

**PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPENGARUHI PERILAKU GIZI REMAJA  
SMPN X DEPOK****Nourmayansa Vidya Anggraini<sup>1\*</sup>, Serri Huhataean<sup>2</sup>, Nayla Kamilia Fithri<sup>3</sup>,  
Vionita Apriliana<sup>4</sup>, Talita Alifa Salsabila<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email Korespondensi: nourmayansa@upnvj.ac.id

Disubmit: 29 April 2023

Diterima: 11 Mei 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10001>**ABSTRACT**

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Changes that occur in adolescents tend to cause various problems and changes in behavior in adolescent life. The total population of adolescents aged 10-19 years is 1.2 billion or 16% of the world's population. Teenagers are at risk of being overweight. Teenagers use social media a lot. If teenagers explore nutritional information from social media, it will increase their knowledge about nutrition. This study aims to identify the role of social media in influencing adolescent nutrition. This research was conducted at SMPN X Depok in July 2022 to 261 students in grades 7, 8, 9 using simple random sampling technique. Data collection techniques were carried out by taking data through questionnaires. Univariate data analysis aims to provide a description of the characteristics of respondents and research variables. Bivariate analysis was conducted to determine the relationship between mass media and nutritional behavior in adolescents at SMPN X Depok. After analyzing the relationship between the role of mass media and adolescent nutritional behavior, the p value = 0.005 ( $p < 0.05$ ) which means that there is a significant relationship between mass media and adolescent nutritional behavior. Mass media plays an important role in adolescent nutritional behavior. Parents should monitor the use of mass media by teenagers so that positive things are taken by teenagers in their use.*

**Keywords:** *Nutrition, Mass Media, Obesity, Youth***ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan yang terjadi pada remaja cenderung menyebabkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku pada kehidupan remaja. Jumlah populasi remaja usia 10-19 tahun sebanyak 1.2 milyar atau 16% dari populasi dunia. Remaja memiliki risiko kelebihan berat badan. Remaja banyak menggunakan sosial media. Apabila remaja mengeksplor informasi gizi dari sosial media maka akan meningkatkan pengetahuan remaja berkaitan dengan gizi. Pada penelitian ini bertujuan mengidentifikasi peran media sosial dalam memberikan pengaruh terhadap gizi remaja. Penelitian ini dilakukan di SMPN X Depok pada bulan Juli 2022 terhadap siswa kelas 7, 8, 9 sebanyak 261 siswa dengan menggunakan teknik simple random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengambil data melalui penyebaran kuesioner. Analisa data univariat bertujuan dalam

memberikan deskripsi karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui hubungan antara media massa dengan perilaku gizi pada remaja SMPN X Depok. Setelah dilakukan analisis tentang hubungan peran media massa dengan perilaku gizi remaja didapatkan nilai  $p$  value = 0.005 ( $p < 0.05$ ) yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan bermakna antara media massa dengan perilaku gizi remaja. Media massa memberikan peranan penting dalam perilaku gizi remaja. Orang tua sudah seharusnya melakukan pemantauan dalam penggunaan media massa oleh remaja supaya hal positif diambil remaja dalam penggunaannya.

**Kata Kunci:** Gizi, Media Massa, Obesitas, Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu periode antara usia 13-20 tahun dimana pada masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Ramadhani & Khofifah, 2021). Hal ini menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung dengan cepat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja ini menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Kusumawati et al., 2018). Hal ini merupakan kejadian normal pada setiap kehidupan manusia dan akan berdampak pada perubahan fisik dan psikologis yang cepat. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat dari pertumbuhan badan yang berkembang pesat dan juga organ reproduksi yang matang. Perubahan yang terjadi pada remaja cenderung menyebabkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku pada kehidupan remaja (Utami & Raharjo, 2021).

Jumlah populasi remaja usia 10-19 tahun sebanyak 1.2 milyar atau 16% dari populasi dunia (Faridah, Indanah, & Putri, 2021). Sedangkan populasi remaja usia 10-24 tahun di ASIA sebanyak 802 juta di tahun 2013 (Mirania & Sari, 2019). Sedangkan jumlah remaja di Indonesia sebesar 16.5% dari total

penduduk di Indonesia. Menurut data (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018) bahwa prevalensi berat badan lebih pada usia remaja lebih dari 18 tahun secara nasional adalah 11.5% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 13.6% pada tahun 2018.

