

## Pemanfaatan Isi Pesan Instagram dan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja

### *The Utilization of Instagram Contents and Attitude of Snack Choice in Teenagers*

Ravi Masitah<sup>1</sup>, Ni Putu Eny Sulistyadewi<sup>1</sup>

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains, dan Teknologi

Universitas Dhyana Pura, Bali<sup>1</sup>

E-mail: [ravimasitah@undhirabali.ac.id](mailto:ravimasitah@undhirabali.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*Instagram is a social media that is widely used by teenagers to search and upload various types of snacks. The utilization of positive content on Instagram will give good impact on the attitude of snack choice. The study aims to analyze the relationship between the uses of the contents of Instagram with the attitude of snack choice among teenagers. This type of research was quantitative descriptive with cross-sectional design. The research sample was 91 teenagers aged 14-16 years, the selection was by purposive sampling. Data were analyzed using chi-square test with SPSS. The results showed that there was a relationship between the use of the contents on Instagram with the attitude of snack choice for teenagers with a p-value (0.000) < 0.05. The research sample that has a good attitude towards the selection of snacks is mostly teenagers who use the contents of Instagram positively.*

**Keywords :** Attitude of snack choice, Instagram contents, Teenagers

#### **ABSTRAK**

Instagram adalah media sosial yang banyak digunakan remaja untuk mencari dan mengunggah berbagai jenis pilihan menu makanan jajanan. Pemanfaatan isi pesan Instagram yang positif akan berdampak baik pada sikap pemilihan makanan jajanan. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan pemanfaatan isi pesan Instagram dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja. Jenis penelitian adalah *deskriptif kuantitatif* dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 91 remaja usia 14-16 tahun, pemilihan secara *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan pemanfaatan isi pesan Instagram dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja dengan nilai  $p$  (0,000) < 0,05. Sampel penelitian yang memiliki sikap baik terhadap pemilihan makanan jajanan sebagian besar adalah remaja yang memanfaatkan isi pesan Instagram secara positif.

**Kata kunci :** Pesan Instagram, sikap pemilihan makanan jajanan, remaja

#### **PENDAHULUAN**

Kesehatan pada masa remaja sangat penting diperhatikan karena berpengaruh terhadap kesehatan saat dewasa dan generasi berikutnya (Swenny *et al.*, 2019). Asupan zat gizi yang buruk merupakan indikator penting pada masalah kesehatan yang berdampak pada meningkatnya angka kesakitan dan kematian (Utter *et al.*, 2019).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan masih terdapat remaja usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun masing-masing dengan status gizi gemuk sebesar 10,8% dan 7,3% sedangkan remaja kurus sebesar 11,1% dan 9,4%. Prevalensi remaja sangat gemuk usia 16-18 tahun dan gemuk usia 13-15 tahun di provinsi Bali di atas prevalensi nasional (Kemenkes RI, 2013). Hasil skrining status gizi siswa

SMA/SMK/MA pada 13,269 remaja di kota Denpasar menunjukkan terdapat 4,51% gemuk, 0,66% obesitas, 0,05% sangat kurus, dan 2,58% kurus (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2018).

Makanan jajanan dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi, selain dari konsumsi makanan utama. Sikap negatif terhadap pemilihan makanan jajanan berpengaruh buruk pada kesehatan (Fitriani & Adriyani, 2015). Kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang tinggi energi dan lemak namun rendah zat gizi lain seperti vitamin dan mineral dapat berkontribusi terhadap penambahan berat badan atau efek metabolik yang merugikan (Barbour *et al.*, 2017).

Media sosial memainkan peranan penting dalam penyebaran informasi sehingga efektif digunakan sebagai media komunikasi dan promosi kesehatan (Guidry *et al.*, 2017). Remaja saat ini sebagian besar berkomunikasi dan mencari informasi melalui media sosial. Jenis media sosial yang banyak digunakan adalah instagram, penggunaannya dapat memuat gambar atau video dan memberikan keterangan. Instagram memungkinkan pengguna lain untuk menemukan informasi yang disampaikan dan memberikan komentar (Holmberg *et al.*, 2016).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara informasi yang disampaikan melalui media sosial dan konsumsi makanan individu. Media sosial dapat membantu penggunaannya memberikan informasi dan pengetahuan yang akan mempengaruhi individu mengonsumsi makanan tertentu (Choudhary *et al.*, 2018).

