

**SKRIPSI**

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU  
TAHUN 2020**



**DISUSUN OLEH :**

**HESTI DWI LINGGARSIH**

**NIM : PO. 5130216040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM  
STUDI SARJANA TERAPAN  
GIZI DAN DIETETIKA**

HALAMAN PERSETUJUAN  
SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU  
TAHUN 2020

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :


Hesti Dwi Linggarsih  
NIM : P05130216040


Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan  
Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal  
15 Juni 2020

Mengetahui  
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Jumivati, SKM., M.Gizi  
NIP. 197502122001122001

  
Anang Wahyudi, S.Gz., MPH  
NIP. 198210192006041002

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU  
TAHUN 2020

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :


Hesti Dwi Linggarsih  
NIM : P05130216040

Skrripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji  
Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal  
15 Juni 2020  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji

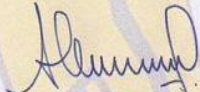
Penguji I

  
Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM  
NIP.197309261997022001

  
Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed  
NIP.198102172006042002

Penguji II

Penguji III

  
Anang Wahyudi, S.Gz., MPH  
NIP. 198210192006041002

  
Jumivati, SKM., M.Gizi  
NIP. 197502122001122001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

  
Kamsiah, SST., M.Kes  
NIP. 197408181997032002

**Program Studi DIV Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Skripsi 15 Juni 2020**

**Hesti Dwi Linggarsih**

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU  
TAHUN 2020**

**X+67 halaman, 8 tabel, 8 lampiran**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja pada saat ini banyak mengonsumsi makanan yang diiklankan melalui media sosial dan makanan tersebut mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observasional* dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi data pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran pengetahuan di SMAN 01 dikategorikan cukup (60%) dan pengetahuan di SMAN 10 di kategorikan cukup (85%), Sikap pada responden di SMAN 01 di kategorikan cukup (55%) dan di SMAN 10 di kategorikan cukup (95%), serta remaja pengguna media sosial di SMAN 01 yang memiliki pola makan baik sebanyak 9 orang (45%) dan di SMAN 10 yang memiliki pola makan baik sebanyak 11 orang (55%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah gambaran pengetahuan pada remaja di SMAN Kota Bengkulu di kategorikan cukup, gambaran sikap remaja di SMAN Kota Bengkulu di kategorikan cukup, gambaran pola makan baik pada SMAN Kota Bengkulu sebanyak 20 orang (50%) dan yang tidak baik sebanyak 20 orang (50%). Saran pada penelitian ini untuk responden diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehat, dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini.

Kata Kunci : pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial

**Nutrition DIV Study Program, Nutrition Department of the Ministry of Health Bengkulu Health Polytechnic**

**Thesis June 15, 2020**

**Hesti Dwi Linggarsi**

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, BEHAVIOR AND EATING PATTERNS OF TEENAGER USER OF SOCIAL MEDIA IN SMAN BENGKULU IN 2020**

**X+ 67 pages, 8 tables, 8 attachments**

**ABSTRACT**

Teenager is one period of human development. This period is a period of change or transition from childhood to adulthood which includes biological changes, psychological changes, and social changes. Teenagers are currently consuming a lot of food advertised through social media and these foods are high in salt, sugar, fat, calories. The purpose of this research is to find out the description of knowledge, behaviour and eating patterns of teenagers social media users at High School Bengkulu City in 2020.

This research uses observational research with descriptive research design. Sampling using a purposive sampling technique. Data collected includes data on knowledge, behaviour and eating patterns of adolescent social media users at High School Bengkulu City in 2020.

Based on the results of the study, it is found that the knowledge in SMAN 01 is categorized sufficient (60%) and the knowledge in SMAN 10 is sufficient (85%). ), as well as teenagers who use social media at SMAN 01 who have a good diet as many as 9 people (45%) and at SMAN 10 who have a good diet as many as 11 people (55%).

The conclusion of this study is the description of knowledge in adolescents in Bengkulu City Senior High School is categorized as sufficient, the description of adolescent behaviour in Bengkulu City Senior High School is categorized sufficiently, the description of good eating patterns in Bengkulu City High School as many as 20 people (50%) and those who are not good as many as 20 people (50%). Suggestions in this study for respondents are expected to pay more attention to healthy eating patterns, and for further researchers are expected to further researchers in order to continue this research.

Keywords: knowledge, behaviour and eating patterns of teenagers social media users

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan untuk Allah SWT yang maha sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020”** sebagai syarat untuk menyelesaikan skripsi.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, oleh karena itu saran dan kritik yang sifatnya membangun merupakan input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian skripsi ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Darwis, S.Kp., M.Kes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Kamsiah, SST., M.Kes sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Miratul Haya, SKM., M.Gizi sebagai Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Bengkulu
4. Jumiwati, SKM.,M.Gizi sebagai Pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini.

5. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Pembimbing II dalam penyusunan I skripsi ini.
6. Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM sebagai Ketua Dewan Penguji.
7. Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed sebagai Penguji I.

Dalam penyusunan skripsi ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, 2020

Penyusun

## BIODATA PENULIS



- ✚ Nama : Hesti Dwi Linggarsih
- ✚ Nim : P0 5130216040
- ✚ Agama : Islam
- ✚ TTL : Lubuklinggau, 20 Mei 1998
- ✚ Nama Ayah : Hasan, SE
- ✚ Nama Ibu : Sumiyatun, S.Pd.SD
- ✚ Nama Kakak : Henny Santika Anggraeni, SKM
- ✚ Nama Kakak Ipar : Sigit Kurniawan, Amd.KL
- ✚ Nama Adik : Helvi Tri Anita
- ✚ Alamat : Desa M.Sitiharjo Kecamatan Tugumulyo
- ✚ Email : hestilinggarsih@gmail.com
- ✚ No Hp : 082282708026

### Riwayat Pendidikan

- ✚ SD Negeri Sitiharjo
- ✚ SMP Negeri O. Mangunharjo
- ✚ SMA Negeri Tugumulyo
- ✚ Poltekkes Kemenkes Bengkulu



## *MOTTO*

- ✚ *Jangan pernah merasa iri dengan pencapaian orang lain lewat jalan yang mudah. Karena sesungguhnya akan ada hasil di balik sebuah proses pada waktu yang tepat.*
- ✚ *Jadikan hinaan dan cacian orang lain sebagai salah satu acuan untuk dilakukan pembuktian.*
- ✚ *Jadikan orang tua sebagai penguat utama dalam segala hal untuk mendapatkan pencapaian untuk kebahagiaan mereka.*

*" Allah tidak akan memberikan suatu cobaan di luar batas kemampuan manusia" (Q.S Al Baqarah:286).*

*"Sesungguhnya allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa-apa yang pada diri mereka"(Q.S AR-Ra'd:11)*

*"Don't ever feel tired if your efforts don't get maximum result, don't change the result but change the path of achievement"*

## PERSEMBAHAN

Segala daya upaya yang telah dilakukan hanyalah untuk tujuan menuntuk ilmu.

Tugas Akhir ini dibuat untuk kupersembahkan kepada :

- ✚ Allah SWT karena atas berkah dan rahmatnya lah Skripsi ini dapat terselesaikan
- ✚ Kedua orang tua ku yang tercinta dan yang tersayang (Bapak Hasan dan Ibu Sumiyatun) terimakasih atas segala kasih sayang, materi dan dukungan yang selalu kalian berikan sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini, karya kecil ini saya berikan untuk kalian.
- ✚ Kedua dosen pembimbing ku bunda Jumiyati, SKM.,M.Gizi dan bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat dan masukan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
- ✚ Saudara ku Mbak (Henny Santika Anggraeni, SKM) mamas iparku (Sigit Kurniawan, Amd.KL) dan adik bungsuku (Helvi Trianita) terimakasih atas segala dukungan, semangat dan bantuan yang selalu kalian berikan serta keponakanku (Gibran Fadhil Kurniawan) yang selalu menghibur dengan tingkah lakunya dikala sedang jenuh dengan keadaan.
- ✚ Sahabat terbaikku (Wiwit Purwaningsih, Fitri Aliyi) yang setia membantu, memberi motivasi, semangat, dan selalu ada dikala aku membutuhkan bantuan, yang selama empat tahun ini menemani ku dikala suka maupun duka, hari-hari yang telah dilewati selama berada dilingkungan kampus maupun diluar kampus.
- ✚ Cabe ku (Risca Ristiana, Rizki Dwi Rahmadhani, Devi Marta Oktiasari, Windi Yunita, Ririn Fardiyanti) terimakasih selalu memberikan

semangat dan motivasi, terimakasih sudah mendengarkan keluh kesahku selama ini, semoga persahabatan ini selalu kompak selamanya.

- ✚ Yang tersayang (Peri Indra Setiawan, S.Kom) terimakasih atas segala perhatian dan bantuannya sejak awal perkuliahan sampai dengan selesai, bahu ternyaman setelah orang tua, pendengar segala keluh kesah, bahagia, bahkan setiap kesulitan. Semoga yang selalu kita harapkan segera menjadi kenyataan aamiin.
- ✚ Teman-Teman mainku (Penti Rahayu Sari, Aulia Wulan P, Krisniati, Fitri Diana, Ade Kartika, Desi Pratama Jayanti, Erlina Wulan Dari, Dwi Winda Fitria, Tirta Nadi Ayu Ninsi, Adelia Rahmatunisa, Nadya Vinny).Tanpa kalian mungkin masa-masa kuliah saya akan menjadi biasa-biasa saja , maaf jika banyak salah selama bersama, terimakasih atas segala bantuannya.
- ✚ Seluruh dosen pengajar jurusan gizi yang telah memberi ilmu yang bermanfaat untuk kami anak didiknya. Terima kasih atas kalimat yang setiap harinya bermakna untuk kebaikan kami, maafkanlah kami yang terkadang sering membuat kalian kesal, hingga terkadang membuat kalian sedih dengan tingkah laku kami yang kurang baik, tapi kami percaya yang kalian lakukan adalah untuk kebaikan kami.
- ✚ Teman-teman seperjuangan sarjana terapan gizi dan dietetika angkatan 2016 yang tak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas kebersamaan selama empat tahun ini yang telah memberikan arti kekeluargaan hingga kebersamaan susah maupun senang.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>BIODATA</b> .....	vii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Remaja .....	9
B. Gizi Remaja .....	11
C. Pengetahuan .....	16
D. Sikap .....	21
E. Pola Makan Remaja.....	25
F. Metode FFQ Semi Kuantitatif .....	33
G. Media Sosial .....	33
H. Kerangka Teori .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	38
A. Desain Penelitian .....	38
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional .....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
E. Teknik Pengambilan Sampel .....	41
F. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
G. Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Pengolahan Data.....	43
I. Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	44
A. Jalannya Penelitian .....	44
B. Hasil Penelitian.....	46
C. Pembahasan .....	49

D. Keterbatasan Penelitian.....	59
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	62
<b>LAMPIRAN</b> .....	64

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 1.2 Definisi Operasional .....	39
Tabel 4.1 Usia Responden.....	46
Tabel 4.2 Waktu Penggunaan Media Sosial .....	46
Tabel 4.3 Frekuensi Penggunaan Media Sosial .....	47
Tabel 4.4 Gambaran Pengetahuan dan Sikap.....	48
Tabel 4.5 Gambaran Pola Makan.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Etik Penelitian

Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 3 kuesioner Pengetahuan

Lampiran 4 kuesioner Sikap

Lampiran 5 kuesioner Pola Makan

Lampiran 6 Master Data

Lampiran 7 Output SPSS

Lampiran 8 Lembar Konsultasi skripsi

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring perkembangan zaman, teknologi yang tersedia semakin mengalami kemajuan. Teknologi yang canggih membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet dengan berbagai pemenuhan kebutuhan. Kebutuhan manusia dapat dipenuhi mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat karena dengan media sosial masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Soliha, 2015).