Remaja memiliki risiko kelebihan berat badan (Telisa, Hartati, & Haripamilu, 2020). Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja berkaitan dengan gizi, kurang terpolanya makan dengan gizi seimbang, dan juga kurangnya aktifitas fisik terutama di masa pandemic covid 19. Remaja banyak menggunakan sosial media (Adiansah, Setiawan, Kodaruddin, & Wibowo, 2019). Tetapi remaja kurang mengeksplor informasi yang berkaitan dengan gizi. Apabila remaja mengeksplor informasi gizi dari sosial media maka akan meningkatkan pengetahuan remaja berkaitan dengan gizi.

(Wialya, 2019) mengatakan bahwa pendidikan bagi manusia merupakan sebuah kebutuhan mutlak dan harus dipenuhi sepanjang kehidupan. Apabila tidak ada pendidikan maka akan mustahil suatu kelompok manusia dapat berkembang menuju cita-cita yang lebih baik dan sehat. Hal ini sesuai dengan (Utamingtyas & Lestari, 2020) bahwa dalam meningkatkan kesehatan khususnya gizi perlu

adanya pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan. Remaja cenderung mengikuti teman sebaya dalam berbagai hal, demikian juga berkaitan dengan pemilihan makanan. Remaja cenderung ingin seperti temannya (Sakdiyah, Febriana, & Setyowati, 2020).

Pada penelitian ini bertujuan mengidentifikasi peran media sosial dalam memberikan pengaruh terhadap gizi remaja.

### KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan aset dan generasi penerus bangsa (Putra & Apsari, 2021). Jumlah remaja yang cukup banyak itu merupakan modal untuk menciptakan sumber daya manusia berkualitas yang dibutuhkan untuk membangun suatu bangsa. Pertumbuhan dan perkembangan remaja diharapkan dapat berjalan secara optimal sehingga menjadi investasi bangsa yang bermutu tinggi (Wiranata, 2019).

Remaja yang masih dalam tahap tumbuh kembang berisiko terhadap berbagai masalah kesehatan. Salah satu risiko masalah kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah masalah gizi (Mardiah & Nurmala, 2022). Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan pada remaja. Remaja yang mengalami masalah gizi rentan terhadap suatu penyakit. Masalah gizi (malnutrition) dikelompokkan menjadi gizi lebih (overnutrition) dan gizi kurang (undernutrition). Berat badan lebih (overweight) dan obesitas merupakan masalah gizi yang utama pada anak-anak dan dewasa

Berdasarkan pernyataan kebiasaan makan dan aktivitas fisik tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja cenderung mempunyai perilaku makan yang kurang sehat (Hafiza, 2020). Apabila perilaku

tersebut tidak dilakukan intervensi, maka akan terjadi masalah gizi pada remaja. Upaya untuk mencegah terjadi masalah gizi pada remaja, baik gizi lebih atau gizi kurang maka perilaku gizi sehat perlu ditanamkan sedini mungkin (YUKINDARTI AGUSTIANA, Jumiyati, Rizal, Suryani, & Yuliantini, 2021). Beberapa pihak yang turut andil dalam hal ini adalah peran media massa.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMPN X Depok pada bulan Juli 2022 terhadap siswa kelas 7, 8, 9 sebanyak 261 siswa dengan menggunakan teknik simple random sampling. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya yaitu peran media massa. Variabel terikatnya yaitu perilaku gizi remaja. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengambil data melalui penyebaran kuesioner. Program SPSS for windows versi 25.0 digunakan dalam melakukan analisa data. Analisa data univariat bertujuan dalam memberikan deskripsi karakteristik responden dan variabel penelitian. Data-data variabel penelitian yang memiliki bentuk kategori dideskripsikan berupa prosentase. Analisis bivariante dilakukan untuk mengetahui hubungan antara media massa dengan perilaku gizi pada remaja SMPN X Depok. Peneliti telah memberikan penjelasan prosedur kepada sampel dan telah mendapatkan persetujuannya melalui penandatanganan informed consent. Uji layak etik telah dilakukan dan sudah mendapatkan surat uji etik dengan nomor 344/VI/2022/KEPK.

