

## BAB II

### TINJUAN PUSTAKA

#### 2.1 Media Sosial

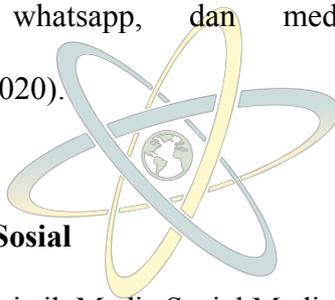
##### 2.1.1 Definisi Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Liedfray et al., 2022).

Pada era globalisasi, internet merupakan bukti dari adanya perkembangan teknologi dan komunikasi yang terjadi dengan sangat cepat. Media sosial merupakan salah satu inovasi dalam perkembangan teknologi yang dapat mempermudah pelaksanaan komunikasi. Media sosial merupakan tempat yang dibuat untuk berinteraksi, bekerja sama, berbagi informasi, dan berkomunikasi dengan pengguna lain secara virtual (Siregar, 2022).

Media sosial adalah jenis Plat-form digital yang banyak digunakan sebagai media pemasaran makanan dan minuman. Penggunaan media sosial saat ini menjadikan seseorang khususnya mahasiswa menjadi sangat tergantung karena kebanyakan dari mereka menjadikan sosial media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, untuk hiburan bahkan melihat gambar atau video berkaitan dengan makanan (Margawati et al., 2020).

Beberapa bentuk media sosial yang tengah populer saat ini antara lain Youtube, Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter, WhatsAap, LINE. Kehadiran berbagai jenis media sosial telah menambah pilihan bagi masyarakat dalam memilih media sosial. Umumnya, setiap individu menggunakan beragam jenis media sosial yang tersedia untuk berkomunikasi. Jika diamati, selain menggunakan facebook, seseorang juga menggunakan instagram, whatsapp, dan media sosial lainnya untuk berkomunikasi (Abidin et al., 2020).



### 2.1.2 Karakteristik Media Sosial

(Desi widya 2021) Karakteristik Media Sosial Media sosial memiliki karakteristik :

1. Jaringan (Network), kata jaringan (network) bisa dipahami dalam terminologi bidang teknologi seperti ilmu komputer yang berarti infrastruktur yang menghubungkan komputer maupun perangkat keras (hardware) lainnya.
2. Informasi (Information), menjadi entitas yang penting di media sosial. Sebab tidak seperti media-media lainnya di Internet, pengguna media sosial mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Bahkan, informasi menjadi komoditas dalam masyarakat informasi (information society). Informasi diproduksi, dipertukarkan dan dikonsumsi oleh setiap individu
3. Arsip (archive) menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapan saja dan melalui perangkat apapun. Setiap informasi yang diunggah di media sosial tidak akan hilang begitu saja saat pergantian hari, bulan, sampai tahun.

4. Interaksi (interactivity), karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antar pengguna.
5. Simulasi sosial (simulation of society), ketika berinteraksi dengan pengguna lain melalui antar muka (interface) di media sosial, pengguna harus ,melalui dua kondisi. Pertama, pengguna harus melakukan koneksi untuk berada di ruang siber, yakni melakukan log in atau masuk ke media sosial dengan sebelumnya menuliskan nama pengguna (username) serta kata kunci (password).  
Kedua, ketika berada di media sosial, pengguna kadang – kadang melibatkan keterbukaan dalam iden titas diri sekaligus mengarahkan bagaimana individu tersebut mengidentifikasi atau mengkonstruksi dirinya di dunia virtual.
6. Konten oleh pengguna (user generated content), konten oleh pengguna atau lebih populer disebut dengan user generated content (UGC). Ini menunjukkan bahwa di media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun.

### 2.1.3 Manfaat Media Sosial

Adapun manfaat media sosial adalah sebagai berikut:

1. Media komunikasi Manfaat yang paling utama kita rasakan dalam menggunakan media sosial adalah untuk berkomunikasi. Komunikasi itu sendiri berarti adanya interaksi dengan seseorang atau lebih, baik secara langsung (bertatap muka, telepon) atau tidak langsung (melalui sms, surat).

