

Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi Pada Remaja: Studi di Kalangan Siswa SMA

The Influence of Social Media on Adolescents' Healthy and Nutritious Food
Preferences: A Study Among High School Students

**Fikri Faidul Jihad*¹, Meutia Paradhiba², Jun Musnadi Is³, Maiza Duana⁴, Susy
Sriwahyuni⁵, Darmawan⁶, Yolanda Oktaria⁷**

^{1,3,7} Prodi K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar
^{2,4,5,6} Prodi Kesmas, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar
*Corresponding Author: fikrifaiduljihad@utu.ac.id

Abstrak

Media sosial telah menjadi alat penting dalam membentuk pandangan remaja terhadap makanan sehat. Ketersediaan akses yang luas ke berbagai platform media sosial telah meningkatkan upaya siswa untuk mencari preferensi makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap preferensi makanan remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain Cross-sectional, fokus pada frekuensi penggunaan media sosial, jenis konten media sosial, dan interaksi dengan konten. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 60 orang, dengan rincian 20 orang dari setiap kelas. Analisis data menggunakan Uji Chi-square yaitu mengidentifikasi hubungan signifikan antara variabel-variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan preferensi makanan remaja ($p = 0,016 < 0,05$), terdapat hubungan signifikan antara jenis konten media sosial dan preferensi makanan remaja ($p = 0,005 < 0,05$) dan hubungan signifikan antara interaksi dengan konten makanan dan preferensi makanan remaja ($p = 0,001 < 0,05$). Media sosial secara signifikan mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Informasi dan promosi tentang makanan tidak sehat di platform ini mendorong remaja untuk mengonsumsi kalori berlebihan, yang berpotensi merusak kesehatan dan status gizi mereka.

Kata kunci: Media Sosial, Preferensi Makanan, Remaja, Siswa SMA

Abstract

Social media has become an important tool in shaping adolescents' views on healthy food. The widespread availability of access to various social media platforms has increased students' efforts to search for food preferences. This study aims to explore the influence of social media on adolescents' food preferences at SMA Negeri 3 West Aceh Regency. The research method used was a quantitative approach with a cross-sectional design, focusing on the frequency of social media use, types of social media content, and interaction with content. The sample involved in this study was 60 people, with details of 20 people from each class. Data analysis used the Chi-square test, which identifies significant relationships between research variables. The results showed that there was a relationship between social media use and adolescents' food preferences ($p = 0.016 < 0.05$), a significant relationship between types of social media content and adolescents' food preferences ($p = 0.005 < 0.05$), and a significant relationship between interaction with food content and adolescents' food preferences ($p = 0.001 < 0.05$). Social media significantly influences

adolescents' eating habits. Information and promotions about unhealthy foods on these platforms encourage adolescents to consume excessive calories, potentially damaging their health and nutritional status.

