



## **PENGARUH KONTEN MAKANAN DI MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMILIHAN MAKANAN, KEBIASAAN MAKAN, DAN STATUS GIZI REMAJA**

**RHAEINA MAULIDA SHALSABILA FACHRUNISA  
SURYANA HASBA**



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Konten Makanan di Media Sosial terhadap Pemilihan Makanan, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi Remaja” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2024

Rhaeina Maulida Shalsabila Fachrunisa Suryana  
I1401201007

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a.

Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b.

Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRAK

RHAEINA MAULIDA SHALSABILA FACHRUNISA SURYANA HASBA. Pengaruh Konten Makanan di Media Sosial terhadap Pemilihan Makanan, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi Remaja. Dibimbing oleh REISI NURDIANI.

Konten makanan di media sosial dapat mempengaruhi pemilihan dan daya beli makanan pada remaja yang menyebabkan kebiasaan makan menjadi tidak sehat dan berdampak pada tingkat kecukupan dan status gizi yang tidak optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konten makanan di media sosial terhadap pemilihan makanan, kebiasaan makan, asupan dan tingkat kecukupan serta status gizi pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* dengan melibatkan 96 subjek yang merupakan siswa/i SMAN 1 Cianjur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pengukuran dan pengisian instrumen kuesioner secara langsung. Sebagian besar status gizi subjek tergolong normal. Frekuensi dan durasi menonton konten makanan subjek tergolong cukup dan rendah. Alasan utama pemilihan makanan subjek adalah harga dan kenyamanan ( $4,31 \pm 0,67$ ). Kebiasaan makan subjek tergolong tidak sehat (53,1%) dengan tingkat kecukupan energi, lemak dan karbohidrat tergolong berlebih. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara uang saku dengan frekuensi menonton konten makanan, jenis kelamin dengan alasan media, suasana hati dan daya tarik indrawi, umur dengan alasan harga dan kenyamanan, uang saku dengan alasan harga dan kenyamanan, suasana hati dan daya tarik indrawi dan teman sebaya, serta terdapat hubungan antara frekuensi menonton konten makanan dengan alasan teman sebaya.

Kata kunci: kebiasaan makan, konten makanan, pemilihan makanan, status gizi, tingkat kecukupan

## ABSTRACT

RHAEINA MAULIDA SHALSABILA FACHRUNISA SURYANA HASBA. The Influence of Food Content on Social Media on Food Choices, Eating Habits, and Nutritional Status of Adolescents. Supervised by REISI NURDIANI.

Food content on social media can influence the selection and purchasing power of food in adolescents which causes unhealthy eating habits and has an impact on the level of adequacy and nutritional status that is not optimal. This study aims to determine the influence of food content on social media on food choices, eating habits, intake and adequacy levels and nutritional status in adolescents. This research used a cross sectional study design involving 96 subjects who were students of SMAN 1 Cianjur. Data collection was done through interviews, measurements and filling out questionnaire instruments directly. Most of the subjects' nutritional status was normal. The frequency and duration of watching food content were moderate and low. The main reasons for choosing food were price and convenience ( $4.31 \pm 0.67$ ). The subjects' eating habits were classified as unhealthy (53.1%) with the level of energy, fat and carbohydrate adequacy classified as excessive. The results showed that there was a relationship between



pocket money and frequency of watching food content, gender with media reasons, mood and sensory appeal, age with price and convenience reasons, pocket money with price and convenience reasons, mood and sensory appeal and peers, and there was a relationship between frequency of watching food content with peer reasons.

**Keywords:** adequacy level, eating habits, food content, food selection, nutritional status

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **PENGARUH KONTEN MAKANAN DI SOSIAL MEDIA TERHADAP PEMILIHAN MAKANAN, KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA**

**RHAEINA MAULIDA SHALSABILA FACHRUNISA  
SURYANA HASBA**

Skripsi  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Tim Penguji pada Ujian Skripsi:  
1. Muhammad Aries, S.P., M.Si.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



: Pengaruh Konten Makanan di Media Sosial terhadap Pemilihan Makanan, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi Remaja  
: Rhacina Maulida Shalsabila Fachrunisa Suryana Hasba  
: 11401201007

Disetujui oleh

Pembimbing :  
Reisi Nurdiani, S.P., M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat :  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 197102011999032001



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.