2. Ekspresi diri. Ekspresi diri merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengungkapkan perasaan. Biasanya dalam media sosial masyarakat mengekspresikan diri dalam jenis cara yaitu melalui tulisan, foto dan video.
3. Mencari informasi dengan adanya media sosial, manfaat yang dapat kita rasakan selanjutnya adalah kemudahan dalam mencari informasi. Dalam media sosial ada terdapat banyak informasi mulai dari kesehatan, pendidikan, teknologi, berita dan lain-lain.
4. Media belajar Pelajaran yang ingin kita cari ada didalam media sosial mulai dari pelajaran komputer, ekonomi, politik, sosial, budaya, hukum dan lain-lain.
5. Menambah teman Melalui media sosial kita dapat menambah tanpa melalui tatap muka secara langsung, yaitu bisa melalui Facebook, Instagram dan sebagainya.
6. Media untuk berbagi Media sosial juga dimanfaatkan oleh masyarakat untuk berbagi informasi, tulisan, foto dan video dengan sangat mudah.
7. Membangun komunitas Manfaat lainnya adalah masyarakat dapat membangun komunitas pada media sosial, dengan jumlah yang cukup banyak.
8. Mencari uang Media sosial digunakan masyarakat untuk mencari uang dengan menyediakan jasa, baik jasa pembuatan website, desain, video editing dan lain-lain.
9. Mencari amal Ada berbagai cara dalam mencari amal di media sosial seperti membuat kata-kata motivasi, inspirasi, tausiyah, video tausiyah dan video dakwah.
10. Media promosi Manfaat selanjutnya adalah media sosial dapat digunakan sebagai media promosi baik itu produk, jasa dan lain-lain

#### 2.1.4 Intesitas dan Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebut ‘intensitas’ berasal dari bahasa latin yaitu “*intention*”. *Intention* merupakan ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intensitas seseorang. Istilah intention dapat diartikan “bersungguh-sungguh dan terus menerus mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang optimal”. Dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan ukuran kekuatan berdasarkan kualitas dalam bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang. Didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul. Sedangkan kuantitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dilihat dari frekuensi dan durasi. Frekuensi bermakna banyaknya seseorang melakukan pengulangan perilaku, sengaja atau tidak sengaja. Pengguna media sosial sering kali tidak menyadari bahwa penggunaannya, seperti untuk berinteraksi dengan teman, sudah dilakukan berulang kali setiap harinya (intensitas tinggi). Frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila dilakukan 5-6 kali per-hari. Kategori sedang apabila dilakukan 3-4 kali per-hari. Kategori rendah jika penggunaannya 1-2 kali per-hari. Durasi adalah lamanya waktu berlangsung. Pengguna media sosial kadang lupa waktu karena terlalu fokus. Durasi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila menghabiskan 5-6 jam perhari, kategori sedang apabila 3-4 jam per hari dan kategori rendah jika digunakan 1-2 jam perhari (Setyaningsih, 2019).

Frekuensi penggunaan media sosial ini bisa saja memengaruhi perilaku konsumtif. Frekuensi penggunaan media sosial merupakan banyaknya pengulangan yang dilakukan untuk menggunakan media sosial setiap harinya atau seringnya kegiatan tersebut dilakukan dalam periode tertentu. Penggunaan media sosial saat ini menjadikan seseorang khususnya mahasiswa menjadi sangat tergantung karena kebanyakan dari

mereka menjadikan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, untuk hiburan, bahkan melihat gambar atau video yang berkaitan dengan makanan(Margawati et al., 2020).

## 2.2 Layanan Pesan Makan Online

### 2.2.1 Definisi Layanan Pesan Makan Online

Aplikasi pesan-antar makanan online adalah layanan atau jasa pengiriman makanan dari restoran atau rumah makan ke lokasi yang dipilih dan ditetapkan oleh konsumen. Layanan ini adalah media atau sarana yang memberikan nilai tambah bagi rumah makan untuk mencapai pendapatan tambahan dari konsumen yang berhalangan atau mempunyai halangan untuk pergi ke rumah makan. Aplikasi pesan antar makanan menjadi layanan yang menjadi pendukung konsep bisnis pengiriman makanan, di mana penyedia layanan atau aplikasi mampu mengintermediasi rumah makan dengan konsumen. Melalui layanan atau aplikasi ini, rumah makan mampu memberikan layanan pesan-antar makanan menjadi lebih mudah, dan konsumen pun juga dipermudah dalam kegiatan memesan makanan dari berbagai rumah makan hanya dengan menggunakan telepon genggam(Wikara & Hidayati, 2023).

Pemesanan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, tanpa harus datang ke tempat penjual. Pemesanan makanan/minuman secara *online* sangat praktis, mudah, cepat, dan menghemat waktu terutama bagi konsumen yang tidak memiliki waktu luang untuk pergi ke sebuah restoran/rumah makan(Purba et al., 2022).