Keywords: *Social Media, Food Preferences, Adolescents, High School Students.*

PENDAHULUAN

Selama periode pertumbuhan dan perkembangan, semua orang, terutama remaja, membutuhkan makanan yang sehat dan bergizi. Saat masa pertumbuhan, tubuh membutuhkan nutrisi yang beragam untuk mencapai kesehatan fisik dan mental yang optimal (Litaay, C., et al, 2021). Untuk remaja, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kinerja akademik. Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik remaja. Misalnya, vitamin D, protein, dan kalsium sangat penting untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang yang sehat (Kasingku, J. D., 2023). Selain itu, makan makanan yang sehat dan bergizi juga baik untuk kesehatan mental remaja. Makan makanan yang sehat dapat membantu remaja mengurangi stres dan kecemasan (Hartanto, AE, et al., 2022). Selain itu, makanan yang sehat dan bergizi juga memiliki dampak positif pada kinerja akademik remaja. Penelitian oleh Malik (2023) menemukan bahwa remaja yang makan makanan yang sehat dan bergizi cenderung memiliki konsentrasi dan hasil belajar yang lebih baik daripada remaja yang tidak makan makanan ini. Akibatnya, remaja harus memahami dan menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pola makan remaja dewasa modern telah secara signifikan berubah seiring perkembangan zaman. Penelitian Rusdi (2021) menjelaskan perubahan ini. Fenomena ini menunjukkan perubahan budaya yang dinamis serta kemajuan teknologi. Makanan yang lebih sehat dan mudah diakses lebih sering dipilih oleh remaja saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan berubah sesuai dengan perubahan masyarakat yang berkelanjutan. Makanan cepat saji dan makanan olahan menjadi populer di kalangan remaja karena beberapa alasan. Menurut Smith (2023), dua komponen utama penyebab fenomena ini adalah ketersediaan dan aksesibilitas yang mudah. Remaja lebih cenderung memilih makanan yang praktis dan cepat untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka karena restoran cepat saji tersebar luas dan mudah ditemukan di berbagai tempat. Jibril (2024) juga menunjukkan bagaimana iklan dan media memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam menciptakan citra yang menarik dan merangsang keinginan konsumen terhadap makanan cepat saji dan makanan olahan. Remaja sering melihat gambar makanan yang menggoda di berbagai platform media, mendorong mereka untuk mencoba dan makan makanan tersebut. Selain faktor-faktor yang memengaruhi ketersediaan dan pengaruh media, tekanan sosial juga memainkan peran penting dalam popularitas makanan cepat saji dan olahan di kalangan remaja. Remaja sering merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan teman sekelas mereka yang mungkin mengutamakan jenis makanan ini. Rasa diterima sosial dapat mendorong remaja untuk mengikuti tren makan tertentu tanpa memperhatikan nutrisi atau kesehatan mereka (Saras, T, 2023). Oleh karena itu, tekanan sosial, ketersediaan, dan pengaruh media semuanya memengaruhi dominasi remaja terhadap makanan cepat saji dan olahan.

Remaja sering memilih makanan cepat saji dan olahan karena praktis, tetapi dampaknya terhadap kesehatan tidak dapat diabaikan (Saras, T., 2023). Terbukti bahwa konsumsi makanan seperti ini meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan berbagai masalah

kesehatan lainnya pada remaja. Selain itu, bahan kimia tambahan dan kekurangan nutrisi dalam makanan olahan dapat mengganggu fungsi tubuh dan pertumbuhan remaja. Akibatnya, sangat penting bagi remaja untuk memahami bagaimana pilihan makanan mereka berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan (Valetina, N.P.Y.,2023). Meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sangat penting untuk memperbaiki pola makan remaja. Seorang remaja dapat membangun fondasi kesehatan yang kuat untuk masa depan mereka dengan mendidik mereka tentang pentingnya mengonsumsi makanan alami, segar, dan bergizi serta membatasi konsumsi makanan olahan dan cepat saji (Thahir, A. et al., 2021). Makanan cepat saji paling sering dikonsumsi oleh remaja, menurut penelitian yang dilakukan oleh Otoritas Pendidikan Kesehatan (Firdianty, 2019). Studi lain yang dilakukan oleh Brillianty (2019) menemukan bahwa 41 orang, atau 59,4% dari responden, sering mengonsumsi makanan cepat saji. Remaja menyukai makanan cepat saji karena rasanya yang lezat (Pinasti, 2021). Meskipun makanan cepat saji mungkin terlihat menarik, remaja harus belajar pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Media sosial telah menjadi alat penting untuk memengaruhi pandangan remaja tentang makanan sehat. Remaja mendapat akses ke berbagai sumber media sosial. Sebagaimana ditunjukkan oleh Sirajuddin (2018), aktivitas media sosial memengaruhi obesitas remaja, menunjukkan bahwa konten dan waktu yang dihabiskan di platform media sosial dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan mereka. Remaja sangat dipengaruhi oleh tren makanan sehat yang muncul di media sosial. Sebagai contoh, tren vegetarian, vegan, dan diet tanpa gluten menjadi populer di media sosial dan memengaruhi pilihan makanan anak muda (Amirullah, 2022). Tetapi media sosial juga dapat memengaruhi cara remaja melihat makanan sehat. Misalnya, konten di platform tersebut dapat mengiklankan produk atau makanan tertentu dengan label "sehat", meskipun ini tidak selalu benar secara keseluruhan (Wisnuhardana, A., 2018). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami makanan yang sehat dan bernutrisi. Secara umum, media sosial memengaruhi pemikiran dan preferensi remaja tentang makanan sehat (Akbar, N. F., et al., 2023). Namun, penting bagi remaja untuk tetap kritis dan memahami informasi yang mereka terima (Yunitasari, Y., et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jean di SMAN 9 Padang pada tahun 2023, ada korelasi yang signifikan antara perilaku makan remaja dan penggunaan media sosial. Dalam studi tersebut, perilaku makan rata-rata 11,69 dan penggunaan media sosial rata-rata 53,31. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan namun lemah dan berarah negatif antara penggunaan media sosial dan perilaku makan ($p = 0,001$, $r = - 0,214$). Dengan kata lain, semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin buruk perilaku makan mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa sekolah dapat menggunakan media sosial sekolah untuk mempromosikan kesehatan dan mempromosikan pola makan seimbang.