SMK Kesehatan Bali Dewata adalah salah satu sekolah yang berada di bawah wilayah kerja puskesmas Denpasar Utara. Wilayah kerja tersebut berdasarkan hasil skrining status gizi tahun 2018 memiliki prevalensi remaja dengan masalah gizi ganda tertinggi diantara tiga wilayah kerja puskesmas kota Denpasar lainnya. Penelitian pemanfaatan isi pesan instagram

dan sikap pemilihan makanan jajanan juga belum pernah dilakukan di sekolah tersebut. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan tujuan menganalisis hubungan pemanfaatan isi pesan instagram dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar pada bulan Juli-Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswas-siswi kelas X SMK Kesehatan Bali Dewata. Besar sampel sebanyak 91 remaja yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*.

Variabel bebas penelitian adalah pemanfaatan isi pesan instagram sedangkan variabel terikat adalah sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja. Data pemanfaatan isi pesan instagram dan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja diperoleh melalui kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar No. 2019.02.2.1013.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
14 tahun	11	12,1
15 tahun	69	75,8
16 tahun	11	12,1
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	9	9,9
Perempuan	82	90,1
<b>Alamat</b>		
Pedesaan	53	58,2
Perkotaan	38	41,8
<b>Pendidikan ayah</b>		

Tidak sekolah	0	0
SD	9	9,9
SMP	15	16,5
SMA sederajat	52	57,1
Perguruan tinggi	15	16,5
<b>Pendidikan ibu</b>		
Tidak sekolah	2	2,2
SD	18	19,8
SMP	15	16,4
SMA sederajat	46	50,6
Perguruan tinggi	10	11

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar sampel penelitian berusia 15 tahun (75,8%), jenis kelamin perempuan (90,1%), tinggal di pedesaan (58,2%), pendidikan ayah dan ibu SMA sederajat masing-masing 57,1% dan 50,6%.

**Tabel 2.** Pemanfaatan Isi Pesan Instagram dan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja

		Sikap Pemilihan Makanan Jajanan				P
		Baik		Tidak baik		
Pemanfaatan isi pesan		n	%	n	%	
	Negatif		10	12,1	8	100
Positif		73	87,9	0	0	0
Total		83	100	8	100	

Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan pemanfaatan isi pesan instagram dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja  $p (0,000) < 0,05$ . Sampel penelitian yang memiliki sikap baik terhadap pemilihan makanan jajanan sebagian besar (87,9%) adalah remaja yang memanfaatkan isi pesan instagram secara positif.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan pemanfaatan isi pesan instagram dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja. Sampel penelitian yang memiliki sikap baik terhadap pemilihan makanan jajanan sebagian besar adalah remaja yang memanfaatkan isi pesan instagram secara positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kloek *et al* (2017) yang menunjukkan bahwa dari 350 akun instagram pada kelompok dewasa muda sebagian besar penggunanya (78%) memposting gambar makanan yang mereka konsumsi. Kelompok makanan yang sering diposting adalah kue kering (19%), buah-buahan/sayuran (14%), minuman bersoda (12%), daging (11%), kopi/teh (10%), dan makanan cepat saji (10%). Gambar dan pesan yang disampaikan melalui unggahan tersebut menarik pengguna lain untuk ikut mengonsumsi dan mereka berbagi informasi terkait berbagai jenis makanan.

Kesehatan pada remaja sangat bergantung pada kecukupan asupan zat gizi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan sosial (Roy & Stretch, 2018). Sebagian besar remaja lebih sering mengonsumsi makanan tidak sehat. Kebiasaan tersebut berlanjut hingga masa dewasa awal yang akan berdampak buruk pada kesehatan. Seiring bertambahnya usia hal ini dapat menyebabkan risiko yang lebih besar terhadap penyakit kardiovaskular (Chau *et al.*, 2018).

Makanan jajanan terdiri dari minuman dan makanan kecil (kudapan) didefinisikan sebagai makanan yang siap untuk dimakan atau terlebih dahulu dimasak di tempat penjualan dan dijual di pinggir jalan atau tempat umum (Iklima, 2017). Sikap merupakan komponen penting yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Sikap dalam memilih makanan jajanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena kemampuan menerima dan merespon atau menyenangi makanan yang sehat dan bergizi (Laenggeng & Lumalang, 2015).

Media sosial dapat menjadi media interaksi atau berbagi konten oleh individu dan antar penggunanya melalui internet (Hsu *et al.*, 2018). Media sosial menawarkan intervensi kesehatan dengan cara yang mudah, dapat menjangkau sasaran dengan cakupan yang luas dan

dalam jumlah banyak serta dapat segera memberikan umpan balik, tidak terbatas ruang dan waktu (Tengstedt *et al.*, 2018). Media sosial dapat mengurangi beban waktu intervensi secara konvensional seperti penyuluhan ataupun konsultasi langsung dengan kelompok sasaran (Nour *et al.*, 2017).