Intensitas penggunaan jasa pemesanan makanan *online* dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu intensitas rendah ( $\leq 4$  kali/ bulan), sedang (5- 8 kali/bulan), dan

tinggi ( $\geq 9$  kali/bulan (Damar Handayani & Khomsan, 2023)). Platform Online food delivery pada dasarnya dibuat untuk memudahkan kita dalam pemesanan makanan yang langsung diantar dari pedagang ke pemesan, Online food delivery pada pemesanannya membutuhkan dukungan perangkat mobile seperti Smartphone, tablet maupun laptop yang dapat digunakan untuk mengakses informasi menu ataupun harga makanan dimana saja dan kapan saja ketika kita ingin memesan.

## 2.2.2 Jenis-jenis Layanan Pesan Makan Online

### 1. Grab-Food

*Grabfood* adalah layanan pesan antar makanan yang dapat diakses menggunakan aplikasi Grab. Makanan selanjutnya akan diantar oleh pengemudi yang telah bekerjasama dengan layanan Grab Bike. *Grabfood* ini memiliki fitur layanan yang cukup lengkap, mulai dari rekomendasi makanan hingga promo menarik yang diberikan.

### 2. Go-Food.

*Go-food* adalah sebuah layanan food delivery seperti delivery order di restoran.

Lewat smartphone dan membuka fitur *Go-food* didalam aplikasi GO-JEK, masyarakat bisa memesan makanan atau minuman dari usaha kuliner yang bekerjasama dengan GO-JEK. Makanan yang dipesan akan di pesankan dan diantar langsung oleh GO-JEK. Untuk pengusaha kuliner yang memiliki dana terbatas untuk mengembangkan layanan delivery order, *Go-food* bisa menjadi solusi alternatif yang membantu pengusaha kuliner. Pengusaha kuliner bisa mempunyai layanan delivery order tanpa menambah SDM. Keuntungan dari layanan ini bisa

dirasakan langsung oleh pengusaha kuliner karena mereka tidak harus menyediakan budget besar untuk mengembangkan layanan *delivery order*, dan layanan *go-food* bisa menjadi alternatif yang sangat membantu, mempermudah, dan menguntungkan (Widyayanti & Insiatiningsih, 2021).

### 3. *Shoppe-Food*

Di era globalisasi saat ini, layanan pesan-antar makanan melalui berbagai platform yang terus berkembang menawarkan kemudahan bagi konsumen. Konsumen dapat menghemat waktu, tenaga, dan dapat mendapatkan berbagai jenis pilihan menu hanya dengan menggunakan satu aplikasi dalam smartphone mereka. Trend pemesanan makanan secara online delivery semakin marak semenjak adanya pandemic covid-19, dimana terjadi pembatasan kegiatan secara besar-besaran oleh pemerintah, sehingga para konsumen mulai terbiasa dengan penggunaan aplikasi pemesanan online. Pada awal tahun 2021, sebuah marketplace Shopee meluncurkan sebuah fitur baru dalam aplikasinya, yaitu ShopeeFood. Kehadiran ShopeeFood ditengah banyaknya customer di aplikasi pesaing, seperti Go-Food dan Grab-Food, maka ShopeeFood harus terus melakukan inovasi dan memberikan pesan yang mendalam untuk dapat menarik customer(Luwiska, 2021).

### 4. *WhatsApp*

Whatsapp bisnis adalah salah satu media sosial yang sangat terkenal untuk menjalankan bisnis. Konsumen dapat mengetahui produk apa yang di jual melalui Whatsapp bisnis, ini membuat konsumen tertarik untuk terus membeli produk jika produk tersebut dapat dijangkau. Melalui *Whatsapp* bisnis penyampaian informasi Mengenai produk tidak menggunakan biaya dan tenaga yang besar, hanya

menggunakan Internet yang membutuhkan kuota yang sangat kecil untuk download aplikasi whatsapp bisnis. Melalui whatsapp bisnis, informasi mengenai produk yang ingin disebarakan dapat langsung diterima oleh konsumen dengan fitur yang ada di whatsapp bisnis, seperti video dan foto Promosi yang dilakukan (Dwintari,2022).

