

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa contohnya antara lain media sosial, *blog*, *wiki*, *YouTube*, dan lain-lain. Berkat media sosial, setiap orang dapat membuat, mengedit, dan mempublikasikan konten berita, promosi, artikel, foto, dan video mereka sendiri. Selain lebih fleksibel dan lebih luas, lebih efisien, juga cepat, interaktif, dan beragam (Suryani, 2019).

Menurut (Elena, 2021), media sosial merupakan media yang memungkinkan terjadinya kolaborasi antar pengguna dan terciptanya. Media sosial memiliki fitur berbasis website yang dapat membentuk jaringan serta memungkinkan orang untuk berinteraksi dalam sebuah komunitas. Media sosial memungkinkan terjadinya berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling mengenal dalam bentuk tulisan visual dan audiovisual.

2. Manfaat Media Sosial

Manfaat media sosial saat ini tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Saat ini, media sosial sudah menjadi bagian kehidupan yang tidak bisa dipisahkan. Orang tua, anak muda, laki-laki, perempuan, bos besar dan pekerja kantoran semuanya mengenal dengan media sosial.

Berikut beberapa manfaat media sosial yang dilihat dalam berbagai bidang:

a. Media Sosial untuk Sosialisasi

Manfaat media sosial tentunya sesuai dengan namanya yaitu sosialisasi. Sosialisasi ini bisa dilakukan kapanpun, dimanapun, tanpa batasan ruang dan waktu, namun terbatas pada batasan koneksi, sinyal, dan internet. Ini adalah tujuan utama media sosial dan telah menarik banyak orang yang ingin bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang yang mereka cintai

b. Media sosial dapat mempertemukan teman lama

Media sosial dapat mempertemukan kembali dengan teman-teman lama, teman masa kecil, mitra bisnis yang hilang dan bahkan mungkin bertemu kembali dengan saudara kandung yang sudah lama terasing.

c. Media sosial untuk mencari teman baru

Ini adalah salah satu kelebihan media sosial yang sangat menarik. Dari hasil bermain di media sosial, bisa mendapatkan teman-teman baru yang mungkin cocok dengan pengguna media sosial.

d. Media sosial sebagai media hiburan.

Media sosial menyediakan banyak kegiatan hiburan menarik untuk seluruh orang. Misalnya mendengarkan musik, streaming video, cerita lucu, gambar lucu namun juga quotes menarik yang dapat membantu rileks dan melupakan sejenak rasa galau, bosan dan pusing.

e. Penyaluran Hobi

Ada banyak grup dan akun di media sosial tempat berkumpulnya pengguna dengan minat dan hobi yang sama. Ada komunitas kendaraan bermotor, komunitas hobi unik, komunitas kolektor, komunitas supporter, komunitas pencinta musik, dan bahkan ada pula komunitas karyawan dengan jenis pekerjaan yang sama. Dalam komunitas ini, para pengguna media sosial dapat saling berbagi pengalaman, tips dan banyak hal yang mengenai hobi dan kesamaan minat.

f. Menyediakan berbagai jenis informasi terupdate.

Media sosial banyak memuat informasi, peristiwa terkini, ilmu pengetahuan, pengetahuan dan berita terkini. Faktanya, informasi tersebut menyebar lebih cepat melalui media sosial dibandingkan media elektronik seperti televisi dan radio. Mempopulerkan Media sosial juga dapat memperkenalkan seseorang kepada khalayak luas, baik disengaja atau tidak. Tipe yang populer ini biasanya karena orang tersebut mempunyai sesuatu yang unik sehingga menarik perhatian

3. Aplikasi Pada Media Sosial

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menyebabkan perubahan tatanan kehidupan seperti dalam hal berinteraksi, berbagi informasi dan menjalin hubungan dengan orang lain di seluruh dunia dengan menggunakan cara yang baru dan menarik. Salah satu yang menonjol dari perkembangan Teknologi ini adalah media sosial (Vidianti dkk., 2023). Berikut beberapa aplikasi pada media sosial, antara lain:

a. Aplikasi Instagram

Instagram ialah media sosial yang saat ini sedang booming di kalangan pengguna internet. Instagram memang memiliki daya tarik tersendiri. Selain sebagai media komunikasi dan penyalur informasi yang menjadi keistimewaan Instagram adalah memiliki fitur-fitur menarik seperti filter, InstagramStory, IGTV (Instagram TV), dan kemudahan berjejaring lainnya membuat pesona Instagram mampu melekat di hati penggunanya (Muslimin & Yusuf, 2020).

b. Aplikasi *TikTok*

TikTok merupakan aplikasi yang menyediakan berbagai macam special effect yang unik dan menarik. Fitur tersebut bisa digunakan oleh semua para pengguna *TikTok* dengan sangat mudah ketika membuat video pendek. Jadi, *TikTok* merupakan aplikasi yang menambahkan efek terhadap video pendek yang dibuat. Selain itu, aplikasi *TikTok* juga sudah mendapatkan berbagai dukungan musik dari berbagai penyanyi di seluruh dunia.