Menurut survei yang telah diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa pengguna jasa internet di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 171,17 juta jiwa atau 64,8% dari total penduduk Indonesia. Survei APJII (2017) juga menunjukkan penduduk Indonesia berusia 15-19 tahun mendominasi penggunaan internet di Indonesia sebesar 91%. Dari data pengguna internet aktif pada tahun 2017 perangkat yang sering digunakan untuk mengakses internet adalah *smartphone*/hp yaitu sebesar 93,9% dengan rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam penggunaan internet 3-4 jam dengan persentase 14,1%. Menurut survei yang telah dilakukan dinyatakan bahwa alasan utama dalam menggunakan internet adalah mengakses media sosial dengan persentase 19,1%. Media sosial yang



sering dikunjungi adalah facebook dengan persentase 50,7%, instagram dengan persentase 17,8% dan youtube dengan persentase 15,1% (APJII, 2017).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga mengelompokan kontribusi penggunaan internet per Provinsi di Sumatera dari seluruh pengguna internet dan persentasenya untuk Provinsi Bengkulu terdapat 0,9 %. Sedangkan untuk penetrasi pengguna internet di setiap provinsi di wilayah Sumatera dari jumlah penduduk di setiap provinsi Bengkulu mendapatkan persentase tertinggi yaitu 85 % penduduk Bengkulu menggunakan internet (APJII, 2017).

Penggunaan teknologi dikonseptualisasikan sebagai salah satu aktivitas tidak aktif yang menggeser waktu untuk melakukan aktivitas fisik dan pada akhirnya menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI) pada remaja. Pertambahan berat badan pada remaja dapat disebabkan oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi saat menggunakan media sosial (Vaterlaus *et al.*, 2015).

Akibat dari penggunaan media sosial remaja diperkenalkan dengan makanan dan minuman modern sehingga cepat atau lambat dapat menggeser makanan-makanan lokal/tradisional. Remaja pada saat ini banyak mengonsumsi makanan yang diiklankan dan makanan tersebut mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori. Makanan modern yang dikonsumsi remaja salah satunya adalah makanan cepat saji atau *fast food*. *Fast food* adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan,

dan praktis. Jenis *fast food* misalnya adalah *hamburger, fried chicken, french fries potatoes, soft drink, dan pizza* (Safitri, 2016).

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan, Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini terjadi perubahan secara fisik, mental maupun sosial. Hal tersebut menyebabkan permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja adalah kelebihan berat badan (obesitas), kurang berat badan (*underweight*) dan pola makan yang salah (Noviyanti, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan pola makan yang tidak teratur yang dilakukan di Qatar didapatkan hasil bahwa hubungan antara penggunaan media sosial khususnya instagram dapat mempengaruhi pola makan yang tidak teratur (Qutteina *et al.*, 2019).

Penelitiannya tentang hubungan *screen time* dan pola makan yang dilakukan di Brazil pada remaja yang berusia 11-14 tahun didapatkan hasil bahwa tingginya *screen time* berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat (de Pinho *et al.*, 2017).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMAN Kota Bengkulu yang diambil 15 sampel didapatkan remaja yang bermain media sosial online lebih dari 2 jam yaitu 11 orang (73,3%) dengan rata-rata 3,3 jam perhari dan rata-rata frekuensi 3 kali dalam satu hari. Dan untuk pola makan terdapat 7 orang anak yang pola makannya tidak sesuai, 3 anak memiliki pola makan yang kurang dari kebutuhan dan 4 anak memiliki pola makan lebih dari kebutuhan.

Pola makan pada dasarnya merupakan variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktifitas memilih makanan untuk dikonsumsi. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi (Noviyanti, 2017)

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi pola makan adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat

menjaga kesehatan secara optimal. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik diharapkan memiliki asupan zat gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Perilaku makan berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup pemilihan jenis makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi. Masalah yang terkait dengan perilaku makan yang utama adalah mengenai kurangnya asupan zat gizi terutama asupan energi dalam sehari (Bening S, 2014).

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan adalah sikap. Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai hal-hal merusak. Sikap positif pada remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya, karena sikap merupakan kesiapan untuk bertindak (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan pada remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dimana penggunaan media sosial dapat menyebabkan perubahan pola makan dan status gizi remaja makan peneliti akan melakukan observasi terhadap gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran pengetahuan remaja pengguna media sosial di SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.
- b. Diketahui gambaran sikap remaja pengguna media sosial di SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.
- c. Diketahui gambaran pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.

## **D. Manfaat**

### **1. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada institusi kesehatan baik pemerintah maupun swasta serta pihak terkait sebagai penyusun rencana program gizi.

### **2. Bagi Peneliti Lain**

Memberikan data dan dasar untuk penelitian selanjutnya tentang gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020.

## **E. Manfaat**

### **3. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada institusi kesehatan baik pemerintah maupun swasta serta pihak terkait sebagai penyusun rencana program gizi.

### **4. Bagi Peneliti Lain**

Memberikan data dan dasar untuk penelitian selanjutnya tentang gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020.

## 5. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

Judul Penelitian	Peneliti	Populasi dan Sampel	Perbedaan	Kesimpulan
Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik ( <i>Gadged</i> ), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun	Anandita Mega Kumala, Ani Margawati, Ayu Rahadiyanti	Penelitian ini adalah siswa SMP usia 13-15 tahun	Desain penelitian, tempat penelitian	Terdapat hubungan yang signifikan antara sreen time viewing, aktivitas fisik dengan pola makan dengan status gizi pada responden.
<i>Relationship between sosial media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar</i>	Yara Qutteinal, Catherine Nasrallah, Linda Kimmel, Salma M. Khaled	Mahasiswi sarjana yang tinggal di Qatar	Desain penelitian, Populasi dan sampel, tempat penelitian	Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan peningkatan gangguan pola makan.
<i>Assosiation between screen time and dietary patterns and oerweight/obesity among adolescents</i>	Maria Gabriela Matias De Pinho, Fernando Adami, Jucemar Benedet, Francisco De Assis Guedes De Vasconcelos	Remaja berusia 11 dan 14 tahun	Desain penelitian, dan tempat penelitian	Ada hubungan antara aktivitas waktu layar' dan 'pola diet' dengan kelebihan berat badan / obesitas di kalangan remaja
Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan Pada Siswa Kelas Xi Smk N 4 Yogyakarta	Sri Mulyati	siswa kelas XI Tata Boga SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018	Desain penelitian, Populasi dan sampel, tempat penelitian	Pengetahuan, sikap dan pola makan pada penelitian ini lebiha banyak yang dikategorikan cukup.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial.

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2006). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja adalah suatu masa ketika:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.



Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial.

## **2. Batasan Usia Remaja**

Terdapat batasan usia pada masa remaja yang difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Batasan usia remaja dibagi tiga yaitu:

### **a. Remaja Awal (12-15 Tahun)**

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

### **b. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)**

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap

pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal ini rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

## **B. Gizi Remaja**

Usia remaja merupakan masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan agar dapat tumbuh optimal (Herlina, 2013).

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan. Peristiwa ini merupakan suatu fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama

kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya.

### **1. Kebutuhan Zat Gizi Usia Remaja**

#### **a. Energi**

Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badannya. Pada remaja putri usia 13-18 tahun energi yang dibutuhkan sebesar 40-50 kkal/kgBB/hari. Pada remaja laki-laki usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kgBB/hari.

#### **b. Protein**

Kebutuhan protein pada masa remaja meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Bila asupan energi terbatas/kurang, protein akan digunakan sebagai energi. Kebutuhan energi untuk remaja laki-laki usia 13-15 tahun sebesar 60 gr/hari dan usia 16-18 tahun sebesar 65 gr/hari. Sedangkan kebutuhan protein untuk remaja perempuan usia 13-15 tahun sebesar 57 gr/hari dan usia 16-18 tahun 50 gr/hari.

#### **c. Lemak dan karbohidrat**

Kebutuhan lemak dan karbohidrat pada remaja memiliki perhitungan yang berbeda. Kebutuhan lemak :

$(0,30 \times 2050 \text{ kkal})/9 = 68 \text{ gram}$ . Sedangkan untuk kebutuhan karbohidrat :

$(0,55 \times 2050 \text{ kkal})/4 = 281,9 \text{ gram}$ .

d. Vitamin

Kebutuhan vitamin juga meningkat pada masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan cepat terjadi. Beberapa vitamin yang diperlukan untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi adalah vitamin B1, B2, dan niasin. Untuk sintesis DNA dan RNA diperlukan vitamin B6, asam folat, dan vitamin B12. Untuk pertumbuhan tulang diperlukan vitamin D, sedangkan vitamin A, C, E untuk pembentukan dan penggantian sel.

e. Mineral

a) Kalsium

Kebutuhan kalsium pada remaja relatif tinggi dikarenakan lebih dari 20% pertumbuhan tinggi badan dan sekitar 50% masa tulang dewasa dicapai pada masa remaja. AKG kalsium untuk remaja dan dewasa muda 600-700 mg/hari untuk perempuan dan 500-700 mg untuk laki-laki.

b) Zat besi

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena ekspansi volume darah dan peningkatan konsentrasi hemoglobin (Hb). AKG zat besi untuk remaja dan dewasa

perempuan sebesar 19-26 mg/hari, sedangkan untuk laki-laki sebesar 13-23 mg/hari.

c) Zinc

Zinc diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk remaja laki-laki. AKG zinc adalah 15 mg/hari untuk remaja dan dewasa muda perempuan dan laki-laki.

### **3. Faktor Penyebab Masalah Gizi pada Remaja**

Berbagai bentuk gangguan gizi pada usia remaja sering terjadi. Selain kekurangan energi dan protein anemia gizi dan defisiensi berbagai vitamin juga sering terjadi. Sebaliknya masalah gizi lebih (*Overweight*) yang ditandai oleh tingginya angka obesitas pada remaja terutama di kota-kota besar. Berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah :

1) Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan.

2) Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman para remaja terutama remaja putri. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena

untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sehari sekali, atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi.

3) Kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu.

Kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Kebiasaan seperti itu biasanya terkait dengan selera yang tengah marak dikalangan remaja. Pada tahun 1960 remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa *hot dog* dan minuman coca cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk Indonesia.

4) Promosi yang berlebihan melalui media masa.

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada hal-hal yang baru. Kondisi itu dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi para remaja. Lebih-lebih jika promosi itu dilakukan menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka.

#### 5) Masuknya produk-produk makanan baru.

Masuknya produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken* dan *french fries*, berbagai jenis makanan berupa kripik (*junk food*) sering dianggap sebagai gimbap kehidupan modern oleh para remaja. Keberatan terhadap berbagai jenis *fast food* itu terutama karena kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi di samping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular pada usia muda.