Pentingnya studi tentang bagaimana media sosial mempengaruhi siswa dalam memilih makanan sehat dan bergizi remaja semakin meningkat di era teknologi saat ini. Memahami bagaimana media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari seseorang adalah penting. Dengan penelitian ini, kami dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana tren dan informasi makanan yang disajikan di media sosial dapat memengaruhi pilihan makanan remaja. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi preferensi makanan remaja, kita dapat membangun strategi yang lebih efisien untuk mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan bergizi. Singkatnya, studi

ini tidak hanya memperluas pengetahuan kita tentang pola makan remaja, tetapi juga memberikan wawasan penting untuk upaya mencegah obesitas dan penyakit terkait lainnya di kalangan remaja ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi preferensi remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat terhadap makanan sehat dan bergizi. Hasilnya diharapkan dapat digunakan untuk membuat intervensi dan kebijakan yang efektif untuk mendorong remaja makan makanan sehat dan bergizi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang untuk memahami pengaruh media sosial terhadap preferensi makanan sehat dan bergizi di kalangan remaja. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain *Cross-sectional*, penelitian ini berfokus pada tiga aspek utama dari penggunaan media sosial: frekuensi penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan interaksi dengan konten tersebut. Lokasi penelitian ini adalah SMA Negeri 3 di Kabupaten Aceh Barat, dengan sampel penelitian mencakup siswa dari kelas satu, dua, dan tiga. Total sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 60 orang, dengan rincian 20 orang dari setiap kelas. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah melalui distribusi kuesioner. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur variabel-variabel penelitian, termasuk frekuensi penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, interaksi dengan konten, dan preferensi makanan sehat dan bergizi. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Chi-square. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan signifikan antara variabel-variabel penelitian. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana media sosial mempengaruhi preferensi makanan sehat dan bergizi di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa

Karakteristik Resonden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	38.3
Perempuan	37	61.7
Umur		
Dibawah 15 tahun	19	31.7
15 s/d 16 tahun	28	46.7
Diatas 16 tahun	13	21.7
Kelas		
Kelas 10	20	33.3
Kelas 11	20	33.3
Kelas 12	20	33.3
Pendidikan orang tua		
SD	3	5.0
SMP	9	15.0
SMA	18	30.0
Perguruan Tinggi	30	50.0

Berdasarkan Tabel. 1 menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan responden laki-laki sebanyak 38.3% dan perempuan sebanyak 61.7%. Usia responden mencakup 31.7% di bawah 15 tahun, 46.7% antara 15-16 tahun, dan 21.7% di atas 16 tahun. Kelas responden terbagi rata, masing-masing 33.3% untuk kelas 10, 11, dan 12. Pendidikan terakhir orang tua responden terdiri dari 5.0% SD, 15.0% SMP, 30.0% SMA, dan 50.0% perguruan tinggi

