

PERILAKU JAJAN SEMBARANGAN PADA REMAJA PUTRI YANG AKTIF MENGGUNAKAN GADGET

Carelessly Snacking Behavior Among Teenage Girls Who Actively Use Gadget

Juhrotun Nisa, Adevia Maulidya Chikmah
Prodi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama
Jalan Mataram No 9 Pesurungan Lor Kota Tegal
Email: nisa.jn20@gmail.com; 085642905995.

ABSTRAK

Penggunaan gadget sering dimanfaatkan untuk membeli makanan yang diinginkan seperti makanan kekinian. Banyaknya makanan kekinian yang mudah dicari oleh remaja putri melalui media sosial menjadikan banyak remaja membeli jajanan sembarangan tanpa memikirkan kadar gizi yang ia butuhkan untuk pertumbuhannya, dan berdampak pada masalah gizi seperti anemia dan obesitas. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran perilaku jajan sembarangan pada remaja putri yang aktif menggunakan gadget. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Populasi adalah remaja putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian dilakukan pada 40 orang remaja putri yang aktif menggunakan gadget dengan pengisian kuesioner. Teknik analisa yang digunakan hanya analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% responden pengguna gadget aktif dimana 45% penggunaannya 4 jam atau lebih dalam sehari dan aplikasi yang digunakan adalah media sosial, selain itu 57.5% remaja putri mengatakan jajan sembarangan. Mengingat remaja masih dalam masa pertumbuhan sebaiknya gunakan medsos untuk mencari tahu dan mengkonsumsi makanan sehat.

Kata kunci: *Perilaku, Jajan Sembarangan, Gadget.*

ABSTRACT

The use of gadgets is used to buy the desired food such as contemporary food. The large number of contemporary foods that are easily searched for by young women on social media make them join in snacking carelessly without thinking about the levels of nutrition they need for growth, and have an impact on nutritional problems such as anemia and obesity. The purpose of this study is to describe the behavior of indiscriminate snacking among young women who actively use gadgets. The method used is quantitative with descriptive research methods. the population is young women. The sampling technique used accidental sampling. The research was conducted on 40 young women who actively use gadgets by filling out questionnaires. The analysis technique used is only univariate analysis. The results showed that 100% of respondents were active gadget users where 45% of them used it for 4 hours or more a day and the application used was social media, in addition to that 57.5% of young women said they snack carelessly. Given that adolescents are still in their infancy, you should use social media to find out and consume healthy foods.

Keywords: *Carelessly Snacking, Behavior, Gadget.*

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata lain *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang berarti mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 2011)

Fase remaja merupakan fase seseorang mulai ingin tahu terhadap makanan dan sudah mempunyai kemampuan lebih untuk mengkonsumsi makanan apapun yang disukai. Remaja cenderung mengikuti pola makan teman sebayanya dan jenis makanan sesuai perkembangan jaman. Asupan makanan pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor individu dan kondisi sosial lingkungan (Proverawati, 2010).

Jajanan atau *street food* merupakan makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima dan hampir semua kelompok usia maupun kelas sosial memiliki budaya jajan (Rahmadhani, 2018). Apalagi beberapa jajanan juga banyak yang mengandung bahan tambahan pangan yang kurang sehat (rhodamin b dan boraks) yang banyak diminati oleh anak sekolah termasuk remaja (Chikmah & Maulida, 2019)

Dalam penelitian yang dilakukan Rahmadhani (2018) menunjukkan bahwa

masih ada 1,9% remaja yang memilih makanan yang kurang baik disekitar sekolahnya. Jajanan/makanan yang dijual disekitar sekolah biasanya adalah makanan yang kurang sehat. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melihat gambaran jajanan di era sekarang dimana *gadget* sudah menjadi gaya hidup semua kalangan terutama remaja.