### C. Pengetahuan

#### 1) Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan secara garis besar merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Terkait dengan kesehatan, peningkatan pengetahuan tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku, namun hubungan positif antara kedua variabel ini telah diperlihatkan dalam sejumlah penelitian. Pengetahuan tertentu tentang kesehatan

mungkin penting sebelum suatu tindakan kesehatan terjadi, tetapi tindakan kesehatan yang diharapkan mungkin tidak akan terjadi kecuali apabila seseorang mendapat isyarat yang cukup kuat untuk memotivasinya agar bertindak atas dasar pengetahuan yang dimilikinya.

## **2) Tingkatan Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2010) pengetahuan mencakup 6 tingkatan domain kognitif, yaitu:

### **a. Tahu**

Tahu dapat diperhatikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari. Oleh karena itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dengan menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

### **b. Memahami**

Memahami diartikan sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang



yang telah paham terhadap obyek atau materi dapat menjelaskan, menyimpulkan obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (*real*). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

d. Analisis

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu stuktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan dan dapat meringkas, dapat

menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian didasarkan pada kriteria tertentu atau kriteria yang telah ada.

**3). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah :

a. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang. Setelah melewati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menurun.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya, pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan.

d. Informasi

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya. Selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

f. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang

akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

#### **4). Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh La Ode Abdul Malik Maulana (2012) tentang gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap status gizi siswa SD Inpres 2 Pannampu diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden lebih banyak yang kurang yakni 44 orang (53,7%), sedangkan tingkat pengetahuan yang cukup hanya 38 orang (46,3%). Pengetahuan responden kebanyakan kurang, hal ini disebabkan masih kurangnya informasi tentang gizi yang didapat dari sekolah dan lingkungan sekitarnya
2. Penelitian tentang gambaran pengetahuan remaja dilakukan oleh Mulyati (2018) mendapatkan hasil nilai rata-rata, simpangan baku (SD), modus dan median. Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data pengetahuan di peroleh nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 17, mean 13,78 serta standar deviasi 1,80.

#### **D. Sikap**

##### **1) Pengertian Sikap**

Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap objek, orang atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang

terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku tetapi sikap tidak sama dengan perilaku.

Menurut Randi (2011) mengungkapkan bahwa sikap merupakan sebuah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri atau orang lain atas reaksi atau respon terhadap stimulus (objek) yang menimbulkan perasaan yang disertai dengan tindakan yang sesuai dengan objeknya.

Selanjutnya Menurut Ahmadi (2013) Orang yang memiliki sikap positif terhadap suatu objek psikologi apabila suka (*like*) atau memiliki sikap yang baik, sebaliknya orang yang dikatakan memiliki sikap negatif terhadap objek psikologi bila tidak suka (*dislike*) atau sikapnya tidak menguntungkan terhadap objek psikologi.

Sikap yang menjadi suatu pernyataan evaluatif, penilaian terhadap suatu objek selanjutnya yang menentukan tindakan individu terhadap sesuatu.

Menurut Azwar S (2012) struktur sikap dibedakan atas 3 komponen yang saling menunjang, yaitu:

1. Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah yang menimbulkan perdebatan.

2. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
3. Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

## **2) Perubahan Sikap**

Menurut Azwar S (2012) ada tiga proses yang berperan dalam proses perubahan sikap yaitu :

### **a) Kesedihan**

Terjadinya proses yang disebut kesedihan adalah ketika individu bersedia menerima pengaruh dari orang lain atau kelompok lain dikarenakan berharap untuk memperoleh reaksi positif, seperti pujian, dukungan, simpati, dan sebagainya sambil menghindari hal-hal yang dianggap

negatif. Tentu saja perubahan perilaku yang terjadi dengan cara seperti itu tidak akan dapat bertahan lama dan biasanya hanya tampak selama pihak lain diperkirakan masih menyadari akan perubahan sikap yang ditunjukkan.

b) Identifikasi

Proses identifikasi terjadi apabila individu meniru perilaku atau sikap seseorang atau sikap sekelompok orang dikarenakan sikap tersebut sesuai dengan apa yang dianggapnya sebagai bentuk hubungan menyenangkan antara lain dengan pihak yang dimaksud. Pada dasarnya proses identifikasi merupakan sarana atau cara untuk memelihara hubungan yang diinginkan dengan orang atau kelompok lain dan cara menopang pengertiannya sendiri mengenai hubungan tersebut.

c) Internalisasi

Internalisasi terjadi apabila individu menerima pengaruh dan bersedia menuruti pengaruh itu dikarenakan sikap tersebut sesuai dengan apa yang ia percaya dan sesuai dengan sistem nilai yang dianutnya. Dalam hal ini, maka isi dan hakikat sikap yang diterima itu sendiri dianggap memuaskan oleh individu. Sikap demikian itulah yang biasanya merupakan sikap yang dipertahankan oleh individu dan biasanya tidak

mudah untuk berubah selama sistem nilai yang ada dalam diri individu yang bersangkutan masih bertahan.

### **3) Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian tentang gambaran sikap pada penelitian yang telah dilakukan oleh Achmad, Hadju and Salam (2014) menunjukkan bahwa bahwa lebih banyak responden yang memiliki sikap positif pada SMAN 16 Makassar yaitu 55% dan lebih banyak responden yang memiliki sikap negatif pada SMAN 10 Makassar yaitu 52,8%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) didapatkan hasil sikap yang telah dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang adalah responden dengan sikap kurang berjumlah 9 responden (18%), responden dengan sikap cukup sejumlah 24 responden (48%), dan sikap baik sejumlah 17 responden (34%).

### **E. Pola Makan Remaja**

Pola makan adalah suatu kebiasaan menetap dalam hubungannya dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan yaitu makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi makan yaitu harian, mingguan, pernah, tidak pernah, dan tidak pernah sama sekali. Pola makan yang sehat adalah pengaturan makan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi didalamnya. Pola makan yang sehat mensyaratkan untuk mengonsumsi



aneka ragam makanan untuk mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan tubuh.

Pada usia remaja harus dibiasakan menyukai makanan yang beraneka ragam. Remaja perlu diperkenalkan variasi, baik jenis maupun rasa, makanan. Misalnya untuk karbohidrat tidak hanya pada sepiring nasi, tetapi juga terdapat pada semangkok mie, setangkup roti, sepiring irisan kentang goreng, dan lain-lain. kemudian dibiasakan untuk menyukai berbagai macam sayur dan buah. Jika memungkinkan, bawa bekal makan siang dari rumah. Selain dapat menghemat, bekal dari rumah bisa terjamin kesehatan dan keamanannya. (Dedeh *et al.*, 2010).

### **1. Penyusunan Menu Seimbang pada Remaja**

Menu seimbang adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan untuk tiap kali makan yang dapat menyehatkan tubuh orang yang memakannya dengan menggunakan semua golongan bahan makanan dan penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Tujuan penyusunan menu seimbang bagi remaja :

- a. Agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang karena syarat pertama yang harus diperhatikan dalam menyusun menu adalah terpenuhinya kebutuhan gizi bagi tubuh.

- b. Terciptanya keanekaragaman dan kombinasi bahan makanan sehingga rasa bosan dapat dihindari
- c. Alokasi keuangan untuk pembelian bahan makanan dapat diatur sehingga tidak terjadi pengeluaran uang yang berlebihan
- d. Waktu dan tenaga tidak terbuang sia-sia hanya untuk keperluan dapur saja.
- e. Makanan yang disajikan dapat dipilih berdasarkan kesukaan keluarga.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang adalah :

1. Kecukupan gizi

Makanan yang dihidangkan harus memenuhi zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitasnya. Ukuran kualitas adalah meliputi nilai sosial, ragam jenis bahan makanan dan nilai cita rasa. Sedangkan nilai kualitasnya yang umum dipergunakan yaitu kandungan zat gizi. Penentuan kebutuhan bahan makanan berbeda-beda pada setiap orang tergantung dari umur, jenis kelamin, aktifitas, tinggi dan berat badan, iklim, keadaan fisiologis, status kesehatan.

2. Pemilihan bahan pangan

Pemilihan bahan makanan merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu, karena

mutu bahan yang akan digunakan mempengaruhi kualitas maupun kuantitas mutu yang dihasilkan dari penyusunan menu. Pemilihan bahan pangan meliputi : pengetahuan bahan pangan, daya beli, ketersediaan bahan pangan dan musim, kultur sosial budaya kombinasi dan variasi makanan.

### 3. Pengolahan pangan

Pengolahan pangan yaitu hal-hal yang dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam penyusunan menu sehari-hari. Pengolahan pangan meliputi : alat, fasilitas, tenaga dan waktu. Menu yang telah disusun dapat diterapkan dengan baik dengan menggunakan alat-alat dan perlengkapan dapur yang tersedia. Bila alat dan fasilitas terbatas maka menu yang disusun juga harus menu sederhana, bila alat dan fasilitas modern maka menu yang disusun akan lebih luwes dan bervariasi. Dengan tersedianya alat-alat dan fasilitas yang baik maka efisiensi dan efektifitas dapat tercapai. Ada berbagai macam teknik memasak, yaitu menggoreng, menumis, mengukus, memanggang, merebus dan lain-lain. Dalam pengolahan makanan bisa menggunakan salah satu teknik tersebut.

## **2. Pola Makan Dilihat dari Ragam, Frekuensi dan Jumlah Bahan Makanan yang Dikonsumsi.**

### **a. Ragam**

Bahan makanan yang dikonsumsi oleh siswa sangat beragam, membiasakan makan makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal. Artinya, setiap manusia dimana saja membutuhkan makanan yang beraneka ragam atau bervariasi, karena tak ada satupun makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Semakin beragam pola hidangan makanan, semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat. Bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan kedalam bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan lain-lain. Skala ukur untuk ragam bahan makanan adalah apabila mengonsumsi  $> 5$  jenis makan dikatakan beragam dan apabila mengonsumsi  $< 5$  jenis bahan makanan dikatakan tidak beragam.

#### **1. Makanan pokok**

Makanan pokok merupakan bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Makanan pokok terdiri atas bahan makanan sereal dan umbi-umbian. Yang termasuk makanan pokok antara lain : beras, jagung,

tepung terigu, roti, kentang, singkong, ubi jalar, talas, ubi, mie gandum, tepung beras dan lain-lain.

## 2. Lauk hewani dan lauk nabati

Bahan makanan lauk hewani merupakan bahan makanan sumber protein yang berasal dari hewan. Yang termasuk dalam bahan lauk hewani antara lain : daging sapi, kambing, ayam, telur, jeroan, keju, bebek, ikan, udang, cumi-cumi. Bahan lauk nabati adalah lauk berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hasil olahannya, antara lain tempe, tahu, kacang-kacangan. Lauk nabati merupakan sumber protein.

## 3. Sayuran

Sayuran merupakan bagian dari tubuh yang dapat dimakan, antara lain daun, bunga, umbi, maupun batang, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin, setiap jenis sayuran memiliki warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda, sehingga bahan pangan sayur-sayuran dapat menambah variasi makanan, yang termasuk sayuran antara lain, kol, wortel, kentang, buncis, sawi hijau dan lain-lain.

## 4. Buah-buahan

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari pada umumnya buah merupakan tempat biji.