2. Analisis Deskriptif

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	n	%
Penggunaan Media Sosial: Tingkat dan frekuensi penggunaan media sosial oleh remaja		
Sering	31	51.7
Tidak sering	29	48.3
Jenis Konten Media Sosial: Apakah konten yang dikonsumsi remaja adalah tentang makanan, diet, gaya hidup sehat, atau tidak		
Konten makanan sehat dan bergizi	29	48.3
Konten makanan non-sehat dan non-bergizi	31	51.7
Interaksi dengan Konten: Sejauh mana remaja terlibat dan berinteraksi dengan konten media sosial terkait makanan sehat dan bergizi.		
Sering	23	38.3
Tidak sering	37	61.7
Preferensi Makanan: Jenis makanan yang disukai atau diinginkan oleh remaja, baik dalam konteks kesehatan maupun tidak.		
Makanan sehat	25	41.7
Makanan tidak sehat	35	58.3

Berdasarkan Tabel 2 mengungkapkan bahwa 51.7% remaja sering menggunakan media sosial, sementara 48.3% lainnya tidak. Dalam konten media sosial, 48.3% remaja mengonsumsi konten tentang makanan sehat dan bergizi, sedangkan 51.7% lebih banyak mengonsumsi konten makanan non-sehat dan non-bergizi. Sejauh interaksi dengan konten, 38.3% remaja sering berinteraksi dengan konten makanan sehat dan bergizi, sementara 61.7% lainnya tidak. Dalam hal preferensi makanan, 41.7% remaja lebih menyukai makanan sehat, sedangkan 58.3% lebih memilih makanan tidak sehat.

3. Analisis Bivariat

Tabel. 3 Hasil Analisis uji Chi-square Penggunaan Media Sosial, Jenis Konten Media Sosial, Interaksi dengan Konten dengan Preferensi Makanan

Variabel	Preferensi Makanan				Total		p
	Makanan sehat		Makanan tidak sehat		n	%	
	n	%	n	%			
Penggunaan Media Sosial							
Sering	18	58.1	13	41.9	31	100	0,016
Tidak sering	7	24.1	22	75.9	29	100	
Jenis Konten Media Sosial							
Konten makanan sehat dan bergizi	18	62.1	11	37.9	29	100	0,005
Konten makanan non-sehat dan non-bergizi	7	22.6	24	77.4	31	100	
Interaksi dengan Konten							
Sering	16	69.6	7	30.4	23	100	0,001

Tidak sering	9	24.3	28	75.7	37	100
--------------	---	------	----	------	----	-----

Berdasarkan Tabel 3, dari total responden, yang sering menggunakan media sosial, 58.1% memilih makanan sehat dan 41.9% tidak. Sementara itu, dari yang jarang menggunakan, 24.1% memilih makanan sehat dan 75.9% tidak. Uji Chi-Square ($p=0,016$) menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan preferensi makanan remaja. Mengonsumsi konten makanan sehat, 62.1% memilih makanan sehat dan 37.9% tidak. Sementara itu, dari yang mengonsumsi konten makanan non-sehat, 22.6% memilih makanan sehat dan 77.4% tidak. Uji Chi-Square ($p=0,005$) menunjukkan hubungan signifikan antara jenis konten media sosial dan preferensi makanan remaja. Berinteraksi dengan konten makanan sehat, 69.6% memilih makanan sehat dan 30.4% tidak. Sementara itu, dari yang jarang berinteraksi, 24.3% memilih makanan sehat dan 75.7% tidak. Uji Chi-Square ($p=0,001$) menunjukkan hubungan signifikan antara interaksi dengan konten makanan sehat dan preferensi makanan remaja.

B. Pembahasan

1. Penggunaan Media Sosial: Tingkat dan frekuensi penggunaan media sosial oleh remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap preferensi makanan remaja. Dari responden yang sering menggunakan media sosial, 58.1% lebih suka makanan sehat, sementara 41.9% lebih suka makanan tidak sehat. Dari responden yang tidak sering menggunakan media sosial, 24.1% lebih suka makanan sehat, dan 75.9% lebih suka makanan tidak sehat. Ada korelasi yang signifikan antara penggunaan media sosial dan preferensi makanan remaja, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji Chi-Square dengan nilai p sebesar 0,016. Hasilnya konsisten dengan penelitian sebelumnya di bidang ini. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Management Review Quarterly* menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan yang tidak sehat (García-León, 2023). Studi lain yang diterbitkan dalam *Frontiers in Psychology* juga menemukan bahwa pemasaran makanan memengaruhi preferensi dan pilihan makanan, terutama di kalangan remaja, dan berkontribusi pada peningkatan kelebihan berat badan, obesitas, dan gangguan kesehatan kronis lainnya (Qutteina Y, Hallez., et.al, 2019).

Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial dapat berguna untuk mendorong makanan sehat. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Food Marketing Research* menemukan bahwa blogger makanan dapat mempengaruhi preferensi konsumen terhadap makanan tertentu. Oleh karena itu, meskipun penggunaan media sosial dapat mempengaruhi preferensi remaja terhadap makanan yang tidak sehat, juga dapat digunakan sebagai alat untuk mempromosikan makanan sehat dan gaya hidup yang lebih sehat (Nisha Guruharan., et al., 2023).

Dengan demikian, penting bagi para peneliti, praktisi kesehatan, dan pembuat kebijakan untuk memahami dan memanfaatkan pengaruh media sosial terhadap preferensi makanan remaja. Ini dapat mencakup pengembangan strategi komunikasi kesehatan yang efektif yang memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan makanan sehat dan gaya hidup sehat di kalangan remaja.

2. Jenis Konten Media Sosial: Apakah konten yang dikonsumsi remaja adalah tentang makanan, diet, gaya hidup sehat, atau tidak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa preferensi makanan remaja sangat dipengaruhi oleh jenis konten media sosial yang mereka konsumsi. Orang yang mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi 62,1% menyatakan bahwa mereka sehat, dan 37,9% menyatakan bahwa mereka tidak sehat. Di sisi lain, orang yang mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi 22,6% menyatakan bahwa mereka sehat, dan 77,4% menyatakan bahwa mereka tidak sehat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan antara jenis konten media sosial yang dikonsumsi remaja dan preferensi makanan mereka, dengan nilai p sebesar 0,005.

Hasilnya konsisten dengan penelitian tentang bagaimana edukasi gizi melalui media sosial memengaruhi pengetahuan tentang makanan dan pilihan menu di aplikasi pesan antar makanan. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, yang mengumpulkan data dari 60 remaja di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan aplikasi pesan antar makanan dengan konten edukasi gizi memiliki pengetahuan gizi yang lebih tinggi daripada remaja yang tidak menggunakannya. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan aplikasi dengan konten edukasi gizi lebih sering memilih menu makanan yang sehat dan bergizi (Femyliati et al., 2023). Selain itu, dalam pembahasan ini diterangkan bahwa konten edukasi gizi di aplikasi pesan antar makanan dapat berupa poster digital, rekaman audio, dan video. Penelitian menunjukkan bahwa konten edukasi gizi di aplikasi pesan antar makanan dapat membantu remaja memahami makanan sehat dan bergizi serta memperluas pengetahuan mereka tentang gizi. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa konten edukasi gizi di aplikasi pesan antar makanan dapat membantu remaja memilih makanan apa yang sehat dan bergizi untuk dirinya.

Pengaruh Instagram dan YouTube dan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara adalah temuan penelitian terkait lainnya (Rinarto, 2022). Jenis penelitian ini adalah quasi-experiment, yang merupakan rancangan satu kelompok pretest-posttest. Data dikumpulkan dari 52 siswa di kelas 11 - 26 siswa di kelompok Instagram dan 26 siswa di kelompok YouTube - yang diintervensi melalui postingan Instagram dan video YouTube sebanyak dua kali setiap minggu, dan diulang selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media sosial Instagram dan YouTube memiliki pengaruh terhadap pengetahuan ($P_v=0,000$), dan YouTube memiliki pengaruh terhadap pengetahuan ($P_v=0,010$). Selanjutnya, pemberian edukasi gizi dengan Instagram dapat berpengaruh terhadap pengetahuan sebesar 41,9 persen dan dengan YouTube sebesar 24,3 persen. Studi ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dan YouTube di media sosial dapat membantu mengubah pengetahuan dan perilaku remaja tentang cara memilih makanan yang sehat. Ini secara tidak langsung berdampak pada status gizi remaja.