Penggunaan *gadget* pada remaja sudah menjadi kebutuhan dan gaya hidup saat ini, adapun aplikasi yang sering digunakan salah satunya adalah media sosial. Data dari UNICEF menyebutkan bahwa 30 juta remaja Indonesia merupakan pengguna internet dan media digital yang digunakan dalam berkomunikasi (Kominfo & UNICEF, 2014). Adapun infografik pengguna media sosial menurut lembaga riset Qmee pada tahun 2014 menunjukkan bahwa dalam 60 detik terdapat sekitar 67000 foto yang diunggah melalui akun media instagram, 433 teks (tweet) yang diunggah melalui twitter dan 293000 status pada facebook (Nasrullah, 2015)

Proses komunikasi dan pemanfaatan teknologi secara terus menerus, lama kelamaan membentuk suatu pola tingkah laku yang menjadi gaya hidup. Dimana gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang

diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya (Patimah, 2017).

Penggunaan gadget juga sering dimanfaatkan untuk membeli makanan yang diinginkan seperti makanan kekinian. Penelitian yang dilakukan oleh Veterlaus, et al (2015) menyebutkan bahwa setiap melihat postingan akun kuliner dengan berbagai foto menarik dapat menyebabkan rasa lapar, keinginan untuk membeli dan mengkonsumsi makanan atau menahan diri mengkonsumsi makanan yang terdapat dalam postingan akun kuliner tersebut.

Banyaknya makanan kekinian yang mudah dicari oleh remaja putri di media sosial menjadikannya ikut jajan sembarangan tanpa memikirkan kadar gizi yang ia butuhkan untuk pertumbuhannya, dan berdampak pada masalah gizi seperti anemia dan obesitas. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran perilaku jajan sembarangan pada remaja putri yang aktif menggunakan gadget.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Kota Tegal dimana populasinya adalah remaja putri. Teknik pengambilan sample

menggunakan *accidental sampling*. Penelitian dilakukan pada 40 orang remaja putri yang aktif menggunakan gadget. Data yang digunakan adalah data primer, diperoleh melalui pengisian kuesioner. Teknik analisa yang digunakan hanya analisa univariat.

HASIL

1. Gambaran Durasi Penggunaan Gadget

Tabel 1. Distribusi frekuensi Durasi penggunaan Gadget pada Remaja Putri

No.	Durasi	F	%
1.	<4 jam/hari	22	55%
2.	4 jam/hari	18	45%
	Total	40	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 45% remaja putri menggunakan gadget lebih dari 4 jam/hari dan 55% lainnya menggunakan kurang dari 4 jam/hari. Dimana Pada pertanyaan lanjutan dalam kuesioner penelitian ini 100% responden mengatakan menggunakan media sosial seperti whatshapp, facebook, instagram dan tweeter.

2. Gambaran Perilaku jajan sembarangan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Jajan Sembarangan pada Remaja Putri

No.	Jajan Sembarangan	F	%
1.	Ya	23	57,5%

2.	Tidak	17	42,5%
	Total	40	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 57,5% remaja putri yang aktif menggunakan gadget tertarik untuk membeli makanan kekinian (jajan sembarangan) dan 42,5% mengatakan tidak jajan sembarangan.

PEMBAHASAN

1. Durasi Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menunjukan bahwa durasi penggunaan gadget pada remaja putri 45% menggunakan lebih dari 4 jam dalam sehari dan 55% menggunakan kurang dari 4 jam dalam satu hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahyudin (2019) yang menunjukan hasil bahwa 85,71% remaja putri menggunakan gadget 2-4 jam/hari, sedangkan 14,29% lainnya menggunakan gadget 4-6 jam/hari. sedangkan penelitian lain menunjukan hasil yang berbeda yaitu sebagian besar respondennya menggunakan gawai/gadget 5-12 jam perhari (chaidirman, dkk, 2019).

Peneliti dari *University of Oxford* menyebutkan bahwa penggunaan *gadget* 4 jam 17 menit perhari pada remaja memungkinkannya memiliki kemampuan teknologi yang mumpuni dan juga tetap bisa bersosialisasi, sedangkan apabila penggunaan *gadget* lebih dari 4 jam 17

menit perharinya maka dapat mengganggu kinerja otak (Przybylski & Weinstein, 2017).

Kemudahan untuk mengakses informasi melalui *gadget* menjadikan remaja tidak mudah lepas dan kecanduan gadget, karena dapat diakses dimana saja dan kapanpun (Waty & Fourianalistyawati, 2018).