Dalam pengertian sehari-hari, buah diartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai pencuci mulut. Yang termasuk buah antara lain mangga, jeruk, apel, pisang, semangka dan lain-lain.

b. Frekuensi

Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan menggunakan food frekuensi yang memutar daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut dalam periode tertentu menurut Laksmi (2009) yaitu :

- 1) Sering sekali dikonsumsi (1x sehari)
- 2) Sering dikonsumsi (4-6 kali/ minggu).
- 3) Biasa dikonsumsi (3 kali per minggu).
- 4) Kadang-kadang dikonsumsi (1-2 kali per minggu).
- 5) Jarang dikonsumsi (<1 kali per minggu)
- 6) Dan tidak pernah dikonsumsi.

c. Jumlah

Jumlah makanan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Skala ukur jumlah adalah apabila jumlah yang dikonsumsi  $\geq 80\%$  dari kebutuhan dikatakan baik dan sebaliknya apabila  $< 80\%$  dari kebutuhan dikatakan tidak baik.

### 3. Penelitian Yang Relevan.

1. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan pola makan yang tidak teratur yang dilakukan di Qatar didapatkan hasil bahwa hubungan antara penggunaan media sosial khususnya instagram dapat mempengaruhi pola makan yang tidak teratur (Qutteina *et al.*, 2019). Penelitiannya tentang hubungan *screen time* dan pola makan yang dilakukan di Brazil pada remaja yang berusia 11-14 tahun didapatkan hasil bahwa tingginya *screen time* berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat (de Pinho *et al.*, 2017).
2. Penelitian tentang hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (*gadget*), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun mendapatkan hasil hubungan antara *screen-time viewing* dengan pola makan menunjukkan hasil yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Responden dengan *screen-time viewing* yang tinggi pada penelitian ini memiliki pola makan yang tidak sesuai terutama pada responden dengan malnutrisi (Kumala *et al.*, 2019).

## **F. Metode FFQ Semi Kuantitatif**

FFQ (*Food Frequency Questionnaires*) semi kuantitatif merupakan modifikasi yang dilakukan pada frekuensi konsumsi pangan dengan cara menambahkan patokan ukuran rumah tangga (URT) dan berat pangan (gram). Berat pangan yang ditampilkan biasanya dalam porsi sedang disamping frekuensi pangan yang sudah tersedia pada formulir FFQ. Seringkali dilapangan disediakan kolom ukuran porsi kecil sedang, dan besar untuk memudahkan pencatatan data sesuai situasi yang dihadapi. Dengan metode ini, kita dapat menilai frekuensi penggunaan pangan atau kelompok pangan tertentu (misalnya sumber lemak, sumber protein, sumber vitamin A, dll) selama kurun waktu yang spesifik (misalnya perhari, minggu, bulan, tahun) dan sekaligus memperkirakan zat gizinya (Widajanti, 2014).

Kelebihan dari metode ini adalah memudahkan penelitian untuk mendapatkan variasi, frekuensi dan kualitas pangan sehingga zat gizi dapat dikorelasikan dengan indeks masa tubuh, hemoglobin, kadar lemak tubuh, status penyakit (diare, infeksi saluran pernapasan akut, tuberkulosis paru), sosial budaya, kondisi atau kesehatan lingkungan, perilaku seseorang atau masyarakat (Widajanti, 2014).

## **G. Media Sosial**

### **1. Pengertian Media Sosial**

Media Sosial adalah interaksi sosial antara manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi, hal ini mencakup



gagasan dan berbagai konten dalam komunitas virtual (Sari *et al.*, 2018). Media sosial mampu menghadirkan serta mentranslasikan cara berkomunikasi baru dengan teknologi yang sama sekali berbeda dari media sosial tradisional. *Social media* atau dalam Bahasa Indonesia disebut media sosial adalah media yang didesain untuk mempermudah interaksi sosial yang bersifat interaktif atau dua arah.

## **2. Jenis-Jenis Media Sosial**

### **a. Facebook**

Jejaring sosial yang didirikan oleh Mark Zuckerberg dan kemudian menjadi salah satu jejaring sosial terbesar di dunia. Merek ternama atau artis umumnya memiliki akun facebook di jejaring ini. Di Indonesia, jejaring ini sangat populer digunakan baik itu oleh kaum remaja dan dewasa. Facebook adalah sebagai salah satu aplikasi untuk mencari teman, manfaat yang paling terasa adalah kita dapat menjumpai teman lama kita disini, tempat promosi, bisa menjadi media promosi yang sangat efektif, tempat diskusi, salah satu fitur di situs jejaring sosial ini adalah grup, yang berfungsi seperti forum. Pengguna bisa berdiskusi tentang apapun. Namun kerugian yang diperoleh dalam menggunakan facebook adalah dapat mengurangi waktu efektif, karena bisa bermain facebook berjam-jam, serta bagi remaja tugas sekolah tidak terhiraukan, para pelajar rela menghiraukan belajarnya demi bermain facebook.

b. Instagram

Layanan berbasis internet sekaligus jejaring sosial untuk berbagi cerita via gambar digital. Para pengguna *gadget* kerap kali menggunakan jejaring ini untuk berbagai hasil jepretan mereka. Instagram juga merupakan aplikasi yang digunakan untuk menjepret foto, mengelola foto, mengedit foto, memberi efek filter pada foto dan membagikan foto tersebut kesemua orang.

c. Youtube

Youtube merupakan sebuah *website* yang memfasilitasi penggunaannya untuk berbagi video yang mereka miliki atau sebatas menikmati berbagai video klip yang diunggah seperti misalnya video klip dari musisi tertentu, film pendek, film televisi, cuplikan film, video tutorial berbagai macam aktivitas dan masih banyak lagi.

### 3. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Horrigan, terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial seseorang, yakni frekuensi yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses media sosial yang dilakukan oleh pengguna. *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan:

1) *Heavy Users* ( lebih dari 40 jam perbulan)

2) *Medium Users* (antara 10 sampai 40 jam per bulan)

3) *Light Users* (kurang dari 10 jam per bulan)

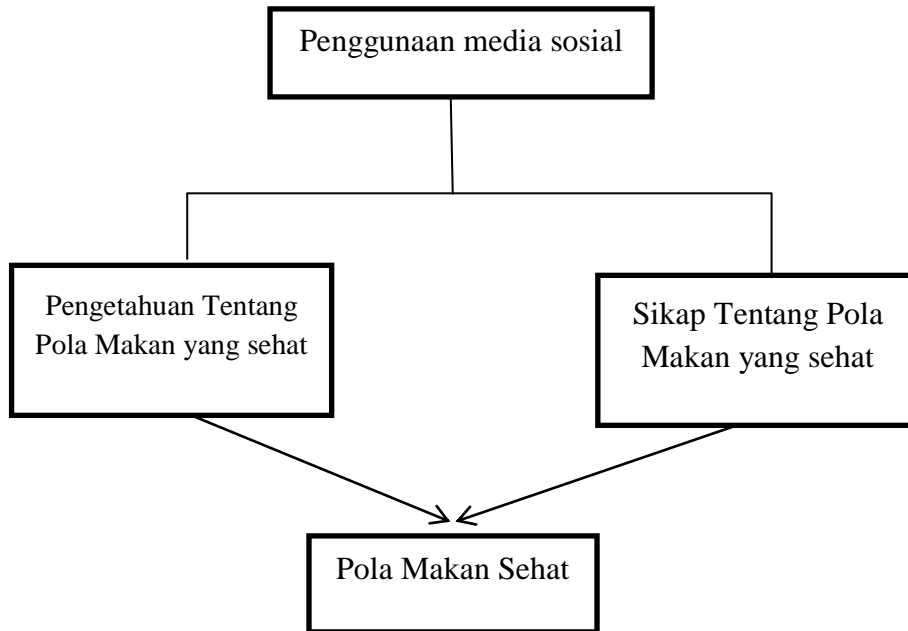
#### **4. Penggunaan Media Sosial Pada Remaja**

Penggunaan media sosial dikalangan remaja pada saat ini merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari lagi. Hampir setiap hari remaja mengakses media sosial hanya untuk sekedar mencari informasi, kemudian menyampaikan kegiatan yang mereka lakukan melalui media sosial yang mereka miliki. Kehadiran media sosial di kalangan remaja, membuat ruang privat seseorang melebur dengan ruang publik. Terjadi pergeseran budaya dikalangan remaja, para remaja tidak segan-segan mengunggah segala kegiatan pribadinya untuk disampaikan kepada teman-temannya melalui akun media sosial dalam membentuk identitas diri mereka. Penelitian ini ingin mendeskripsikan bagaimana media sosial digunakan remaja sebagai sebuah media untuk membentuk identitas diri.

Akibat dari penggunaan media sosial, remaja diperkenalkan dengan makanan dan minuman modern sehingga cepat atau lambat dapat menggeser makanan-makanan lokal/tradisional. Remaja pada saat ini banyak mengonsumsi makanan yang diiklankan dan makanan tersebut mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori. Makanan modern yang dikonsumsi remaja salah satunya adalah makanan cepat saji atau *fast food*. *Fast food* adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan,

dan praktis. Jenis *fast food* misalnya adalah *hamburger*, *fried chicken*, *french fries potatoes*, *soft drink*, dan *pizza* (Kumala *et al.*, 2019).

#### H. Kerangka Teori



Sumber : Modifikasi (Dewi, 2013)

**Bagan 2.1 Kerangka Teori**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observasional* yaitu penelitian dimana peneliti hanya melakukan observasi, tanpa memberikan intervensi pada variabel yang akan diteliti. Dengan desain penelitian deskriptif. Menurut Nasution (2012) penelitian deskriptif dilakukan guna memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi-situasi sosial.

#### **B. Variabel Penelitian.**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti dengan tujuan untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi mengenai hal tersebut dan diambil sebuah kesimpulan. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020.

### C. Definisi Operasional

**Tabel 1.2 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan Gizi	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden, meliputi pola makan yang sehat pada remaja	Kuesioner (pilihan jawaban a,b, dan c)	<b>Baik</b> = 76-100% <b>Cukup</b> = 56-75% <b>Kurang</b> = <56%	Ordinal
Sikap	Pandangan responden yang meliputi pola makan pada remaja	Kuesioner (pilihan jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju)	<b>Baik</b> = 76-100% <b>Cukup</b> = 56-75% <b>Kurang</b> = <56%	Ordinal
Pola makan	Jumlah adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang atau individu.	Tabel FFQ Semi Kuantitatif	<b>1 = Tidak baik</b> apabila : - Jumlah : <80% dari AKG -Jenis : < 5 jenis -Frekuensi : < 3 kali sehari mengkonsumsi makanan utama <b>2 = Baik</b> apabila : -Jumlah : ≥80% dari kebutuhan -Jenis : ≥ 5 jenis -Frekuensi : 3 kali sehari mengkonsumsi makanan utama	Ordinal
	Jenis adalah macam bahan makanan yang dikonsumsi responden			
	Frekuensi adalah keseringan konsumsi suatu bahan makanan yang dikonsumsi responden.			