### 2.2.3 Faktor yang mempengaruhi penggunaan layanan pesan makan online

Kemudahan dalam mengakses dan mendapatkan makanan melalui aplikasi online food delivery sedikit banyaknya sudah merubah perilaku makan seseorang.seseorang yang menggunakan layanan pesan makan online antaranya dikarenakan beberapa factor diantaranya:

1. Ingin menghemat waktu dan tenaga untuk mengantre dan menunggu makanan
2. Promosi penawaran menarik seperti potongan harga ataupun ongkir
3. Pembayaran praktis
4. Banyak pilihan
5. Praktis dapat dipesan kapan pun dan dimanapun
6. Terdapat menu favorit/best seller serta makanan yang sedang *trend*.

## 2.3 Perilaku Makan Fast-Food

### 2.3.1 Definisi Perilaku Makan

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan mempengaruhi pola makan seseorang. Makanan siap saji mudah diperoleh di pasaran serta tersedia berbagai variasi sesuai selera dan daya beli. Kegiatan mengonsumsi makanan adalah kebutuhan

sehari-hari yang diperlukan untuk memenuhi gizi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia yang paling dasar. Terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan akan membentuk perilaku konsumsi secara berulang-ulang. Pola pemikiran masyarakat yang serba cepat dan didukung oleh kemajuan teknologi menyebabkan manusia menginginkan segala sesuatunya menjadi serba instan.

### 2.3.2 Aspek Perilaku Makan

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan yang diperoleh seseorang selama menempuh pendidikan khususnya pengetahuan tentang gizi maupun kesehatan akan mempengaruhi mereka dalam menentukan makanan yang akan mereka konsumsi. Sikap seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi makanan cenderung akan lebih berhati-hati dalam bertindak memilih makanan yang akan dikonsumsi (A. Widyastuti & Nugrahaeni, 2019).

#### 2. Sikap

Suatu sikap belum semuanya terwujud dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewujudkan sikap, menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Setelah seseorang mengetahui sebuah stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (nilai baik). Terkait hal ini, apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang fast food maka cenderung akan lebih berhati-hati

dalam bertindak memilih makanan yang akan dikonsumsi, yaitu dengan melakukan practice/ tindakan untuk mengurangi atau lebih tidak memilih mengkonsumsi makanan yang tidak sehat karena mengandung risiko yang membahayakan bagi kesehatan tubuh apabila sering mengkonsumsinya (A. Widyastuti & Nugrahaeni, 2019).

### 3. Tindakan

Perilaku makan adalah serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan. Makanan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan jumlah dan jenis makanan, tetapi juga kebiasaan dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan.

#### 2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Fast-Food

Media merupakan salah satu faktor konsumsi fast food pada remaja (Yetmi, 2021). Kebiasaan makan kita juga dipengaruhi dari apa yang kita lihat. Adanya media sosial juga dapat membuat konsumen lebih gampang melihat adanya makanan terbaru dan menarik sehingga pembeli tertarik untuk membelinya (Khrishananto & Adriansyah, 2021).

Setiap orang memiliki kebutuhan hidupnya dan kebutuhan gaya hidupnya masing – masing untuk dapat dipenuhinya dengan cara berbeda beda. Ada yang memenuhinya secara wajar dan ada juga cara memenuhinya dengan berlebihan ataupun tidak wajar. Remaja lebih memilih mengonsumsi fast food dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang higienis, kemudian harga yang

terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja, dianggap makanan yang bergensi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda.

Perilaku makan yang tidak baik, seperti jarang mengonsumsi buah dan sayur, konsumsi fast food, juga jajanan kekinian dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu. Besarnya penggunaan media sosial seperti Facebook, Instagram, Tiktok, dan Youtube pada kalangan remaja khususnya mahasiswa, yang kerap menampilkan informasi makanan, seperti tempat makanan dan makanan yang kekinian (Karini et al., 2022).

Dalam nyatanya kegiatan mahasiswa apalagi mahasiswa yang memilih untuk tinggal sendiri atau mengekost merupakan gaya hidup dengan tingkat kebutuhannya sangat tinggi. Menurut teori perkembangan, usia remaja merupakan situasi yang memerlukan pengendalian diri yang baik apalagi ruang lingkupnya jauh dari pengawasan orang tua. Hal ini mempengaruhi gaya hidup mereka dalam melakukan pembelian sehingga tidak menjadi permasalahan dalam pembelian berlebihan atau menunjukkan sikap perilaku konsumtif. Perilaku semakin tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor pergaulan dengan teman sebaya. Misalnya pada saat seorang remaja menghabiskan waktunya bersama dengan teman temannya di luar rumah maka akan ada kemungkinan ia mengonsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut disebabkan karena pada usia remaja terjadi perubahan fisik, psikososial atau tingkah laku yang mempengaruhi keinginan mereka untuk mengonsumsi makanan cepat saji (Alfora et al., 2023).