## **PRAKATA**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konten Makanan di Media Sosial Terhadap Pemilihan Makanan, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi Remaja”. Penyelesaian penulisan skripsi ini tentunya mendapat banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis khususnya mengucapkan terimakasih dan rasa hormat kepada:

1. Reisi Nurdiani, S.P., M.Si selaku dosen pembimbing sekaligus dosen pendamping akademik yang telah membimbing, memberikan banyak arahan saran dan motivasi selama proses penyelesaian penulisan skripsi ini;
2. Keluarga tercinta, Ayahanda A. Suryana, Ibuanda Iis Rohaeti, kakak (Rhaeisya) dan Abang (M. Rhiatzky dan M. Rhaeisyal) penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, nasihat, dan kasih sayangnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan bak;
3. Teman-teman tersayang, Aydina Choirul Jumi'atun, Intan Maulidyana Safitri, Indah Gita Aswati, dan Salsabila Meira Sembiring yang selalu memberikan dukungan, saran, dorongan, semangat dan saling menguatkan satu sama lain dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Rekan-rekan seperjuangan Drasatya Kinanthy, Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat angkatan 57.

Tulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Tulisan ini sangat terbuka untuk segala kritik, saran dan masukan yang membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap, skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan serta dapat memberikan kontribusi nyata bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat.

Bogor, Agustus 2024

*Rhaeina Maulida Shalsabila F.S.H*



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Lokasi Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	14
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Subjek	16
4.2 Karakteristik Keluarga Subjek	17
4.3 Perilaku Menonton Konten Makanan di Media Sosial	19
4.4 Alasan Pemilihan Makanan	20
4.5 Kebiasaan makan	21
4.6 Asupan dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi	28
4.7 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Perilaku Menonton Konten Makanan	30
4.8 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Alasan Pemilihan Makanan	31
4.9 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Kebiasaan Makan	33
4.10 Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan dengan Alasan Pemilihan Makanan	34
4.11 Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan dengan Kebiasaan Makan	34
4.12 Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan dengan Asupan dan Kecukupan Zat Gizi	35
4.13 Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan dengan Status Gizi	36
V SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	47

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a.

Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b.

Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



3.1	Jenis, variabel dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pernyataan kuesioner FCQ	10
3.3	Pengkategorian data penelitian	12
3.4	Analisis data statistik	13
4.1	Sebaran karakteristik subjek	16
4.2	Sebaran karakteristik keluarga subjek	17
4.3	Sebaran perilaku menonton konten makanan di media sosial subjek	19
4.4	Rata-rata skor alasan pemilihan makanan subjek	21
4.5	Sebaran kebiasaan makan (AFHC) subjek	22
4.6	Frekuensi konsumsi makanan pokok per minggu	23
4.7	Frekuensi konsumsi lauk hewani per minggu	23
4.8	Frekuensi konsumsi lauk nabati per minggu	24
4.9	Frekuensi konsumsi sayur per minggu	25
4.10	Frekuensi konsumsi buah per minggu	25
4.11	Frekuensi konsumsi jajanan per minggu	26
4.12	Frekuensi konsumsi minuman per minggu	26
4.13	Frekuensi konsumsi makanan manis per minggu	27
4.14	Sebaran asupan dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro subjek	28
4.15	Hubungan karakteristik subjek dengan perilaku menonton konten makanan	31
4.16	Hubungan karakteristik subjek dengan alasan pemilihan makanan	32
4.17	Hubungan karakteristik subjek dengan kebiasaan makan	33
4.18	Hubungan perilaku menonton konten makanan dengan alasan pemilihan makanan	34
4.19	Hubungan perilaku menonton konten makanan dengan kebiasaan makan	35
4.20	Hubungan perilaku menonton konten makanan dengan asupan zat gizi	36
4.21	Hubungan perilaku menonton konten makanan dengan kecukupan zat gizi	36
4.22	Hubungan perilaku menonton konten makanan dengan status gizi	37

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran pengaruh kebiasaan menonton konten makanan di media sosial terhadap pemilihan makanan, kebiasaan makan, asupan dan kecukupan zat gizi serta status gizi	5
3.1	Teknik pengambilan sampel <i>proportional random sampling</i>	8

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat kaji etik	48
2	Kuesioner Penelitian	49