3. Interaksi dengan Konten: Sejauh mana remaja terlibat dan berinteraksi dengan konten media sosial terkait makanan sehat dan bergizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat interaksi dengan konten makanan sehat dan bergizi di media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap preferensi makanan remaja. Dari responden yang sering berinteraksi dengan konten tersebut, 69,6% memilih makanan sehat dan 30,4% memilih makanan tidak sehat. Sementara itu, dari responden yang tidak sering berinteraksi, 24,3% memilih makanan sehat dan 75,7% memilih makanan tidak sehat. Hasil uji Chi-Square

menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat interaksi dengan konten makanan sehat dan bergizi dan preferensi makanan remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syahidah (2023), yang menemukan bahwa edukasi gizi melalui akun Instagram berkontribusi pada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia di Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Metode penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan satu kelompok pra-eksperimen-post-eksperimen, dengan 222 sampel yang dipilih secara stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan responden rata-rata (p -value 0,000), dengan peningkatan dari skor 63,96 menjadi 72,64. Studi ini menunjukkan bahwa akun Instagram dapat menawarkan edukasi gizi yang mudah dipahami tentang penyebab anemia, gejala yang mungkin dialami, dampaknya terhadap kesehatan, dan cara mencegah dan mengobati anemia. Ini dapat dicapai dengan menggunakan konten teks dan visual yang menarik. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari banyak orang di era komputer dan internet saat ini. Oleh karena itu, menggunakan platform seperti Instagram untuk menyebarkan informasi kesehatan, termasuk tentang anemia, dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kondisi tersebut.

penelitian tambahan yang sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya tentang bagaimana edukasi gizi melalui media kartun memengaruhi pengetahuan ibu dan status gizi anak. Penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi yang memiliki rancangan pre-test dan post-test. Penelitian ini menggunakan kartun, lembar kuesioner, pemeriksaan, dan wawancara sebagai alat. Analisis yang digunakan adalah Uji Wilcoxon T-test dependen. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum tes adalah 14,69 dan pengetahuan setelah tes adalah 17,94, dengan uji statistik nilai $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dipengaruhi oleh instruksi dengan media kartun (Suprpto, 2022). Dalam penelitian ini, sekelompok ibu menerima instruksi melalui media kartun yang berfokus pada gizi dan kesehatan anak. Hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dan status gizi anak mereka meningkat secara signifikan setelah mendapatkan instruksi melalui media kartun.

Media kartun memiliki kemampuan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh ibu. Untuk mencapai hasil yang lebih efisien, peneliti juga menekankan penggunaan media kartun yang sesuai dengan budaya dan konteks lokal. TV, internet, dan perangkat seluler memungkinkan akses cepat ke media kartun. Oleh karena itu, kartun dapat membantu ibu belajar tentang gizi dan kesehatan anak mereka.

KESIMPULAN

Studi ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan pilihan makanan sehat dan bergizi di kalangan remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat. Ditemukan bahwa remaja yang aktif di media sosial cenderung memilih makanan yang kurang sehat, sementara mereka yang jarang menggunakan media sosial lebih cenderung memilih makanan yang sehat. Ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap pola makan remaja, di mana informasi dan promosi tentang makanan tidak sehat di media sosial mendorong konsumsi energi yang berlebihan dan mengganggu status gizi mereka.

SARAN

Untuk penelitian berikutnya, ada beberapa aspek tambahan yang perlu dipertimbangkan untuk memahami lebih dalam tentang pengaruh media sosial terhadap pilihan makanan sehat dan bergizi remaja di SMA:

1. Pendidikan Nutrisi di Media Sosial: Pentingnya integrasi pendidikan nutrisi yang berfokus pada media sosial ke dalam kurikulum sekolah. Ini termasuk pelatihan untuk mengidentifikasi informasi makanan yang dapat dipercaya di media sosial dan mempromosikan pemahaman tentang nilai makanan sehat.
2. Kampanye Kesehatan di Media Sosial: Disarankan untuk menyebarkan kampanye kesehatan di media sosial melalui platform yang populer di kalangan remaja. Kampanye ini bertujuan untuk menyediakan informasi yang menarik dan mudah dipahami tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi dan cara memilih makanan yang baik
3. Kolaborasi dengan Stakeholder dan Industri: Mengusulkan kerjasama antara sekolah, pemerintah, dan industri makanan untuk mengembangkan kebijakan dan inisiatif yang mendukung pola makan sehat di kalangan remaja. Ini termasuk regulasi iklan makanan di media sosial yang ditargetkan kepada remaja dan pengembangan produk makanan yang lebih sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., ... & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Kasingku, J. D. (2023). The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853-859.
- Hartanto, A. E., Purwaningsih, Y., & Hendrawati, G. W. (2022). *Modul Pengabdian Masyarakat Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi Keluarga di Masa Pandemi COVID-19*. Penerbit NEM.
- Malik, F. S., Liese, A. D., Reboussin, B. A., Sauder, K. A., Frongillo, E. A., Lawrence, J. M., ... & Mendoza, J. A. (2023). Prevalence and predictors of household food insecurity and supplemental nutrition assistance program use in youth and young adults with diabetes: the SEARCH for diabetes in youth study. *Diabetes Care*, 46(2), 278-285.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Thomson, J. L., Landry, A. S., Walls, T. I., & Goodman, M. H. (2021). Moderation by neighborhood food outlets on relationships between meal sources and diet. *American Journal of Health Behavior*, 45(2), 290-308.
- Smith, P. E. (2023). How experiences affect decision-making: Exploring the phenomenon of access to healthcare through the stories of Indigenous women in British Columbia (Doctoral dissertation).

- Jibril, A. B., & Adzovie, D. E. (2024). Understanding the moderating role of E-WoM and traditional media advertisement toward fast-food joint selection: a uses and gratifications theory. *Journal of Foodservice Business Research*, 27(1), 1-25.
- Saras, T. (2023). *Menggali Dampak Junk Food: Membedah Realitas dan Mencari Solusi*. Tiram Media.
- Valetina, N. P. Y. (2023). *Gambaran Pola Konsumsi Soft Drink Dan Status Gizi Remaja Smp N 1 Abiansemal (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2023)*.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Firdianty, A.N., (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Brillianty, A.N., Martini, N., Sari, P., Didah, & Astuti, S.F. (2019). *Survei Kualitas Gizi Makanan Sela Yang Dikonsumsi Siswi SMP Dan SMA Di Kecamatan Jatinangor*. Jurnal Kebidanan Malahayati.
- Pinasti, Siti Rara Oyi. (2021). *Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji Dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja*. INFOTECH Journal. Volume
- Sirajuddin, S. (2018). *Kelebihan Berat Badan Dipicu oleh Aktifitas Media Sosial pada Remaja*. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 1. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.2>
- Amirulloh, R. (2022). *Faktor-faktor yang memengaruhi minat beli pangan berbasis nabati (plant-based food) di DKI Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Sains dan Teknologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*.
- Wisnuhardana, A. (2018). *Anak Muda & Medsos*. Gramedia Pustaka Utama.
- Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). *Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja*. *Simpati: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 98-112.
- Yunitasari, Y., & Prasetya, H. (2022). *Literasi Media Digital pada Remaja Ditengah Pesatnya Perkembangan Media Sosial*. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(1), 12-25.
- Jean, P. R. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan pada Remaja Di SMAN 9 Padang (Doctoral dissertation, Universitas Andalas)*.
- García-León, R.A., Teichert, T. *Food and social media: a research stream analysis*. *Manag Rev Q* (2023). <https://doi.org/10.1007/s11301-023-00330-y>
- Qutteina Y, Hallez L, Mennes N, De Backer C and Smits T (2019) *What Do Adolescents See on Social Media? A Diary Study of Food Marketing Images on Social Media*. *Front. Psychol.* 10:2637. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02637
- Nisha Guruharan, Dr, Jayasri M., *A Study on Influence of Food Bloggers on Consumer Preference (2023)*, *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*

- Femyliati, R., Fikri, A.M., & Andriani, E. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Menu di Aplikasi Pesan Antar Makanan. *Amerta Nutrition*.
- Rinarto, D.L., Ilmi, I.M., & Imrar, I.F. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Syahidah, A., Devriany, A., & Akhiat, A. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Akun Instagram Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anemia. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*.
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*.