## 2.4 Fast-Food

### 2.4.1 Definisi Fast-food

Makanan cepat saji (*fast-food*) merupakan jenis makanan yang telah diolah dan kemudian diproduksi untuk dijual kembali dengan proses pelayanan yang cepat. Makanan *fast-food* pada awalnya merupakan strategi komersial untuk membeli yang sering tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka (Afifah et al., 2019). Zaman yang serba modern ini banyak sekali makanan dan minuman *fast-food* yang digemari remaja dan didukung oleh iklan yang sangat menarik, sehingga *fast-food* cepat sekali dalam pemasarannya.

Konsumsi makanan *fast food* di Indonesia baik di perkotaan maupun pedesaan mengalami pertumbuhan yang pesat. *Fast food* merupakan alternatif pilihan makanan jajanan bagi orang-orang yang sibuk, memiliki perilaku konsumtif, malas memasak, dan ingin cepat dan praktis. Akan tetapi kecenderungan mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti *overweight*, kanker dan lain sebagainya (Yetmi, 2021).

### 2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast-food

Remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang higienis, kemudian harga yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja, dianggap makanan yang bergengsi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda. Makanan cepat saji memiliki banyak jenis, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat.

Semakin populernya makanan cepat saji atau fast food di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Dengan mengonsumsi makanan cepat saji maka remaja telah menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan (Alfora et al., 2023). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, rasa yang enak, harga yang murah, serta uang saku.

Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan teknologi juga mendorong terjadinya perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Seperti kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan. Kemampuan daya beli yang lebih mendorong untuk dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan. Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji (Widyastuti & Sodik, 2019).

**2.4.3 Kandungan Gizi Fast-food**

Makanan siap saji adalah makanan yang dapat dengan mudah dan cepat diolah sebagai makanan pengganti rumahan. fast food merupakan makanan yang terjangkau, disajikan dengan cepat, umumnya beraroma, namun tinggi energi total, lemak, gula, natrium, serta rendah serat serta nutrisi. Makanan ini banyak menggunakan zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, dan pemanis.

Makanan cepat saji memiliki rasa yang enak, jika dikonsumsi secara berlebihan tidak baik bagi kesehatan, karena Makanan cepat saji umumnya diproduksi dengan teknologi tinggi dan Memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa. Penggunaan zat aditif yang berlebihan dan dikonsumsi secara berlebihan dapat Menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif zat aditif yang terkandung dalam Makanan cepat saji bisa terjadi secara langsung maupun tidak langsung (Rosyadi, 2019).



#### **2.4.4 Dampak Konsumsi Fast-food bagi Kesehatan.**

*Fast-food* didefinisikan sebagai Asupan yang tidak bergizi dan jika dikonsumsi secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan karena fast-food memiliki kandungan kalori ,lemak,protein,gula dan garam yang relative tinggi dan memiliki kandungan serat yang rendah sehingga jika dikonsumsi setiap harinya dalam jumlah yang banyak akan menyebabkan gizi lebih(*overweight*)serta dapat menyebabkan masalah gizi lainnya pada remaja(Tanjung et.al.,2022).

#### **2.5 Gen-Z**

Menurut Grail Research (2011), Generasi Z adalah generasi pertama yang sebenar-benarnya generasi internet atau dengan kata lain adalah penduduk asli era digital (*digital native*). Generasi Z atau penduduk asli era digital ini lahir saat dunia teknologi digital lengkap seperti Personal Computer (PC), ponsel, perangkat gaming dan internet. Mereka menghabiskan waktu luang untuk menjelajahi web, lebih suka

tinggal di dalam ruangan, dan bermain online daripada pergi keluar dan bermain di luar ruangan (Zis, Effendi, & Roem, 2021).