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang tercatat sebagai pelajar kelas X (sepuluh) SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu salah satu teknik sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan peneliti. Dengan demikian jumlah sampel dapat diketahui dengan rumus perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } n = \frac{N \cdot p}{1 - \alpha}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Besar populasi

$\alpha$  = Nilai sebaran normal baku yang besarnya tergantung  $\alpha$

P = Proporsi kejadian

$d$  = Besar penyimpangan (absolut) yang bisa diterima

Perhitungan :

$N = 150$  orang

Interval kepercayaan  $(1 - \alpha) = 95\%$ , maka  $\alpha = 5\%$ , sehingga  $z_{\alpha/2} =$

1,96

$d = 0,1$

$$n = \frac{z_{\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2}$$

$$n = 96,04$$

$$n = 96$$

$n = 46$  sampel

Ditambah 10% sampel dropout (DO)

$$n_i = 10\% \cdot n$$

$$n_i = 46 + 4,6 = 50,6 \text{ sampel}$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 25 sampel responden di SMAN 01 Kota Bengkulu dan 25 sampel responden di SMAN 10 Kota Bengkulu dengan masing-masing sampel harus proposional sesuai dengan populasi.

### E. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *non probability* dan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dimana



sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi
  - a. Responden perempuan yang berusia 15-16 tahun
  - b. Responden merupakan remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 2 jam dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam satu hari.
2. Kriteria eksklusi
  - a. Tidak bersedia menjadi responden.
  - b. Responden yang tidak hadir saat dilakukan penelitian.

#### **F. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2020 yang bertempat di SMA N 01 Kota Bengkulu dan SMAN 10 Kota Bengkulu.

#### **G. Pengumpulan Data**

##### **1. Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan sendiri, diolah, dianalisa serta dipublikasi sendiri. data primer diperoleh menggunakan kuesioner. Kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap. Untuk mengetahui pola makan menggunakan formulir FFQ (*Food Frekuensi Quesioner*) Semi Kuantitatif.

##### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung dari data laporan pelajar kelas X (sepuluh) di SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu tahun ajaran 2019/2020.

## H. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah didapatkan kemudian dilakukan pengolahan dan analisis. Pengolahan data tersebut dapat dilakukan dengan beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

### 1. *Editing* (pemeriksaan Data)

Kegiatan ini meliputi pemeriksaan dan melengkapi serta memperbaiki data yang telah ada secara keseluruhan.

### 2. *Entry* (Memasukan Data)

Memasukan data yang telah dilakukan *editing* tersebut kedalam komputer.

### 3. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Setelah data disusun dan selesai maka dilakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan apakah semua data sudah benar dan siap dianalisis.

## I. Analisis Data

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat bisa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji. Analisis deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk menilai karakteristik dari sebuah data antara lain mean, median, mode, minimal, maksimal, dan standar deviasi yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Jalannya Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan meminta surat izin penelitian dari institusi pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Setelah mendapatkan surat izin kemudian diserahkan ke kantor Dinas Penanaman Modal Dan Perizinan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bengkulu (DPMPTSP) pada Februari 2020. Surat dari Dinas Penanaman Modal Dan Perizinan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bengkulu (DPMPTSP) kemudian diserahkan ke Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu dan Dinas Kesatuan Bangsa Dan Politik. Setelah itu surat izin yang telah didapatkan diserahkan ke SMA Negeri 01 Kota Bengkulu dan SMA 10 Kota Bengkulu agar memberikan izin untuk melakukan penelitian.

Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2020 untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020.

Data yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan dan sikap sedangkan untuk data pola makan didapatkan dengan formulir *food frekuensi kuesioner semi kuantitatif (SQ-FFQ)*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus

yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria dapat diketahui melalui kuesioner penggunaan media sosial yang diberikan kepada seluruh remaja putri kelas 10 baik di SMAN 01 maupun di SMAN 10 Kota Bengkulu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 sampel yang di bagi menjadi 2 yaitu 20 sampel di SMAN 01 Kota Bengkulu dan 20 sampel yang diambil di SMA Negeri 10 Kota.

Penelitian diawali dengan mencari responden dengan membagikan kuesioner pengguna media sosial sehingga didapatkan 20 responden di SMAN 01 Kota Bengkulu dan 20 responden di SMAN 10 Kota Bengkulu.

Hambatan dalam penelitian yang diambil oleh peneliti adalah waktu yang digunakan dalam penelitian ini sangat singkat dan terhalang oleh libur sekolah. Dan juga tempat yang digunakan dapat dilalui oleh semua orang sehingga suara yang ditimbulkan dapat menyebabkan responden kurang nyaman dan kurang memperhatikan pada saat penelitian berlangsung sehingga respon yang didapatkan dari responden kurang.

Setelah mendapatkan data yang diperlukan selanjutnya melakukan pendokumentasian serta pencatatan, peneliti membuat master data kemudian melakukan analisis data, kemudian data disusun dengan analisis univariat dan kemudian dilakukan uji deskriptif. Analisis deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk menilai karakteristik dari sebuah data antara lain mean, median, mode, minimal, maksimal, dan standar deviasi yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

**Tabel 4.1 Usia Responden**

Usia (Tahun)	f	%
<b>SMAN 01</b>		
15	3	15
16	17	75
<b>SMAN 10</b>		
15	6	30
16	14	70

Berdasarkan tabel diatas usia responden pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 Kota Bengkulu remaja yang berusia 16 tahun lebih mendominasi yaitu sebanyak 17 responden (75%). Pada remaja pengguna media sosial di SMAN 10 Kota Bengkulu remaja yang berusia 16 tahun lebih mendominasi yaitu sebanyak 14 responden (70%).

#### b. Waktu Penggunaan Media Sosial

**Tabel 4.2 Waktu Penggunaan Media Sosial Dalam Satu Hari**

Waktu (Jam)	f	%
<b>SMAN 01</b>		
2	1	5
3	6	30
4	6	30
5	2	10
7	2	10
8	1	5
9	1	5
12	1	5
<b>SMAN 10</b>		
2	1	5
3	12	60
4	5	25
5	2	10

Berdasarkan tabel diatas waktu penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 01 Kota Bengkulu tertinggi yaitu 3 jam (30%) dan 4 jam (30%) dalam satu hari. Sedangkan pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu waktu penggunaan media sosial tertinggi yaitu 3 jam (60%) dalam satu hari.

**c. Frekuensi Penggunaan Media Sosial**

**Tabel 4.3 Frekuensi Penggunaan Media Sosial Dalam Satu Hari**

<b>Frekuensi (Kali)</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>SMAN 01</b>		
2	4	20
3	8	40
4	1	5
5	5	25
10	2	10
<b>SMAN 10</b>		
2	2	10
3	15	75
5	2	10
6	1	5

Berdasarkan tabel diatas frekuensi penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 01 kota Bengkulu yang menggunakan media sosial dengan frekuensi terbanyak yaitu 3 kali (40%) dalam satu hari. Sedangkan pada responden di SMAN 10 kota Bengkulu yang menggunakan media sosiak dengan frekuensi terbanyak yaitu 3 kali (75%) dalam satu hari.

## 2. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu.

Pengetahuan tentang pola makan responden diukur dengan menggunakan kuesioner dengan soal pilihan ganda (*multiple choice*) dengan soal yang diberikan kepada responden sebanyak 10 soal. Jawaban yang benar diberi skor 3, jawaban yang mendekati diberikan skor 2 dan jawaban yang salah diberikan skor 1. Sehingga total skor yang didapatkan apabila jawaban responden benar adalah 30.

Sikap tentang pola makan responden diukur dengan menggunakan kuesioner soal yang diberikan kepada responden sebanyak 10 soal yang terdiri dari pertanyaan positif dan pertanyaan negatif dengan jawaban soal sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Jawaban yang benar diberi skor 3, jawaban yang mendekati diberikan skor 2 dan jawaban yang hampir mendekati 1 dan jawaban yang salah diberikan skor 0. Sehingga total skor yang didapatkan apabila jawaban responden benar adalah 30.

**Tabel 4.4 Gambaran pengetahuan dan sikap remaja pengguna media sosial di SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu**

Variabel	SMAN 01		SMAN 10	
	f	%	f	%
<b>Pengetahuan</b>				
Baik	7	35	1	5
Cukup	12	60	17	85
Kurang	1	5	2	10
<b>Sikap</b>				
Baik	9	45	1	5
Cukup	11	55	19	95
Kurang	0	0	0	0

Berdasarkan tabel diatas pengetahuan tentang pola makan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 12 orang (60%). Sedangkan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 10 yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 17 orang (85%). Sikap pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 yang memiliki sikap dengan kategori cukup sebanyak 11 orang (55%). Dan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 10 Kota Bengkulu yang memiliki sifat dengan kategori cukup sebanyak 19 orang (95%).

### **3. Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu**

Pola makan diukur menggunakan dengan *Food Frekuensi Kuestioner Semi Kuantitatif (SQ-FFQ)*. Pola makan yang dikategorikan baik apabila jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu lebih dari 80% dari kebutuhan total, dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi responden lebih dari 5 jenis, serta frekuensi konsumsi makanan pokok 3 kali dalam satu hari. Sedangkan seseorang dikatakan memiliki pola makan yang tidak baik apabila jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu kurang dari 80% dari kebutuhan total, dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi responden kurang dari 5 jenis, serta frekuensi konsumsi makanan pokok kurang dari 3 kali dalam satu hari.



**Tabel 4.5 Gambaran pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN 01 Kota Bengkulu.**

Variabel	SMAN 01		SMAN 10	
	f	%	f	%
Baik	9	45	11	55
Tidak Baik	11	55	9	45

Berdasarkan tabel diatas gambaran pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN 01 responden yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 9 orang (45%). Pada responden di SMAN 10 remaja pengguna media sosial yang memiliki pola makan baik sebanyak 11 orang (55%).

### C. Pembahasan

Berdasarkan data yang didapatkan dan dianalisis univariat dan dilakukan uji deskriptif. Analisis deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk menilai karakteristik dari sebuah data antara lain mean, median, mode, minimal, maksimal, dan standar deviasi yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel, kemudian dilakukan pembahsan dengan cara membandingkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang memiliki variabel yang sama.

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Umur

Sesuai dengan hasil yang didapatkan responden remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu terbanyak pada usia 16 tahun (75%).

Remaja mendominasi penggunaan media sosial, hal ini yang menyebabkan banyaknya masalah gizi terjadi pada remaja. Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Brazil pada remaja usia 11 – 14 tahun ditemukan bahwa tingginya *screen-time* berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat.

Survei APJII (2017) juga menunjukkan penduduk Indonesia berusia 15-19 tahun mendominasi penggunaan internet di Indonesia sebesar 91%. Kaum remaja saat ini sangat ketergantungan terhadap media sosial. Mereka begitu identik dengan *smartphone* yang hampir 24 jam berada di tangan dan sangat sibuk berselancar di dunia *online* yang seakan tidak pernah berhenti. Apalagi kini untuk mengakses media sosial bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan sebuah *smartphone*. Demikian cepatnya orang bisa mengakses media sosial mengakibatkan terjadinya fenomena besar terhadap arus informasi tidak hanya di negara-negara maju, tetapi juga di Indonesia. Karena kecepatannya media sosial juga mulai tampak menggantikan peranan media massa konvensional dalam menyebarkan berita-berita. Melihat hal ini, Sekolah Tinggi Sandi Negara (STSN) bersama Yahoo melakukan riset mengenai penggunaan internet di kalangan remaja dan hasilnya

menunjukkan, kalangan remaja usia 15-19 tahun mendominasi pengguna internet di Indonesia sebanyak 64%.

#### **b. Waktu Penggunaan Media Sosial**

Sesuai dengan hasil yang didapatkan waktu penggunaan media sosial pada remaja di SMAN Kota Bengkulu tertinggi yaitu 3 (45%).

