
**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA
PENGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU
DESCRIPTION OF THE KNOWLEDGE, ATTITUDE AND EATING PATTERNS
OF ADOLESCENT USERS OF SOCIAL MEDIA IN SMAN CITY OF BENGKULU**

Hesti Dwi Linggarsih¹, Jumiwati², Anang Wahyudi³

**Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Gizi
Jalan Indragiri No.03 Padang Harapan Bengkulu
*hestilinggarsih@gmail.com***

ABSTRACT

Adolescence is a period of human development. This period is a period of change or transition which includes biological changes, psychological changes, and social changes. Teenagers at this time consume a lot of foods advertised through social media that contain high salt, sugar, fat, calories. The purpose of this study was to determine the description of knowledge, behaviour and eating patterns of teenagers social media users at SMAN Bengkulu City. This study used an observational study with a descriptive research design. Sampling using purposive sampling technique and obtained 20 respondents in SMAN 01 and 20 respondents in SMAN 10. Data collected includes data knowledge, behaviour and eating patterns. Based on the research results, the knowledge of respondents in SMAN 01 is considered sufficient (60%) while the knowledge of respondents in SMAN 10 is quite 85%. The behaviour of respondents in SMAN 01 is considered sufficient (55%) and the behaviour of respondents in SMAN 10 is considered sufficient (95%). The eating patterns of respondents in SMAN 01 who have good eating patterns are 9 people and who have bad eating patterns are 11 people. In SMAN 10 teenagers who have good diet 11 people and who have bad diet 9 people. It is hoped that further researchers will continue this research by providing nutrition education to teenagers users of social media.

Keywords: *knowledge, attitudes and eating patterns of adolescent social media users*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja pada saat ini banyak mengonsumsi makanan yang diiklankan melalui media sosial yang 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* dan didapatkan 20 responden di SMAN 01 dan 20 responden di SMAN 10. Data yang dikumpulkan meliputi data pengetahuan, sikap dan pola makan. Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan responden di SMAN 01 dikategorikan cukup (60%) sedangkan pengetahuan responden di SMAN 10 dikategorikan cukup 85%. Sikap pada responden di SMAN 01 dikategorikan cukup (55%) dan sikap pada responden di SMAN 10 dikategorikan cukup (95%). Pola makan pada responden di SMAN 01 yang memiliki pola makan baik sebanyak 9 orang dan yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 11 orang. Pada SMAN 10 remaja yang memiliki pola makan baik 11 orang dan yang memiliki pola makan tidak baik 9 orang. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian ini dengan memberikan edukasi gizi pada remaja pengguna media sosial.

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

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, teknologi yang tersedia semakin mengalami kemajuan. Teknologi yang canggih membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet dengan berbagai pemenuhan kebutuhan. 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).

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 (Nurul Riau Dwi 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).

Menurut Maria Gabriela Matias, 2017 dalam 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 01 Kota Bengkulu yang diambil 15 sampel didapatkan remaja yang bermain media sosial online lebih dari 2 jam yaitu 14 orang (93%) 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 (Salsa Bening, 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).

Tujuan penelitian ini adalah diketahui gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan desain penelitian *deskriptif*. Populasi pada penelitian ini adalah siswi yang tercatat sebagai pelajar kelas X (sepuluh) SMAN 01 dan SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *stratified random sampling*. Jumlah sampel 20 responden di SMAN 01 dan 20 responden di SMAN 10. Analisis data menggunakan analisis univariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Usia Responden

| Usia (Tahun) | f | % |
|----------------|----|----|
| SMAN 01 | | |
| 15 | 3 | 15 |
| 16 | 17 | 75 |
| SMAN 10 | | |
| 15 | 6 | 30 |
| 16 | 14 | 70 |

Berdasarkan tabel 4.1 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%).

Waktu Penggunaan Media Sosial

Tabel 4.2 Waktu Penggunaan Media Sosial Dalam Satu Hari

| Waktu (Jam) | f | % |
|----------------|----|----|
| SMAN 01 | | |
| 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 30 |
| 4 | 6 | 30 |
| 5 | 2 | 10 |
| 7 | 2 | 10 |
| 8 | 1 | 5 |
| 9 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 5 |
| SMAN 10 | | |
| 2 | 1 | 5 |
| 3 | 12 | 60 |
| 4 | 5 | 25 |
| 5 | 2 | 10 |

Berdasarkan tabel 4.2 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.

Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Tabel 4.3 Frekuensi Penggunaan Media Sosial Dalam Satu Hari

| Frekuensi (Kali) | f | % |
|------------------|----|----|
| SMAN 01 | | |
| 2 | 4 | 20 |
| 3 | 8 | 40 |
| 4 | 1 | 5 |
| 5 | 5 | 25 |
| 10 | 2 | 10 |
| SMAN 10 | | |
| 2 | 2 | 10 |
| 3 | 15 | 75 |
| 5 | 2 | 10 |
| 6 | 1 | 5 |

Berdasarkan tabel 4.3 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.

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 | % |
| Pengetahuan | | | | |
| Baik | 7 | 35 | 1 | 5 |
| Cukup | 12 | 60 | 17 | 85 |
| Kurang | 1 | 5 | 2 | 10 |
| Sikap | | | | |
| Baik | 9 | 45 | 1 | 5 |
| Cukup | 11 | 55 | 19 | 95 |
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 |

Berdasarkan tabel 4.4 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%).

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 | % |
| Pola Makan Baik | 9 | 45 | 11 | 55 |
| Tidak Baik | 11 | 55 | 9 | 45 |

Berdasarkan tabel 4.5 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%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu.

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 pengetahuannya, maka semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya.

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%).

Sikap

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.

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%).

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).

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 mempraktekannya 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 asupan nya 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%).

KESIMPULAN

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%). 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%). 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.

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.
- 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.
- 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 fisik, 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.ummg.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=.
- 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/rln7.
- 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.