Media sosial seperti facebook, twitter dan instagram telah populer dan banyak digunakan sebagai media informasi dan komunikasi (Dahl *et al.*, 2016). Instagram adalah jenis media sosial yang banyak digunakan remaja, instagram memungkinkan penggunaanya untuk berbagi foto dan video dengan mudah (Hafidz *et al.*, 2017).

Setiap hari terdapat banyak unggahan makanan di media sosial. Gambar yang ditampilkan sangat menarik sehingga menuntun orang lain untuk turut mengonsumsi makanan tersebut. Namun perhatian terhadap unggahan gambar makanan yang tidak sehat lebih banyak dibandingkan makanan sehat (Basso *et al.*, 2018). Pemanfaatan pesan instagram yang positif akan memberikan implikasi promosi makanan yang sehat. Beberapa pengguna instagram memposting makanan dengan tujuan kesehatan dan menggunakannya untuk mencari berbagai macam pilihan makanan sehat (Chung *et al.*, 2017).

Usia sampel penelitian sebagian besar 15 tahun termasuk pada masa remaja pertengahan (*middle adolescences*). Semakin bertambah usia seseorang maka semakin matang proses berfikir dan bertindak dalam menghadapi sesuatu (Ayuningtyas *et al.*, 2018). Jumlah remaja perempuan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki sebagai sampel penelitian. Remaja perempuan memiliki pemilihan makanan jajanan yang lebih bergizi dibandingkan laki-laki karena sangat mengutamakan penampilan fisik untuk menghindari penambahan berat badan (Asmarani *et al.*, 2018).

Sampel penelitian yang tinggal di wilayah perkotaan sebanyak (41,8%). Pola

makan di daerah perkotaan telah mengalami perubahan dari pola makan yang berbasis tradisional menjadi pola makan *western* terutama peningkatan konsumsi *fast food*. Perubahan pola makan ini diikuti oleh konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, karbohidrat dan natrium namun rendah kandungan natrium. Hal ini akan berpengaruh terhadap asupan zat gizi yang tidak seimbang dan mengarah pada peningkatan risiko obesitas pada remaja (Ali & Nuryani, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pendidikan terakhir orang tua adalah SMA sederajat. Pendidikan orang tua mempengaruhi sikap remaja dalam memilih makanan jajanan. Orang tua yang memiliki pendidikan tinggi mampu menangkap serta mengadopsi informasi dengan baik. Orang tua dalam hal konsumsi makanan mampu mendidik anaknya agar memiliki sikap yang baik terhadap makanan sehingga akan terbentuk kebiasaan perilaku makan yang baik (Putri *et al.*, 2017).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Terdapat hubungan pemanfaatan isi pesan instagram dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja  $p (0,000) < 0,05$ . Pemanfaatan isi pesan yang positif dapat berdampak pada sikap yang baik terhadap pemilihan makanan jajanan.

### Saran

Sebaiknya remaja memanfaatkan isi pesan instagram secara positif sehingga terbentuk sikap yang baik terhadap pemilihan makanan jajanan. Pemilihan makanan jajanan yang sehat akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan gizi yang berimplikasi baik pada kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, R & Nuryani. 2018. Sosial Ekonomi, Konsumsi *Fast Food* dan Riwayat Obesitas sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi*