**HASIL****Analisa Univariat**a. Gambaran Karakteristik  
Responden Berdasarkan Usia**Tabel 1 Distribusi Rata-rata Responden Berdasarkan Usia (n=261)**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Minimal-Maksimal	95% CI
Usia	13.89	0.901	12 - 16	13.78 - 14.00

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 261 responden penelitian ditemukan nilai rata-rata usia responden adalah 13.89 tahun dan nilai standar deviasi 0.901. Usia minimal responden

dalam penelitian adalah 12 tahun, sedangkan umur maksimalnya adalah 16 tahun.

b. Gambaran Karakteristik  
Responden Berdasarkan Peran  
Media Massa**Tabel 2 Distribusi Rata-rata Responden Berdasarkan Peran Media Massa (n=261)**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	95% CI
Peran Media Massa	8.76	2.317	8.48 - 9.04

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis tentang peran media massa didapatkan hasil bahwa responden rata-rata memiliki skor peran media massa 8.78 (95% CI: 8.48 - 9.04), dan nilai standar deviasi adalah 2.317. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata nilai skor peran media massa adalah antara 8.48 sampai dengan 9.04. Analisis lebih lanjut dilakukan untuk menentukan kategori peran media massa, dimana nilai *mean* digunakan sebagai *cut of point*.

Nilai mean yang didapatkan adalah 8.78, maka jika skor  $\leq 8.78$

dikategorikan sebagai peran media massa yang kurang baik sementara jika skor  $> 8.78$  dikategorikan sebagai peran media massa yang baik. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan pengkategorian peran media massa adalah mayoritas responden memiliki peran media massa yang baik yaitu sejumlah 132 orang (50.6%), sebagian lainnya memiliki peran media massa yang kurang baik yaitu sejumlah 129 orang (49.4%).

c. Gambaran Karakteristik  
Responden Berdasarkan Perilaku  
Gizi Remaja**Tabel 3 Distribusi Rata-rata Responden Berdasarkan Perilaku Gizi Remaja (n=261)**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	95% CI
Perilaku Gizi Remaja	14.41	2.113	14.15 - 14.67

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis tentang perilaku gizi remaja didapatkan hasil bahwa responden rata-rata memiliki skor perilaku gizi sebesar 14.41 (95% CI: 14.15 - 14.67), dan nilai standar deviasi adalah 2.113. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata nilai skor perilaku gizi remaja adalah antara 14.15 sampai dengan 14.67. Analisis lebih lanjut dilakukan untuk menentukan kategori perilaku gizi remaja, dimana nilai *mean* digunakan sebagai *cut of point*.

Nilai mean yang didapatkan adalah 14.41, maka jika skor  $\leq 14.15$

dikategorikan sebagai perilaku gizi yang kurang baik sementara jika skor  $>14.67$  dikategorikan sebagai perilaku gizi yang baik. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan pengkategorian perilaku gizi remaja adalah mayoritas responden memiliki perilaku gizi yang baik yaitu sejumlah 134 orang (51.3%), sebagian lainnya memiliki perilaku gizi yang kurang baik yaitu sejumlah 127 orang (48.7%).

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariate memberikan gambaran hubungan peran media massa dengan perilaku gizi remaja

**Tabel 4 Analisis hubungan peran keluarga, peran guru, peran teman sebaya, dan peran media massa dengan perilaku gizi remaja (n=261)**

Variabel	r	P value
Peran Media Massa	0.172	0.005

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa setelah dilakukan analisis tentang hubungan peran media massa dengan perilaku gizi remaja didapatkan nilai *p value* = 0.005 ( $p < 0.05$ ) yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan bermakna antara media massa dengan perilaku gizi remaja. Hasil uji korelasi (r) menunjukkan nilai 0.172 ( $r = 0.00 - 0.25$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan yang dimiliki merupakan hubungan yang lemah.