Penggunaan gadget pada remaja yang kurang dari 4 jam perhari dikarenakan penggunaan gadget membutuhkan biaya yang tidak murah untuk bisa selalu online, sedangkan remaja yang notabennya masih sekolah mengandalkan uang jajan dari orang tuanya, sehingga penggunaan gadget didasarkan pada hal yang penting-penting saja (Chaidirman, dkk, 2019).

2. Perilaku jajan sembarangan

Hasil penelitian juga menunjukan bahwa 57,5% remaja putri jajan sembarangan atau membeli makanan kekinian yang informasinya didapat dari gadget, dan hanya 42,5% remaja putri yang tidak mengikuti trend tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya (2017) yang mengatakan bahwa 80% responden terpengaruh untuk membeli makanan dan minuman yang dipromosikan melalui media sosial, sehingga mempengaruhi pola konsumsi seseorang, sedangkan

menurut Khoiriani (2017) 82,2% responden dalam penelitiannya menggunakan akun kuliner sebagai referensi makan, tetapi tidak menunjukkan adanya hubungan perilaku makan.

Penelitian yang dilakukan oleh Karmila (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan, dan 39,3% durasi penggunaan media sosial instagram berpeluang menyebabkan makan yang tidak seimbang.

Jajanan kekinian yang biasanya dipromosikan melalui media sosial baik instagram, facebook maupun whatsapp biasanya adalah *fastfood* maupun *junkfood* dimana makanan tersebut mengandung pengawet, penyedap, tinggi gula dan karbohidrat. Makanan dan minuman tersebut termasuk makanan tidak seimbang yang dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas dan anemia (terdapat zat penghambat penyerapan besi).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% responden pengguna gadget aktif, dimana 45% penggunaannya 4 jam atau lebih dalam sehari dan aplikasi yang digunakan adalah media sosial, selain itu 57,5% remaja putri mengatakan jajan

sembarangan melalui media sosial (pencarian, iklan maupun pembelian). Mengingat remaja masih dalam masa pertumbuhan sebaiknya media sosial digunakan untuk mencari tahu dan mengkonsumsi makanan sehat yang dapat menopang pertumbuhan dan kebutuhan tubuhnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Politeknik Harapan Bersama dan responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaidirman, Diah Indriastuti dan Narmi. 2019. Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Volume 2, No. 2, November 2019. Hal. 33-41.
- Chikmah, A. M & Maulida, I. 2019. Identifikasi Bahan Tambahan Pangan yang Berbahaya (Rhodamin B dan Borak) pada Jajanan di Lingkungan Jl. Kartini Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*. Volume 8 (2): 1-4
- Hurlock, Elizabeth. 2011. *Psikologi perkembangan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga;
- Karmila, Selvi. 2020. Hubungan Terpaan Informasi Makanan pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun

2019. *Tesis*. Medan: Universitas Sumatera Utara-Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Khoiriani, Izzati Nur. 2017. *Media Sosial Instagram, Perilaku Makan dan Status Gizi: Studi pada Kelompok Usia Dewasa Muda Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Nasrullah, R. 2015. *Media sosial perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi (Cetakan Pertama)*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Patimah. S. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Edisi 1. Bandung.
- Proverawati, 2010. Atikah. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Przybylski & Weinstein. 2017. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital_Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. Research article. *APS: Association for Psychological Science*. Volume 28 (2): 204-215.
- Sanjaya, Zella Riski. 2017. *Pemanfaatan Media Sosial, Pola Konsumsi Pangan, Dan Aktivitas Fisik Dalam Hubungannya Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa Di Sman 7 Bogor. Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Rahmadhani, E. P. 2018. *Perilaku remaja dalam memilih makanan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Naskah publikasi*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Syahyudin, D. 2019. Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Dan Komunikasi Siswa. *GUNAHUMAS Jurnal Kehumasan*. Volume 2 Nomor 1, Agustus 2019.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V, Roche, C., & Young, J. A. (2015). The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behaviour*, 8(7), 151–157.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon Pintar (Smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101