Beberapa panduan merekomendasikan durasi *screen-time* sebanyak  $\leq 2$  jam/hari pada anak dan remaja. Rekomendasi yang ada ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan remaja. Di China terdapat 36,8% anak sekolah usia 9 - 17 tahun menggunakan media elektronik  $\geq 2$  jam per hari, sedangkan di Vietnam sebanyak 56% - 64% remaja usia 13-14 tahun menggunakan media elektronik  $\geq 2$  jam/hari. Di Indonesia sendiri, terdapat 60% anak usia sekolah menggunakan media elektronik  $>2$  jam di Bantul. Sisi negatif dari penggunaan media yang berlebihan pada remaja berkaitan dengan status gizi. penggunaan media sosial yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi.

Remaja mendominasi penggunaan internet di Indonesia % dengan rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam penggunaan internet 3-4 jam. *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori yaitu *heavy users* ( lebih dari 40 jam

perbulan), *medium users* (antara 10 sampai 40 jam per bulan), *light users* (kurang dari 10 jam per bulan).

Alasan utama remaja menggunakan internet adalah mengakses media sosial. Tidak sedikit remaja yang terkena dampak negatif dari penggunaan internet, salah satu dampaknya remaja menjadi sangat tergantung pada internet untuk mencapai kepuasan dengan menghabiskan waktu berlarut-larut sehingga remaja mengalami kecanduan. Seseorang bisa di katakan kecanduan jika penggunaannya bisa lebih dari tiga puluh menit dalam sehari (Sari *et al.*, 2017).

#### **c. Frekuensi Penggunaan Media Sosial**

Frekuensi penggunaan media sosial pada remaja di SMAN Kota Bengkulu yang menggunakan media sosial terbanyak yaitu frekuensi 3 kali (57,5%).

Alasan utama penggunaan media sosial pada remaja adalah untuk mencari informasi dan melakukan komunikasi. karena dengan berkomunikasi di media sosial tidak merasa canggung dan gugup ketika berbicara. Melalui media sosial pengguna juga merasa akrab dengan teman serta lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan melalui simbol emoticon.

Menurut survei yang telah diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) media sosial yang

paling sering kunjungi adalah *facebook* (50,7%), *instagram* (17,8%), *youtube* (15,1%), dan *twiter* (1,7%) (APJII, 2017).

Remaja menggunakan media sosial dengan frekuensi lebih dari 2 kali dalam satu hari memiliki dampak negatif diantaranya berkurangnya waktu belajar, mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, menghabiskan uang jajan untuk mengakses internet, mengganggu kesehatan dikarenakan terlalu banyak menatap layar *smartphone* dapat menggu kesehatan mata.

## **2. Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu.**

### **a. Pengetahuan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu.**

Pengetahuan secara garis besar merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil yang didapatkan pengetahuan tentang pola makan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 12 orang (60%). Sedangkan pada remaja pengguna media sosial di SMAN

10 yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 17 orang (85%).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dari SMAN 01 maupun SMAN 10 kota Bengkulu memiliki pengetahuan cukup. Responden yang memiliki pengetahuan cukup akan memiliki konsep ilmu gizi yang cukup juga. Hal ini disebabkan masih kurangnya informasi tentang gizi yang didapat dari sekolah dan lingkungan sekitarnya. Pengetahuan gizi pada makanan memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, semakin tinggi pengetahuan gizinya, maka semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya.

Pertanyaan yang diberikan kepada responden sebanyak 10 pertanyaan pengetahuan. Pada responden di SMAN 01 Kota Bengkulu dari 10 pertanyaan yang diberikan pertanyaan yang siswa banyak tidak mengetahui jawabannya adalah pertanyaan nomor 7 yaitu pertanyaan tentang jumlah porsi dalam sehari mengonsumsi karbohidrat. Sedangkan untuk responden di SMAN 10 Kota Bengkulu dari 10 pertanyaan yang diberikan pertanyaan yang siswa banyak tidak mengetahui jawabannya adalah pertanyaan nomor 2 yaitu pertanyaan tentang yang termasuk kedalam zat tenaga.

Pertanyaan pada kuisioner ini tidak bisa di jawab oleh responden dikarenakan responden tidak pernah mendapatkan

penjelasan ataupun membaca tulisan tentang pertanyaan tersebut sehingga responden tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar.

Penelitian yang sama tentang gambaran pengetahuan remaja dilakukan oleh Mulyati (2018) mendapatkan hasil nilai rata-rata, simpangan baku (SD), modus dan median. Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data pengetahuan di peroleh nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 17, mean 13,78 serta standar deviasi 1,80.

Begitupun dengan penelitian La Ode Abdul Malik Maulana (2012) menurut hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden lebih banyak yang kurang yakni 44 orang (53,7%), sedangkan tingkat pengetahuan yang cukup hanya 38 orang (46,3%). Pengetahuan responden kebanyakan kurang, hal ini disebabkan masih kurangnya informasi tentang gizi yang didapat dari sekolah dan lingkungan sekitarnya. Dari daftar pertanyaan yang diberikan, kebanyakan responden menjawab salah pada soal 10 yaitu “Makanan yang merupakan sumber protein adalah”, yakni sebesar 63 orang (76,8%).

#### **b. Sikap**

Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap objek, orang atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku tetapi sikap tidak

sama dengan perilaku. Sikap yang menjadi suatu pernyataan evaluatif, penilaian terhadap suatu objek selanjutnya yang menentukan tindakan individu terhadap sesuatu. Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari suatu stimulus/objek.

Sikap pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 yang memiliki sikap dengan kategori cukup sebanyak 11 orang (55%). Dan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 10 Kota Bengkulu yang memiliki sifat dengan kategori cukup sebanyak 19 orang (95%).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi sikap terhadap makanan yang membuat penelitian ini termasuk dalam kategori cukup. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap, yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dan faktor emosional. Sikap terhadap gizi sering kali terkait dengan pengetahuan gizi. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan yang diajukan.

Kuesioner sikap yang di berikan kepada responden sebanyak 10 pertanyaan dengan 6 pertanyaan positif dan 4 pertanyaan negatif. Pada responden di SMAN 01 pertanyaan yang



mendapatkan jumlah skor paling rendah yaitu pertanyaan nomor 10 tentang gangguan kesehatan akibat zat gizi. Sedangkan pada responden di SMAN 10 pertanyaan yang mendapatkan skor paling rendah adalah pertanyaan nomor 2 yaitu pertanyaan tentang sikap mengonsumsi sayur setiap hari.

Gambaran sikap pada penelitian yang telah dilakukan oleh Achmad, Hadju and Salam (2014) menunjukkan bahwa bahwa lebih banyak responden yang memiliki sikap positif pada SMAN 16 Makassar yaitu 55% dan lebih banyak responden yang memiliki sikap negatif pada SMAN 10 Makassar yaitu 52,8%.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2013) didapatkan hasil sikap yang telah dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang adalah responden dengan sikap kurang berjumlah 9 responden (18%), responden dengan sikap cukup sejumlah 24 responden (48%), dan sikap baik sejumlah 17 responden (34%).

### **c. Pola Makan**

Berdasarkan hasil yang didapatkan gambaran pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN 01 responden yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 9 orang (45%). Pada responden di SMAN 10 remaja pengguna media sosial yang memiliki pola makan baik sebanyak 11 orang (55%).

Gambaran pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN 01 Kota Bengkulu yang dilihat berdasarkan jumlah, jenis dan frekuensi didapatkan hasil remaja yang mengonsumsi makanan  $\geq$  80% dari kebutuhan sebanyak 16 orang (80%), responden yang mengonsumsi jenis makanan  $\geq$  5x sebanyak 15 orang (75%) dan remaja yang memiliki frekuensi makan 3x sebanyak 13 orang (65%). Sedangkan gambaran pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN 10 Kota Bengkulu yang mengonsumsi makanan  $\geq$  80% dari kebutuhan sebanyak 15 orang (75%), responden yang mengonsumsi jenis makanan  $\geq$  5x sebanyak 11 orang (55%) dan remaja yang memiliki frekuensi makan 3x sebanyak 11 orang (55%).

Anak yang lebih memilih bermain media sosial biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Padahal diketahui bahwa dengan pola makan yang sehat dan teratur, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik.. Sebaliknya, bila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun.

Akibat dari penggunaan media sosial remaja diperkenalkan dengan makanan dan minuman modern sehingga cepat atau lambat dapat menggeser makanan-makanan lokal/tradisional. Remaja pada saat ini banyak mengonsumsi makanan yang

diiklankan dan makanan tersebut mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori. Makanan modern yang dikonsumsi remaja salah satunya adalah makanan cepat saji atau *fast food*. *Fast food* adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis. Jenis *fast food* misalnya adalah *hamburger*, *fried chicken*, *french fries potatoes*, *soft drink*, dan *pizza* ( Kumala *et al.*, 2019).

Jenis bahan makanan yang banyak dikonsumsi oleh responden di SMAN 01 pada sumber karbohidrat adalah nasi putih (100%), kentang (100%), biskuit (95%), mie kering (90%) dan mie basah (90%). Sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi adalah telur ayam (100%), ayam (100%), dan ikan nila (80%). Sumber protein nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah tempe (95%) dan tahu (95%). Sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah bayam (80%) dan kangkung (80%). Buah yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah buah pisang (90%) dan jeruk manis (80%). Sedangkan untuk jenis makanan cepat saji/ *junk food* yang paling banyak di konsumsi oleh responden adalah minuman kemasan (95%), batagor (95%), gorengan (95%), jajanan kemasan (85%) dan bakso (90%).

Jenis bahan makanan yang banyak dikonsumsi oleh responden di SMAN 10 pada sumber karbohidrat adalah nasi putih (100%), kentang (95%), biskuit (90%), roti putih (90%),

mie kering (95%) dan mie basah (90%). Sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi adalah ikan nila (90%), telur ayam (95%), ayam (95%), dan hati ayam (85%). Sumber protein nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah tempe (100%), tahu (100%), dan kacang hijau (80%). Sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah kacang panjang (80%), sawi (80%), bayam (100%), kangkung (90%) dan wortel (85%). Buah yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah buah pisang (95%), pepaya (90%), jeruk manis (95%) dan mangga (80%). Sedangkan untuk jenis makanan cepat saji/ *junk food* yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah minuman kemasan (95%), batagor (95%), gorengan (85%), mie ayam (85%), jajanan kemasan (80%) dan bakso (90%).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ita Putri Kristiana Gulo (2019) Pola makan baik di SMP Advent secara keseluruhan adalah 44,4% dan pola makan tidak baik adalah 55,5% sehingga perlu edukasi lebih tentang pola makan yang baik kepada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. Dengan adanya edukasi yang mendalam bagaimana menciptakan pola makan yang baik, maka diharapkan remaja dan orangtua dapat saling mempraktikkannya di rumah dan dikegiatan sehari-hari, sehingga dapat terwujud pola makan yang baik dan status gizi yang optimal.