#### PEMBAHASAN

Prevelensi kegemukan pada remaja terus meningkat dari tahun ke tahun (Hamalding, 2019). Salah satu penyebabnya adalah tingginya frekuensi junk food, serta kurangnya aktivitas fisik. Konsumsi junk food oleh remaja dipengaruhi oleh paparan media massa (Dewi, Rahim, & Amalia, 2021). Kegemukan dan obesitas pada remaja sudah

seharusnya dicegah. Hal ini dikarenakan akan berdampak pada munculnya berbagai macam penyakit di masa yang akan datang dan juga berpengaruh pada kondisi psikologisnya. Dalam pencegahan kegemukan diperlukan dukungan dari berbagai pihak, diantaranya orang tua, guru, dan juga teman sebayanya. Melalui penyebaran informasi di media massa diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan berkaitan dengan gizi khususnya kegemukan dan juga meningkatkan sikap dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua, guru, dan teman sebaya merupakan model remaja dalam pemilihan gizi di kehidupan sehari-hari (Annisa, I Made Alit Gunawan, & Isti Suryani, 2018).

Perilaku gizi pada anak dapat diperbaiki dan juga ditingkatkan dengan melalui promosi kesehatan yang berkaitan dengan gizi. Promosi kesehatan merupakan suatu perilaku

yang termotivasi dari suatu keinginan dalam meningkatkan kesejahteraan dan mengaktualisasikan potensi pada diri manusia, merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif (Nurzeta, Sumiati, Marsofely, Linda, & Andeka, 2020). Promosi kesehatan juga merupakan suatu usaha dalam melakukan perbaikan, permafasilitasan, perlindungan individu dan masyarakat yang memungkinkan seseorang untuk hidup lebih baik sehingga tercapai tujuan bersama.

Orang tua, guru, dan teman sebaya ikut berperan serta dalam mempengaruhi perilaku makan pada anak. Hubungan dengan teman sebaya di luar rumah memberikan peran penting dalam kehidupan anak. Terjadi perubahan peran dan fokus dari orang tua ke teman sebaya. Teman sebaya lebih memberikan pengaruh kepada anak daripada keluarga dan orang tua khususnya dalam pemilihan makanan. Penelitian menyatakan bahwa tidak ada pengaruh teman sebaya dalam hal pemilihan makan pada anak (Widianingtyas & Dinda, 2022). Hal ini karena anak mengikuti kebiasaan makan pada keluarga tersebut.

Hubungan dengan teman sebaya membuat berkembangnya interaksi sosial sehingga munculnya suatu kebersamaan dengan anggota kelompok. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya adalah faktor gizi. Anak dengan gizi lebih akan cenderung menjadi bahan bullyan temannya sehingga dapat mengganggu gambaran tubuh dan munculnya harga diri rendah pada anak. Selain itu, gizi kurang juga menimbulkan masalah pada anak (Hasrul, Hamzah, & Hafid, 2020).

(Putri & Yuliarti, 2022) menyebutkan bahwa media massa

mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku gizi remaja. Perilaku gizi remaja terlihat dari perubahan pengetahuan, sikap dan praktik yang berkaitan dengan gizi. Pengetahuan, sikap dan praktik saling berkaitan dan berhubungan dalam mewujudkan remaja yang baik gizinya.

Praktik gizi yang baik tidak selalu dikarenakan tingginya pengetahuan. Akan tetapi praktik yang baik akan muncul pada seseorang apabila memiliki pengetahuan dan sikap yang baik. Pengetahuan yang baik akan mendukung perilaku dan sikap yang lebih baik. Hal ini akan memunculkan pengaplikasian gizi dalam kehidupan sehari-hari dan akan menularkan perilaku gizi baik pada lingkungan sekitar. Sikap dan praktik berkaitan dengan gizi yang sudah baik, namun apabila tidak disertai dengan pengetahuan yang baik juga maka akan menurunkan sikap dan praktik yang sudah baik tersebut.

Hubungan Peran Media Massa dengan Perilaku Gizi

Media massa adalah sarana pemberian informasi kepada masyarakat umum termasuk di dalamnya adalah remaja (Nur, 2021). Media massa adalah sarana promosi kesehatan yang mudah diberikan kepada orang banyak. Dengan adanya media massa membuat masyarakat lebih banyak terpapar informasi dalam meningkatkan status kesehatannya. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan pada remaja untuk hidup sehat akan membuat remaja terbentuk perilaku sehat yang berkaitan dengan gizi. Meskipun demikian, terdapat pengaruh positif dan negatif media massa. Remaja perlu didampingi oleh orang tua dalam penggunaan media massa.

