahwa mereka mengakses media sosial setiap hari serta 79% dari mereka merupakan penggemar video *mokbang*. Hasil *Food recall* 1x24 jam yang dilakukan saat studi pendahuluan menunjukkan 70% dari mereka memiliki asupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) berlebih dari angka kecukupan gizi bagi remaja putri usia 16-18 tahun, serta memiliki kebiasaan pola makan yang jarang mengonsumsi sayur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan paparan video *mokbang* dengan

asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri. Penelitian dilakukan dengan studi observasional pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan paparan video mokbang dengan asupan energi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan paparan video mokbang dengan asupan karbohidrat pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan paparan video mokbang dengan asupan protein pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan paparan video mokbang dengan asupan lemak pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini menganalisis mengenai hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan metode *cross sectional* dan model korelasi.

3. Lingkup keilmuan

Penelitian ini termasuk ke keilmuan gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya yang berusia 16-18 tahun.

5. Lingkup Tempat

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 hingga Agustus tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai makanan dan gizi yaitu mengontrol diri dari paparan video

mokbang agar tidak berpengaruh terhadap asupan energi dan zat gizi makro yang melebihi kebutuhan.

2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian dapat menambah kepustakaan mengenai hubungan paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan ilmu baru mengenai paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.