Penelitian yang dilakukan Noviyanti (2017) dari 100 sampel remaja di Kelurahan Purwosari Kecamatan Laweyan dapat diketahui presentase pola makan remaja kategori pola makan baik sebesar 37% dan kategori pola makan kurang baik sebesar 63% sehingga dapat disimpulkan yang tinggi untuk pola makan remaja yaitu kurang baik sebesar 63%.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ayu and Santoso (2017) tentang pola makan remaja putri di SMAN 51 Jakarta Timur tahun 2015 sebagian besar frekuensi makan responden adalah baik yaitu (62,7%) dan responden dengan frekuensi makan yang masih kurang sebanyak (37,3%). Sebagian besar asupan makan responden kurang yaitu (59,7%) disebabkan siswi merasa asupannya sudah tercukupi oleh jajanan yang ada di sekolah dan sebagian siswi beranggapan takut berat badannya naik apabila makan sesuai jumlah yang telah dianjurkan. Kemudian asupan makan responden dengan kategori sedang sebesar (34,3%) dan yang baik ada (6%) saja. Sebagian besar jenis makanan siswi SMA memiliki jenis makanan yang baik yaitu (71,6%) dan yang memiliki kategori kurang yaitu (28,4%).

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai keterbatasan antara lain:

1. Penelitian ini dilakukan di SMA sehingga jadwal penelitian harus menyesuaikan jadwal yang diberikan oleh sekolah.
2. Penelitian ini merupakan penelitian *observasional*, sehingga hanya memperoleh gambaran mengenai variabel tertentu yang akan dan kegiatan yang berhubungan dengan pribadi individu tidak dapat diketahui dan diamati karena bersifat privasi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang didapatkan tentang perbedaan pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran pengetahuan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 didapatkan hasil remaja yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (60%). Sedangkan pada responden di SMAN 10 diketahui remaja yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 17 orang (85%).
2. Gambaran sikap pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 didapatkan hasil remaja yang memiliki sikap cukup sebanyak 11 orang (55%). Sedangkan pada responden di SMAN 10 diketahui remaja yang memiliki sikap cukup sebanyak 19 orang (95%).
3. Gambaran pola makan pada remaja pengguna media sosial di SMAN 01 yang memiliki pola makan baik sebanyak 9 orang dan remaja pengguna media sosial yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 11 orang. Sedangkan di SMAN 10 , jumlah remaja pengguna media sosial yang memiliki pola makan baik sebanyak 11 orang sedangkan yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 9 orang.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

### **a. Responden**

Untuk responden diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehat agar kebutuhan dan gizi dapat terpenuhi dan tidak mudah terpengaruh dengan iklan yang ada pada media sosial karena pada masa remaja diperlukan gizi yang seimbang untuk masa pertumbuhan.

### **b. Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penyuluhan gizi kepada responden untuk menambah pengetahuan responden.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., Hadju, V. and Salam, A. (2014) 'Description of the Knowledge , Attitudes , and Availability of Vegetable and Fruit Consumption Patterns of Adolescents in Makassar', pp. 1–11.
- Anandita Mega Kumala, Ani Margawati, A. R. (2019) 'Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun', 8, pp. 73–80.
- APJII (2017) 'Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia', *Apjii*, p. 51. Available at: [www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id).
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- De Pinho, M. G. M, A Fernando, B Jucemar, Francisco de assis V. (2017) 'Association between screen time and dietary patterns and overweight/obesity among adolescents', *Revista de Nutricao*, 30(3), pp. 377–389. doi: 10.1590/1678-98652017000300010.
- Dewi, S. R. (2013) 'Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Komsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta', pp. 1–91.
- Gulo, I. putri kristiana (2019) 'Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam', *SSRN Electronic Journal*, 5(564), pp. 1–19. doi: 10.4324/9781315853178.
- Herlina (2013) 'Perkembangan Masa Remaja (Usia 11/12 – 18 tahun)', *Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*, pp. 1–5. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>.
- Mulyati, S. (2018) 'Pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan pada siswa kelas XI SMKN 4 Yogyakarta', *Skripsi*. Available at: [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id).
- Notoatmojo S. (2010). *Promosi Lesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo S. (2012). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. dewi & M. D. (2017) 'Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisk, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari laweyan surakarta', *University Research Colloquium Universitas*

*Muhammadiyah Magelang*, pp. 421–426. Available at: <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>.

- Nurul Riau Dwi Safitri, D. Y. F. (2016) ‘Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight.’, 5, pp. 374–380.
- Ode, L. (2012) ‘Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap status gizi siswa SD Inpres 2 Pannamu Makasar’, *Jurnal Kesmas*, 2(3), pp. 21–24. Available at: [http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA\\_ODE\\_ABDUL\\_MALIK\\_K2108101.pdf?sequence=](http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA_ODE_ABDUL_MALIK_K2108101.pdf?sequence=).
- Qutteina, Y, N Catherine, K Linda, M.K Salman. (2019) ‘Original Article In Behavioral Psychology: Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar’, (January). doi: 10.19204/2019/rltn7.
- Salsa Bening, A. M. (2014) ‘Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro’, 3.
- Soliha, S. F. (2015) ‘Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial’, 4(1), pp. 1–10. doi: 10.14710/interaksi,4,1,1-10.
- Vaterlaus, J. M, P.V Emily, R. Cesia, Young A jimmy. (2015) ‘Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors’, *Computers in Human Behavior*, 45(January 2014), pp. 151–157. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.013.
- Widajanti, L. (2014) *Survei Konsumsi Gizi*. BP UNDIP Semarang.

Lampiran 1

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.M/092 /04/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Hesti Dwi Linggarsih  
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Name of the Institution

Dengan judul:  
*Title*

Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media CA-POMA (Cakram Pola Makan) Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN 01 Kota Bengkulu Tahun 2020

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefit, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines, This is an indicated by fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 April.sampai dengan tanggal 06 Juli 2020.

*This declaration of ethics applies during the period April 06 until July 06,2020*

April 06, 2020  
Professor and Chairperson



Dr. Demsa Simbolon, SKM, MKM

*Lampiran 2*



Pengisian kuisioner *pre-test* pengetahuan, sikap dan pola makan





Pengisian kuisisioner *pre-test* pengetahuan, sikap dan pola makan



Lampiran 3

**KUESIONER**

**Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Ca-Poma (Cakram Pola Makan)  
Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Pada Remaja  
Pengguna Media Sosial**

Kode responden : 19  
Tanggal pengambilan data : 12 Maret 2020  
Nama : MUWI ASYIA AULIA  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
Kelas : X IPS 3  
Tanggal lahir : 01-03-2004  
Umur : 16  
Nomor hp/Whatsapp : 08 12 7917 8209

**I. Pengetahuan Tentang Pola Makan**

Berilah tanda (X) pada jawaban yang benar !

1. Apa yang dimaksud dengan pola makan ?
  - a. suatu kebiasaan menetap dalam hubungannya dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan dan berdasarkan frekuensi makan
  - b. suatu kebiasaan menetap dalam hubungannya dengan konsumsi makan
  - c. suatu kebiasaan mengonsumsi makanan pada waktu yang tepat
  
2. yang termasuk kedalam zat tenaga yaitu ?
  - a. Karbohidrat dan protein
  - b. Karbohidrat dan lemak
  - c. Protein, vitamin dan mineral
  
3. Yang termasuk kedalam zat pembangun yaitu ?
  - a. Lemak
  - b. Karbohidrat
  - c. Protein
  
4. Yang termasuk kedalam zat pengatur yaitu ?
  - a. Karbohidrat
  - b. Vitamin dan mineral
  - c. Lemak

5. Apakah yang dimaksud dengan pola makan sehat ?
- a. Kebiasaan makan seseorang yang memenuhi zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani dan protein nabati
  - b. Kebiasaan makan seseorang yang memenuhi semua zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin dan mineral
  - c. Kebiasaan makan seseorang yang memenuhi zat gizi seperti vitamin dan mineral
6. Zat gizi apa saja yang harus dipenuhi agar dikatakan pola makan seimbang ?
- a. Karbohidrat, protein hewani dan nabati
  - b. Vitamin dan mineral
  - c. Karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin dan mineral
7. Berapa porsi per hari dalam mengonsumsi sumber karbohidrat ?
- a. 2-3 porsi/hari
  - b. 3-8 porsi/hari
  - c. 3-5 porsi/hari
8. Berapa porsi per hari dalam mengonsumsi sumber protein hewani dan nabati?
- a. 2-3 porsi/hari
  - b. 3-8 porsi/hari
  - c. 3-5 porsi/hari
9. Berapa porsi per hari dalam mengonsumsi sayur-sayuran ?
- a. 2-3 porsi/hari
  - b. 3-8 porsi/hari
  - c. 3-5 porsi/hari
10. Berapa porsi per hari dalam mengonsumsi buah-buahan ?
- a. 2-3 porsi/hari
  - b. 3-8 porsi/hari
  - c. 3-5 porsi/hari

Lampiran 4

**II. Sikap Tentang Pola Makan**

Pilihlah jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju dengan cara mencentoklis/centreng pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Seseorang perlu mengkonsumsi beragam makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan	✓			
2.	Seseorang tidak harus memakan sayur setiap hari				✓
3.	Mengkonsumsi lemak yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan	✓			
4.	Anak-anak tidak masalah jajan sembarangan			✓	
5.	Mie saja sudah cukup sebagai pengganti makan siang			✓	
6.	Tahu, tempe, kacang kedelai termasuk protein nabati	✓			
7.	Sayur dan buah bukanlah sumber mineral dan vitamin			✓	
8.	Contoh dari sumber karbohidrat adalah nasi, roti dan mie		✓		
9.	Kita harus makan dengan pola makan seimbang	✓			
10.	Kegemukan dan kekurusan merupakan gangguan kesehatan akibat zat gizi		✓		



Lampiran 5

**FORMULIR KUISONER FFQ SEMI QUANTITATIF**

No. Responden : 101  
 Nama Responden : MUWATI ASHA AHLIA  
 Tanggal Wawancara : 12 Maret 2020

Beri tanda (... x) pada kolom dibawah ini menurut kebiasaan makan responden selama 1 bulan terakhir.

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi			Porsi/x konsumsi	URT	Gram
	Sering	Jarang				
	Setiap Hari	≥ 4-6x /minggu	≥ 1-3x /minggu			
<b>SUMBER KARBOHIDRAT</b>						
Nasi Putih	3x				1 ctg	
Kentang			1x		1 bh.	
Singkong				1x	1 Pkg	
Ubi Jalar				1x	1 Pkg	
Biskuit						
Roti putih						
Jagung			1x		1 bh.	
Mie Kering						
Mie Basah			1x		1 gns	
Rihun				1x	1 gns	
<b>SUMBER PROTEIN HEWANI</b>						
Daging Sapi/kerbau		9x			1 Pkg	
Udang				1x	2 ekor	
Cumi-Cumi						
Sarden				1x	1 Pkg	
Ikan Tuna						
Ikan Keribung						
Ikan Mas			2x		1 Pkg	
Ikan Nila		Ax			1 Pkg	
Ikan Kape						
Ikan Beledang						
Ikan Tongkol						
Ikan Lele						
Belut						
Ikan Patin						
Ikan Gabus						

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi			Porsi/x konsumsi	URT	Gram
	Sering		Jarang			
	Setiap Hari	> 4-6x /minggu	> 1-3x /minggu ≥ 1x /bulan			
Ikan Lainnya...						
Telur Bobok			1x		1 btr	
Telur Ayam	4x				1 btr	
Ayam	2x				1 Ptg	
Hati Sapi						
Hati Ayam			2x		1 Ptg	
Jeroan						
<b>SUMBER PROTEIN NABATI</b>						
Kacang Tanah			1x		1 sdm	
Tempe	2x				1 Ptg	
Tahu	2x				1 Ptg	
Kacang Kedelai						
Kacang Hijau			1x		1 sdm	
Kacang Merah			1x		1 sdm	
<b>SAYUR-SAYURAN</b>						
Kacang Panjang			1x		1 sdm	
Daun Singkong			1x		1 sdm	
Daun Katuk						
Sawi	1x				1 sdt	
Kol	1x				1 sdm	
Bunga Kol						
Kemangi						
Bayam						
Kangkung						
Wortel	1x				1 sdm	
Tomat	1x				1 bh.	
Labu Siam						
<b>BUAH-BUAHAN</b>						
Pisang	2x				1 bh.	
Jambu Biji			1x		1 bh.	
Pepaya		2x			2 Ptg	
Jeruk Manis		2x			1 bh.	
Nanas			3x		1 Ptg	
Rambutan						
Duku						
Apel	1x				1 bh.	
Kelengkeng						
Mangga		1x			1 bh.	