Masalah gizi dipengaruhi juga oleh jenis makanan yang dimakan

(Mulyati, 2019). Kebiasaan makan pada remaja cenderung mengikuti teman sebaya dan kurang sehat. Perilaku gizi pada remaja harus ditanamkan sejak dini. Pendidikan kesehatan berkaitan dengan gizi berpengaruh pada perilaku gizi remaja. Pendidikan gizi pada remaja sudah seharusnya diberikan juga di sekolah. Hal ini dikarenakan sekolah merupakan salah satu wahana dalam media promosi kesehatan pada anak. Program kesehatan di sekolah dapat melalui unit kegiatan sekolah (UKS).

Remaja gemar mencoba hal yang baru. Remaja dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, baik lingkungan rumah, sekolah, dan teman sebayanya. Selain itu juga dipengaruhi oleh media massa. Media massa memiliki dampak positif dan negative pada remaja khususnya terkait gizi. Salah satu dampak negative dari penggunaan media massa adalah meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 68% subjek pengguna media sosial Instagram membuka akun miliknya setiap hari (Sifa & Sawitri, 2018). Baik remaja di perkotaan maupun pedesaan menggunakan media sosial. Akan tetapi remaja di perkotaan lebih terpapar media sosial dibandingkan remaja di pedesaan.

Sikap dan perilaku makan yang sehat dilakukan untuk menghindari masalah penyakit yang tidak menular di kemudian hari. Banyak faktor yang memberikan pengaruh terhadap perilaku makan seseorang, yaitu pengetahuan terkait gizi dan juga persepsi individu terkait gizi. Apabila dalam keluarga terjadi pembentukan pola makan dan pola asuh yang diperankan oleh orang tua. Hal ini memberikan pengaruh pada perilaku anak dalam pemilihan makanan. Pendidikan gizi merupakan unsur penting dalam peningkatan status gizi masyarakat

dalam jangka panjang. Salah satu cara supaya terhindar dari penyakit tidak menular adalah mempunyai perilaku makan sehat dan memiliki teman sebaya yang selalu mengingatkan dalam hal gizi (Mathilda & Naully, 2021). Teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Selain itu, pengetahuan juga memberikan pengaruh terhadap perilaku makan seseorang.

Kurangnya pengetahuan pada seseorang maka akan memberikan persepsi yang salah terkait kebutuhan pangan. Pengetahuan bisa didapatkan remaja dengan cara mengakses social media yang seringkali memaparkan informasi-informasi penting berkaitan dengan gizi seimbang khususnya pada remaja. Pemahaman terkait gizi dipengaruhi oleh pengetahuan berkaitan dengan makanan sehat dan persepsi remaja. Seorang remaja akan memilih makanan yang salah dikarenakan persepsi yang salah dan juga kurangnya pengetahuan berkaitan dengan gizi. Hal ini berakibat pada masalah gizi dan konsumsi makanan yang salah.

Remaja memiliki perilaku senang makan jajanan, makanan cepat saji dan juga makanan ringan lainnya. Perilaku makan yang sehat dilakukan dengan tujuan supaya terhindar dari masalah gizi di hari tua. Perilaku makan yang buruk diantara makan apa saja dengan tujuan kenyang dan tidak memperhatikan nutrisi dari makanan dapat menimbulkan risiko penyakit tidak menular di hari tua. Kesalahan dalam memilih makanan yang kurang sehat pada remaja ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan berkaitan gizi yang menyebabkan kurangnya konsumsi makanan sehat dan memberikan dampak pada masalah gizi. Penting bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan gizi sejak dini untuk mencegah

munculnya penyakit di hari tua (Zaki & Sari, 2019).

Remaja yang memiliki pergaulan baik dengan teman sebaya sehingga memunculkan perilaku makan yang baik. Remaja banyak menggunakan waktu luangnya dengan teman sebaya di luar rumah sehingga memungkinkan remaja untuk makan makanan cepat saji yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Teman yang baik akan memberikan informasi yang berkaitan dengan gizi seimbang (Vidya, 2021).