Para pengguna bisa membuat video yang disertai dengan tarian maupun gaya bebas sesuai dengan apa yang mereka inginkan. *TikTok* memang secara tidak langsung mendorong kreatifitas pengguna untuk membuat video semenarik dan seunik mungkin dengan memanfaatkan fitur yang ada. Aplikasi *TikTok* juga sudah menyediakan berbagai macam music background yang bisa dimanfaatkan para pengguna. Mereka bisa membuat video mereka dengan menyesuaikan lagu yang hendak dijadikan background video. Aplikasi *TikTok* bukan hanya viral di Indonesia, melainkan di berbagai belahan dunia yang lainnya (Batoebara, 2020).

c. Aplikasi *Facebook*

Facebook adalah website jaringan sosial dimana para pengguna dapat bergabung dalam komunitas seperti kota, kerja, kampus, dan daerah untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan orang lain. *Facebook* memberikan fasilitas yang lengkap seperti halaman profil, album foto dan video, obrolan (*chat*), catatan, aplikasi halaman, aplikasi bisnis, permainan, dan jaringan

d. Aplikasi *Twitter*

Twitter adalah suatu situs web yang merupakan layanan dari microblog, yaitu suatu bentuk blog yang membatasi ukuran tiap postnya, yang memberikan fasilitas bagi pengguna untuk dapat menuliskan pesan dalam twitter update hanya berisi 140 karakter. *Twitter* merupakan salah satu jejaring sosial yang paling mudah digunakan, karena hanya memerlukan waktu yang singkat tetapi informasi yang disampaikan dapat langsung menyebar secara luas. (Mukti, 2020)

B. Perilaku Makan

1. Pengertian Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi dan pengetahuan terhadap makanan (Gibney, dkk, 2018). Menurut (Nina, 2018) perilaku makan adalah cara seseorang berpikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan, tentang makan. Sedangkan menurut ahli perilaku makan adalah cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor- faktor sosial dan budaya dimana individu hidup. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan.

Perilaku makan merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi status gizi. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi dan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan mental bayi, anak-anak dan segala usia.

Gizi yang baik membantu tubuh memiliki berat badan yang normal atau sehat, tubuh tidak mudah terserang penyakit menular, meningkatkan produktivitas serta terhindar dari penyakit kronis dan kematian dini. Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gizi, maka perilaku makan masyarakat perlu diperbaiki menuju perilaku makan seimbang. Kondisi gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut Menurut Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007, dalam Hastuti, 2019).

Beberapa macam faktor yang mempengaruhi perilaku makan:

a. Budaya

Budaya hanya menentukan jenis makanan yang biasa dimakan. Begitu pula letak geografis mempengaruhi jenis makanan yang diinginkannya. Misalnya, nasi Asia dan Oriental, pasta Italia, dan kari India merupakan makanan

pokok. Makanan laut sangat populer di kalangan penduduk pesisir Amerika Utara. Sedangkan, warga Amerika Selatan menyukai masakan gorengan.

b. Agama

Agama/keyakinan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Misalnya, Islam dan Yudaisme Ortodoks melarang daging babi. Agama Katolik Roma melarang makan daging setiap hari, dan beberapa sekte agama (Protestan) seperti Advent melarang pengikutnya minum teh, kopi atau alkohol.

c. Status Sosial Ekonomi

Pilihan seseorang mengenai jenis dan kualitas makanan juga dipengaruhi oleh status ekonomi dan sosial. Misalnya, masyarakat kelas menengah ke bawah atau masyarakat miskin pedesaan tidak mempunyai cukup uang untuk membeli makanan olahan, daging, buah-buahan dan sayur-sayuran yang mahal. Pendapatan akan menghalangi seseorang untuk mengonsumsi makanan yang mahal. Kelompok sosial juga mempengaruhi kebiasaan makan, misalnya kerang dan bekicot disukai oleh beberapa kelompok masyarakat, sedangkan kelompok lainnya di masyarakat lebih menyukai burger dan pizza.

d. *Personal Preference*

Hal-hal Suka dan tidak suka sangat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Orang biasanya memulai kebiasaan makannya sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Misalnya, ayah tidak suka makan kai dan anak laki-laki juga tidak suka makan kai. Sang ibu tidak menyukai kerang, begitu pula putrinya. Perasaan seseorang terhadap menyukai atau tidak menyukai suatu makanan bergantung pada hubungannya dengan makanan tersebut Anak-anak yang suka mengunjungi kakek-nenek juga akan menyukai acar karena sering disuguhi acar. Hal lainnya adalah anak yang suka dimarahi oleh bibi akan merasa tidak suka dengan ayam yang dimasak olehnya.