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi			Porsi/x konsumsi	URT	Gram
	Sering	Jarang				
	Setiap Hari	≥ 4-6x /minggu	≥ 1-3x /minggu			
<b>LAIN-LAIN</b>						
Minuman Kemasan						
Batagor Gorengan		1x 2x			1 porsi 1 bh.	
Model			1x		1 porsi	
Tekwan			1x		1 porsi	
Pempok						
Stomay						
Soto						
Sate						
Mie Ayam						
Jajanan Kemasan						
Burger						
Pizza						
Bakso			1x		1 porsi	
Fried Chicken						

Lampiran 6

Master Data SMAN 01 Kota Bengkulu

Kode	Umur	Jam/Hari	kali/hari	Pengetahuan	%	Kategori	Sikap	%	Kategori	Pola Makan	Jumlah		Jenis		Frekuensi	
											<80%	≥80%	<5 jenis	>5 jenis	<3 kali	3 kali
1	16	4	5	21	70	2	25	83	1	1		1	1		1	
2	16	5	5	24	80	1	26	87	1	2		1		1		1
3	16	4	3	27	90	1	22	73	2	2		1		1		1
4	16	9	3	16	53	3	21	70	2	2		1		1		1
5	16	12	3	27	90	1	22	73	2	2		1		1		1
6	16	3	3	22	73	2	22	73	2	2		1		1		1
7	15	3	3	23	77	1	21	70	2	2		1		1		1
8	16	3	4	23	77	1	20	67	2	1		1	1		1	
9	16	2,5	10	24	80	1	21	70	2	2		1		1		1
10	16	3	5	21	70	2	24	80	1	1	1			1		1
11	16	4	3	18	60	2	24	80	1	1		1		1	1	
12	16	5	3	21	70	2	23	77	1	2		1		1		1
13	16	7	5	20	67	2	24	80	1	1	1		1		1	
14	16	8	5	20	67	2	26	87	1	1		1		1	1	
15	16	4	2	21	70	2	24	80	1	1		1	1			1
16	16	4	3	20	67	2	20	67	2	1	1			1	1	
17	15	3	2	20	67	2	22	73	2	2		1		1		1
18	16	4	2	24	80	2	21	70	2	2		1		1		1
19	15	3	10	25	83	2	20	67	2	2		1		1		1
20	16	7	2	23	77	1	23	77	1	1	1		1		1	

### Master Data SMAN 10 Kota Bengkulu

Kode	Umur	Jam/Hari	kali/hari	Pengetahuan	%	Kategori	Sikap	%	Kategori	Pola Makan	Jumlah		Jenis		Frekuensi	
											<80 %	≥80%	<5 jenis	>5 jenis	<3 kali	3 kali
1	15	4	3	20	67	2	18	60	2	1		1	1		1	
2	16	3	2	20	67	2	19	63	2	1	1			1		1
3	16	3	3	21	70	2	20	67	2	1		1	1		1	
4	16	3	3	20	67	2	19	63	2	2		1		1		1
5	16	3	3	16	53	3	20	67	2	2		1		1		1
6	15	3	3	22	73	2	24	80	1	1	1		1		1	
7	15	3	3	22	73	2	26	87	2	2		1		1		1
8	16	3	3	20	67	2	20	67	2	1	1		1		1	
9	16	2	3	22	73	2	19	63	2	2		1		1		1
10	15	3	5	23	77	1	20	67	2	1		1	1		1	
11	15	4	3	20	67	2	20	67	2	1	1		1		1	
12	16	4	3	19	63	2	19	63	2	2		1		1		1
13	15	3	6	16	53	3	21	70	2	1		1		1	1	
14	16	3	3	20	67	2	19	63	2	2		1		1		1
15	16	4	3	19	63	2	22	73	2	1	1		1			1
16	16	3	2	21	70	2	19	63	2	2		1		1		1
17	16	5	3	19	63	2	22	73	2	1		1	1		1	
18	16	5	5	19	63	2	19	63	2	2		1		1		1
19	16	3	3	19	63	2	22	73	2	1		1	1		1	
20	16	4	3	20	67	2	22	73	2	2		1		1		1

Lampiran 7

**Output SPSS**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PENGETAHU AN SMAN 01	PENGETAHU AN SMAN 10	SIKAP SMAN 01	SIKAP SMAN 10
N		20	20	20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	22.00	19.90	22.55	20.50
	Std. Deviation	2.772	1.774	1.905	1.987
Most Extreme Differences	Absolute	.141	.206	.164	.249
	Positive	.141	.178	.164	.249
	Negative	-.135	-.206	-.127	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z		.630	.921	.732	1.115
Asymp. Sig. (2-tailed)		.822	.364	.658	.166

a. Test distribution is Normal.

**Statistics**

**PENGETAHUAN SMAN 01**

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		22.00
Median		21.50
Mode		20 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2.772
Minimum		16
Maximum		27
Sum		440

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Statistics

#### PENGETAHUAN SMAN 10

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		19.90
Median		20.00
Mode		20
Std. Deviation		1.774
Minimum		16
Maximum		23
Sum		398

### Statistics

#### SIKAP SMAN 01

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		22.55
Median		22.00
Mode		21 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.905
Minimum		20
Maximum		26
Sum		451

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Statistics

SIKAP SMAN 10

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		20.50
Median		20.00
Mode		19
Std. Deviation		1.987
Minimum		18
Maximum		26
Sum		410



Lampiran 8




KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
TAHUN AJARAN 2019/2020





LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Hesti Dwi Linggarsih  
NIM : P05130216040  
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Pembimbing 1 : Jumiyati, SKM., M.Gizi  
Judul : Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020

No	Tanggal	Topik	Saran Perbaikan	Paraf
1.	14 Oktober 2019	Kesediaan menjadi pembimbing	Bersedia	f
2.	16 Oktober 2019	Konsultasi Judul	Disarankan untuk lebih banyak membaca artikel mengenai judul yang diminati	f
3.	22 Oktober 2019	Konsultasi Bab 1	Perbaiki latar belakang, tujuan dan rumusan masalah	f
4.	28 Oktober 2019	Konsultasi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	Perbaiki latar belakang, tinjauan pustaka dan Definisi operasional	f
5.	11 November 2019	Izin melakukan pra penelitian, dan konsul mengenai form recall 24 jam	Disetujui	f
6.	6 Januari 2019	Konsultasi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	Perbaiki Kerangka Konsep, definisi operasional dan formulir SQ-FFQ	f
7.	10 Januari 2020	Konsultasi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	Perbaiki kuisisioner pengetahuan dan sikap	f
8.	17 Januari 2019	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Acc Ujian proposal	f
9.	22 Januari 2019	Ujian Proposal	Perbaiki Proposal Penelitian	f
9.	6 Maret 2020	Penelitian	Lanjutkan Penelitian dan sertakan Dokumentasi	f
10.	15 April 2020	Konsultasi Hasil Data	Lanjutkan Pembahasan	f
11.	22 April 2020	Bimbingan Bab IV dan V	Hasil dan pembahasan sesuaikan dengan data yang di dapatkan pada pnelitian	f
12.	22 April 2020	Konsultasi Bab IV dan V	Revisi Pembahasan, Kesimpulan dan	f

			Saran	
13.	08 Mei 2020	Revisi Skripsi Bab 1 sampai Bab V	Revisi kata-kata typo	
14.	15 Mei 2020	Konsultasi Skripsi Bab 1 sampai Bab V	Perbaikan Penulisan, daftar pustaka dan pembahasan	
15.	29 Mei 2020	Acc Skripsi	Ujian Hasil Skripsi	
16.	15 Juni 2020	Ujian Hasil Skripsi	Perbaikan	

<p>Mengetahui Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika</p>  <p><b>Miratul Haya, SKM., M.Gizi</b> NIP. 197308041997032003</p>	<p>Menyetujui Pembimbing 1</p>  <p><b>Jumiyati, SKM., M.Gizi</b> NIP. 197502122001122001</p>
---	---



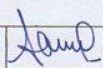
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
TAHUN AJARAN 2019/2020

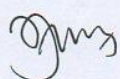


LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Hesti Dwi Linggarsih  
NIM : P05130216040  
Prodi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika  
Pembimbing II : Anang Wahyudi, S.Gz., MPH  
Judul : Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020

No	Tanggal	Topik	Saran Perbaikan	Paraf
1.	24 Oktober 2019	Kesediaan menjadi pembimbing	Bersedia	
2.	28 November 2019	Konsultasi Judul	Disarankan untuk lebih banyak membaca artikel mengenai judul yang diminati	
3.	4 November 2019	Konsultasi Bab 1	Perbaiki latar belakang, tujuan dan rumusan masalah	
4.	8 November 2019	Konsultasi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	Perbaiki latar belakang, tinjauan pustaka dan Definisi operasional	
5.	11 November 2019	Izin melakukan pra penelitian, dan konsul mengenai form recall 24 jam	Disetujui	
6.	6 Januari 2020	Konsultasi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	Perbaiki Kerangka Konsep, definisi operasional dan penulisan	
7.	17 Januari 2020	Konsultasi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	Acc Ujian proposal	
8.	22 Januari 2020	Ujian Proposal	Perbaikan	
9.	6 Maret 2020	Penelitian	Lanjutkan Penelitian dan sertakan Dokumentasi	
10.	20 April 2020	Konsultasi Hasil Data	Lanjutkan Pembahasan	
11.	27 April 2020	Bimbingan Bab IV dan V	Revisi tabel Hasil	
12.	08 Mei 2020	Bimbingan Bab IV dan V	Acc Skripsi	
13.	3 juni 2020	Pembuatan PPT presentasi	Revisi PPT dan saran pembuatan vidio presentasi	
14.	08 Juni 2020	Bimbingan PPT dan Vidio Presentasi	Acc Ujian Skripsi	

15.	15 Juni 2020	Ujian Hasil Skripsi	Perbaikan	
-----	--------------	---------------------	-----------	---

<p><b>Mengetahui</b> <b>Ketua Prodi Sarjana</b> <b>Terapan Gizi dan Dietetika</b></p> <p></p> <p><b>Miratul Haya, SKM., M.Gizi</b> <b>NIP. 197308041997032003</b></p>	<p><b>Menyetujui</b> <b>Pembimbing II</b></p> <p></p> <p><b>Anang Wahyudi, S.Gz., MPH</b> <b>NIP. 198210192006041002</b></p>
--	--