Sosialisasi pesan gizi yang benar akan membentuk suatu kebiasaan seimbang anantara gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat. Pendidikan gizi yang diberikan di sekolah akan meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan warga sekolah. Guru merupakan tenaga pendidik diharapkan dapat meningkatkan pengaruh perilaku baik berkaitan dengan gizi seimbang.

Tahap perkembangan remaja memerlukan perhatian orang lain kepada remaja tersebut (Maulana & Nugroho, 2019). Remaja lebih banyak melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan dengan orang tua. Masa remaja mempunyai peran sendiri yaitu peran kelompok remaja (Ritanti & Anggraini, 2019). Remaja sering menghabiskan waktunya di luar rumah seperti melakukan kegiatan ekstrakurikuler, karang taruna, kegiatan sekolah dan kegiatan-kegiatan lainnya. Hal ini berbeda dengan anak usia sekolah yang lebih banyak menghabiskan waktunya bersama keluarga.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa dengan adanya kelompok teman sebaya dapat membantu penyelesaian masalah yang terjadi pada remaja (Nurfitri, 2018). Terdapat pengaruh yang signifikan dengan adanya pelatihan konselor sebaya terhadap

peningkatan pengetahuan, sikap dan ketrampilan pada remaja.

Banyak terjadi perubahan pada remaja, diantaranya perubahan berkaitan dengan perilaku makan yang cenderung mengarah pada perilaku makan tidak sehat. Apabila seseorang memiliki perilaku makan yang baik maka kebutuhan gizi akan terpenuhi dengan baik untuk hidup sehat dan produktif (Anggraini, Hutahaean, Wahyuningsih, & Efendy, 2021). Namun apabila seorang remaja memiliki perilaku kurang baik yang berkaitan dengan perilaku makan misalnya makan tidak teratur, diet untuk penurunan berat badan, kebiasaan ngemil yang tidak sehat, makan malam berlebihan yang dapat merusak kesehatan (Anggraini & Hutahaean, 2021). Kebiasaan makan yang kurang baik juga akan membuat rusaknya masalah psikologis remaja (Anggraini, Mulyono, Fitriyani, & Putri, 2021).

Perilaku psikologis yang kurang baik akan memunculkan kekurangsejahteraan psikologis remaja. Masa remaja memiliki rasa keingintahuan yang sangat besar, suka menghadapi tantangan, dan mengambil risiko. Apabila remaja tidak mendapatkan teman dan lingkungan yang baik maka akan dengan mudah mendapatkan perilaku yang menyimpang. Penyimpangan perlu dilakukan pencegahan sedini mungkin supaya remaja selalu berperilaku yang baik khususnya terkait gizi. Obesitas pada remaja menjadi masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas remaja dan juga proses belajarnya.

Remaja akan senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan apabila mendapatkan penolakan dari seseorang atau kelompok tertentu (Anggraini & Ratnawati, 2022). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh

kurang baik dalam perilaku makan remaja. Hal ini disebabkan karena remaja banyak beraktivitas di luar rumah sehingga jarang makan bersama dengan anggota keluarga (Anggraini, Mulyono, & Setiawan, 2019). Teman sebaya dapat merubah sikap dan perilaku baik dan sehat pada remaja berkaitan dengan pola makan.