e. Rasa Lapar, Nafsu Makan, dan Rasa Kenyang

Rasa lapar umumnya merupakan perasaan tidak menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sedangkan nafsu makan merupakan perasaan menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang adalah rasa puas karena sudah terpuaskan keinginan makannya. Pusat mengatur dan mengendalikan mekanisme rasa

lapar, nafsu makan, dan kenyang yang disediakan oleh sistem saraf pusat, khususnya hipotalamus.

f. Kesehatan

Kesehatan seseorang mempunyai pengaruh yang besar terhadap kebiasaan makannya. Sariawan atau sakit gigi seringkali menyebabkan orang memilih makanan lunak. Tak jarang orang yang kesulitan menelan memilih menahan rasa lapar dibandingkan makan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makan

Menurut (Coryell, 2020) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan:

a. Fisiologis

Beberapa hormon dan komponen genetik terkait telah terbukti mempengaruhi asupan energi (Wilborn dkk., 2005 dalam Coryell, 2020). Leptin dan ghrelin adalah hormon yang terlibat dalam mengatur nafsu makan, leptin adalah hormon sel lemak yang dikeluarkan untuk menekan nafsu makan dan ghrelin biasanya merupakan peptida yang dikeluarkan untuk merangsang nafsu makan.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mendorong konsumsi pangan antara lain iklan pangan yang menarik, perilaku makan sosial, keragaman pangan, dan ketersediaan pangan tinggi lemak dan padat energi dalam jumlah banyak di luar rumah.

c. Tekanan Psikologis

Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh perubahan emosi seperti kecemasan, kemarahan, kegembiraan, depresi dan kesedihan.

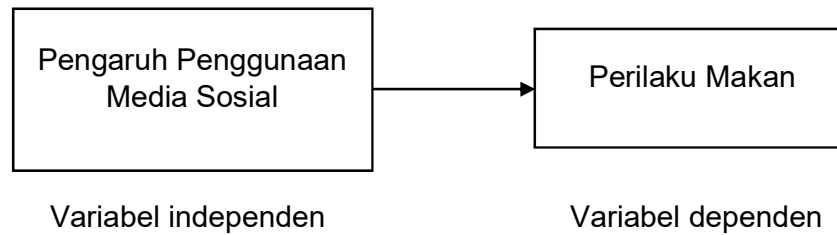
d. Gaya Makan

Gaya makan dapat memoderasi hubungan antara asupan makanan. Makan meliputi makan terkontrol, tanpa hambatan, emosional dan eksternal.

e. Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa gaya makan, asupan makanan dan obesitas, terkadang berdasarkan jenis kelamin.

C. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep atau variabel dibedakan menjadi 2, yaitu :

1. Variabel bebas (*independent*) yakni variabel yang sifatnya mempengaruhi atau sebab terpengaruh.
2. Variabel terikat (*dependent*) yakni variabel yang sifatnya tergantung akibat, terpengaruh dan dipengaruhi, (Soekidjo Notoatmodjo, 2007).

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel independen adalah Pengaruh Penggunaan Media sosial pada Mahasiswa Gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Adapun menjadi variabel dependen adalah Perilaku Makan

D. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
Penggunaan media sosial	Penggunaan sosial media yang dirancang untuk mengukur lamanya responden menggunakan media sosial	Instrumen Kuesioner	1.Durasi pemakaian singkat:1-2 jam/hari 2.Durasi pemakaian sedang: 3-4jam/hari 3.Durasi pemakaian lama: 5-6jam/hari 4.Durasi pemakaian sangat lama: >7 jam/hari (Syamsoedin dkk., 2019)	Ordinal
Perilaku makan	Tindakan atau praktek yang dilakukan sampel dalam mengonsumsi makanan selama menempuh pendidikan di SMA dan saat menempuh pendidikan kuliah	Instrumen Kuesioner Sebanyak 24 pertanyaan. Perilaku makan diukur dengan menggunakan skala likert 1-4 dengan pertanyaan positif, yaitu angka 4= Sangat Setuju (SS), 3 = Setuju	Kategori baik jika jawaban benar $\geq 70\%$ dan tidak baik jika jawaban benar < 70% (Febryanto, 2017).	Ordinal

	(Finamore dkk., 2021)	(S), 2 = Tidak Setuju (TS), 1 = Sangat Tidak Setuju (STS) Dan untuk pertanyaan negatif: angka 1 =Sangat Setuju (SS), 2 = Setuju (S), 3 = Tidak Setuju (TS), 4 = Sangat Tidak Setuju (STS)		
--	--------------------------	---	--	--

E. Hipotesis

Ho: Tidak ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku makan pada mahasiswa Diploma III Gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.