- Indonesia. [e-journal] 13(2) : pp.123-132.
- Asmarani., Rahmi, f.n., Haryani, Y. 2018. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Jajanan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ranomeeto Barat Kabupaten Konawe Selatan*. Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL) ISSN : 978-602-71928-1-2. Tersedia di: [ojs.uho.ac.id/index.php/snt2bkl/article/download/4750/3891](https://ojs.uho.ac.id/index.php/snt2bkl/article/download/4750/3891). [[diakses 01 September 2019](#)].
- Ayuningtyas., V.D., Triredjeki, H., Tentrem, S. Psikoedukasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Usia Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan*. [e-journal] 7 (2) : pp.110-116. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i2.3539>.
- Barbour , J.A., Stojanovski, E., Moran, L.J., Howe, P., Coates, A.M. 2017. The Addition of Peanuts to Habitual Diets is Associated with Lower Consumption of Savory Non-Core Snacks by Men and Sweet Non-Core Snacks by Women. *Nutrition Research*. [e-journal] 4 (1) : pp. 65-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2017.04.005>.
- Basso, F., Petit, O., Bellu, S.L., Lahlou, S., Cancel, A., Anton, J.L. 2018. Taste at First (Person) Sight: Visual Perspective Modulates Brain Activity Implicitly Associated With Viewing Unhealthy but Not Healthy Foods. *Appetite*. [e-journal] 128:pp.242-254.
- Chau, M.M., Burgermaster, M., Mamykina, L. 2018. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—a systematic review. *International Journal of Medical Informatics*. [e-journal] 120 : pp.77–91.
- Choudhary, S., Nayak, R., Kumari, S., Choudhury, H. 2018. Analysing Acculturation to Sustainable Food Consumption Behaviour in the Social Media Through the Lens of Information Diffusion. *Technological Forecasting & Social Change*. [e-journal] : pp. 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.10.009>.
- Chung, C.F., Agapie, E., Schroeder, J., Mishra, S., Fogarty, J., Munson, S.A. 2017. When Personal Tracking Becomes Social: Examining the Use of Instagram for Healthy Eating. *Proceedings of The Sigchi Conference On Human Factors in Computing Systems. CHI Conference*. [e-journal] : pp. 1674-1687. <https://doi.org/10.1145/3025453.3025747>.
- Dahl, A.A., Hales, S.B., Turner, G.M. 2016. Integrating Social Media Into Weight Loss Interventions. *Current Opinion in Psychology*. [e-journal] 9 : pp. 11-15.
- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. 2018. *Profil kesehatan kota Denpasar tahun 2018*. Denpasar : Dinas Kesehatan Kota Denpasar.
- Fitriani, N.L & Andriyani, S. 2015. Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. [e-journal] 1 (1): pp.1–20. <http://dx.doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>.
- Guidry, J., Jin, Y., Orr, C.A., Messner, M., Meganck, S. 2017. Ebola on Instagram and Twitter: How Health Organizations Address the Health Crisis in Their Social Media Engagement. *Public Relations Review*. [e-journal] pp.1–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pubrev.2017.04.009>.

- Hafidz, I., Kautsar, A.R., Valianta, T., RaKHmawati, N.A. 2017. *Teenstagram TimeFrame: A Visualization for Instagram Time Dataset from Teen Users (Case Study in Surabaya, Indonesia)*. *Procedia Computer Science*. [e-journal] 124 : pp. 100-107. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.12.135>.
- Holmberg, C., Chaplin, J.E, Hillman, T., Berg ,C. 2016. Adolescents' Presentation of Food in Social Media: An Explorative Study. *Appetite*. [e-journal] 99: pp.121–129.<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.009>.
- Hsu, M., Rouf, A., Farinelli, M.A. 2018. Effectiveness and Behavioral Mechanisms of Social Media Interventions for Positive Nutrition Behaviors in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. e-journal] : pp.1-15.<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.06.009>.
- Iklima, N. 2017. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*. [e-journal] 5 (1) : pp. 8-17.
- Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia di: [depkes.go.id/resources/download/geral/hasil%riskesdas%2013.pdf](http://depkes.go.id/resources/download/geral/hasil%riskesdas%2013.pdf) [[diakses 01 Agustus 2019](#)].
- Kloek, G., Salmon, S., Vries, S. 2017. Explorative Research of Food Presentation on Instagram Among Young Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. [e-journal] 49 (7) : pp. 66.
- Laenggeng, A.H & Lumalang, Y. 2015. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. [e-journal] 1 (1) : pp. 49-57.
- Nour, M., Yeung, S.H., Partridge, S., Farinelli, M.A. 2017. A Narrative Review of Social Media and Game-Based Nutrition Interventions Targeted at Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. [e-journal] 117 (5) : pp. 735-752.
- Putri, R.M., Rahayu, W., Maemunah, N. 2017. Kaitan Pendidikan,Pekerjaan Orang Tua dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Jurnal Care*. [e-journal] 5 (2) : pp. 231-245.
- Roy, P.G & Stretch, T. 2018. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Child and Adolescent Federally Funded Nutrition Assistance Programs. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. [e-journal] 118 (8) : pp. 1490-1497. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.06.009>.
- Sweeny, K., Friedman, H.S., Sheehan, P., Fridman, D.P., Shi, H. 2019. A Health System Based Investment Case for Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*. [e-journal] 65 : pp. s8-s15. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.023>.
- Tengstedt, M.A., Fagestrom, A., Mobekk, H. 2018. Health Interventions and Validity on Social Media: a Literature Review. *Procedia Computer Science*. [e-journal] 138 : pp. 169-176.
- Utter, J., Denny, S., Farrant, B. Cribb, S. 2019. Feasibility of a Family Meal Intervention to Address Nutrition, Emotional Wellbeing, and Food Insecurity of Families With Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. [e-journal] pp. 1-8.