### KESIMPULAN

Media massa memberikan peranan penting dalam perilaku gizi remaja. Orang tua sudah seharusnya melakukan pemantauan dalam penggunaan media massa oleh remaja supaya hal positif diambil remaja dalam penggunaannya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah terkait peran media apa saja yang memberikan pengaruh dalam perilaku gizi remaja.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adiansah, W., Setiawan, E., Kodaruddin, W. N., & Wibowo, H. (2019). Person In Environment Remaja Pada Era Revolusi Industri 4.0. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 47-60.
- Anggraini, N. V., & Hutahaeen, S. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa Sd Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Anggraini, N. V., Hutahaeen, S., Wahyuningsih, U., & Efendy, N. F. (2021). Hubungan Belajar Dari Rumah Dan Peningkatan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Anggraini, N. V., Mulyono, S., Fitriyani, P., & Putri, R. B. (2021). Pencapaian Berat Badan Ideal Dengan Menggunakan Self Monitoring Dikalangan Remaja Smp Di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 253-249.
- Anggraini, N. V., Mulyono, S., & Setiawan, A. (2019). Hubungan Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tik) Dengan Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja Sma Di Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(2), 27.
- Anggraini, N. V., & Ratnawati, D. (2022). Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
- Annisa, D. R., I Made Alit Gunawan, I., & Isti Suryani, I. S. (2018). Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Slide Power Point Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Pada Anak Usia Sekolah. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Dewi, N., Rahim, F. K., & Amalia, I. S. (2021). Paparan Instagram Dan Peran Teman Sebaya Terhadap Pola Konsumsi Fast Food Pada Remaja Berdasarkan Wilayah Sekolah Perkotaan Dan Pedesaan. *Journal Of Public Health Innovation*, 2(1), 38-49.
- Faridah, U. F., Indanah, I., & Putri, A. (2021). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Kecerdasan Spiritual Pada Remaja Di Smp It Assa'idiyah Mejubo Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 318-326.
- Hafiza, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 332-342.

- Hamalding, H. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 792-797.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi Masa Pubertas Pada Remaja. *Journal Of Community Engagement In Health*, 1(1), 1-3.
- Mardiah, K., & Nurmala, I. (2022). Hubungan Antara Teman Sebaya Dan Kecenderungan Anoreksia Nervosa Pada Remaja Surabaya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 12(4), 979-988.
- Mathilda, F., & Naully, P. G. (2021). Penyuluhan Pola Makan Sehat Dan Pemeriksaan Kesehatan Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Cimahi Selatan. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 103-110.
- Maulana, M. A., & Nugroho, P. W. (2019). Mengurangi Kenakalan Remaja Menggunakan Konseling Behavioral Pada Peserta Didik Di Sma. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 57-64.
- Mirania, A. N., & Sari, A. P. (2019). Penyuluhan Masalah Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Sma Xaverius Baturaja. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 3(1), 16-20.
- Muliyati, H. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22.
- Nur, E. (2021). Peran Media Massa Dalam Menghadapi Serbuan Media Online. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 2(1).
- Nurfitri, W. (2018). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja Akhir Putri. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Nurzeta, D. F., Sumiati, S., Marsofely, R. L., Linda, L., & Andeka, W. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pernikahan Dini Di Smp N 5 Kota Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Putra, M. D. R. E., & Apsari, N. C. (2021). Hubungan Proses Perkembangan Psikologis Remaja Dengan Tawuran Antar Remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 14-24.
- Putri, T. P., & Yuliarti, Y. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Muara Beliti. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*, 1(2), 26-35.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). (2018). R. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Ritanti, R., & Anggraini, N. V. (2019). Civil Service Program Of Health Teenager And

- Achieving Teenager In Limo Village, Limo District, Depok. *Batoboh: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 149-160.
- Sakdiyah, F., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2020). Resiliensi Dan Kejadian Bullying Pada Remaja Smp Di Demak. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 119-125.
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa Smk Jayawisata Semarang*. Undip.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Sma. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124-131.
- Utami, A. C. N., & Raharjo, S. T. (2021). Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 1-15.
- Utaminingtyas, F., & Lestari, R. M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 39-47.
- Vidya, N. (2021). Peran Kader Kesehatan Remaja (Kkr) Dalam Mengurangi Risiko Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja Smp Di Jakarta. *Journal Of Health, Education And Literacy (J-Healt)*, 4(1), 40-49.
- Wialya, W. (2019). Marginalisasi Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Denpasar. *Emasains: Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 8(2), 152-160.
- Widianingtyas, S. I., & Dinda, Y. (2022). Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Jajan Pada Anak Usia Sekolah. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 22-28.
- Wiranata, I. G. L. A. (2019). Mengoptimalkan Perkembangan Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Parenting. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 48-56.
- Yukindarti Agustiana, E., Jumiyati, J., Rizal, A., Suryani, D., & Yuliantini, E. (2021). *Gambaran Asupan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Kota Lubuk Linggau Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111-122.