Peralihan generasi ini terjadi saat berkembang pesatnya teknologi global, yang kemudian melahirkan Generasi Z punya pola pikir cenderung menginginkan hal serba instan. Generasi Z punya keterkaitan erat dengan teknologi, kebutuhan bergantung pada internet baik di dunia sosial, pendidikan, pengetahuan akan suatu hal, yang membuat mereka kaku berkomunikasi di dunia nyata. Sejarah era digital sendiri ditandai dengan jalur komunikasi secara bersamaan. Semua bentuk media yang mengandalkan kode digital. Perangkat digital untuk menyimpan dan mengedarkan informasi, menjadi sebuah dasar pada komputasi, media, dan telekomunikasi, digital, dipandang sebagai inti dari mono-media. (Zis, Effendi, & Roem, 2021) Dibandingkan generasi lain, Generasi Z adalah generasi yang berpengaruh di komunitasnya. Ini adalah akibat terpaan berbagai hal yang ada di internet. Jika memiliki pengalaman baik atau buruk mereka tidak akan diam saja mereka akan mengungkapkannya di media sosial. selain itu Generasi Z menggunakan media sosial untuk berhubungan dengan orang-orang yang ada di berbagai belahan dunia yang terhubung dengan internet.

## 2.6 Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat Keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang Dikeluarkan dari luar tubuh

sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi Lainnya. Status gizi kurang merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah Energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat Terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan Individu. Status gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah Energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang Dikeluarkan (Akbar, 2021).

Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktifitas, dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Abdullah *et al.*, 2022). Mahasiswa merupakan SDM usia Remaja yang membutuhkan peningkatan Asupan gizi guna meningkatkan keaktifan dan kreatifitas untuk menciptakan SDM yang unggul dan berdaya saing. Asupan Gizi akan berdampak terhadap status gizi dari Individu yang terukur dari Index Massa Tubuh (IMT) (Permana, 2020).

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi buruk berisiko mengalami berbagai penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degenerative (Chairina *et al.*, 2022). Pada pasal 4 ayat 1 IMT digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk (*severely thinness*), gizi kurang (*thinnes*), gizi baik (normal), gizi lebih (*overweight*). (KEMENKES 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada 2 yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terbagi menjadi 2 yaitu:

- 1) Asupan zat gizi, Status gizi di pengaruhi asupan gizi makronutrien dan mikronutrien yang Seimbang. Pada masa remaja kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian lebih, Kebutuhan nutrisi yang meningkat dikarenakan adanya peningkatan pertumbuhan Fisik dan perkembangan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pada masa remaja Berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi.
- 2) Infeksi, antara status gizi kurang dan infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang Melalui berbagai mekanismenya(Annisa Rahmi,2023).



### 2.6.1 Pengukuran IMT

Penilaian terhadap status gizi dapat dilakukan melalui metode pengukuran seperti Antropometri yaitu pengukuran IMT. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan sebuah pengukuran atau ukuran yang dilakukan secara sederhana dengan menghitung pembagian dari berat badan menurut tinggi badan yang dikuadratkan dalam meter yang sering digunakan untuk menentukan status gizi seseorang maupun mengklasifikasikan status gizi kurus, normal, overweight atau kelebihan berat badan dan obesitas (*World Health Organization, 2019*).

Antropometri diukur dengan menggunakan Timbangan berat badan dan microtoise untuk Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Berikut adalah cara menghitung IMT sesuai standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia :

#### Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan}(kg)}{(\text{Tinggi Badan}(m^2))}$$

Berdasarkan hasil perhitungan IMT tersebut, Anda bisa mengetahui status gizi Anda berdasarkan kategori, yaitu:

Tabel 2. 1 Kategori Status Gizi

	<b>KATEGORI</b>	<b>IMT</b>
<b>Underweight</b>	Kekurangan berat badan tingkat Berat	<b>&gt;17,0</b>
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	<b>17,0-18,4</b>
<b>Normal</b>		<b>18,5-25,0</b>
<b>Overweight</b>	Kelebihan berat badan tingkat ringan	<b>25,1-27,0</b>

Sumber : KEMENKES,2019

## Menentukan Status Gizi dengan Nilai Indeks Massa Tubuh

### 1. Berat badan kurang (*underweight*)

Seseorang dikategorikan memiliki berat badan kurang jika nilai IMT-nya kurang dari 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Orang dalam kategori *underweight* atau kurang gizi ini perlu menambah asupan makanan yang tinggi akan protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral. Asupan nutrisi ini juga penting untuk mencegah dan mengatasi malnutrisi. Dengan perbaikan pola makan dan asupan gizi yang lebih seimbang, berat badan diharapkan bisa meningkat secara bertahap sehingga nilai IMT bisa bertambah dan tergolong dalam kategori berat badan normal.

## 2. Berat badan normal

Jika nilai IMT berkisar diantara  $18,5 \text{ kg/m}^2$ – $25 \text{ kg/m}^2$ , berat badan Anda tergolong ideal atau normal. Pastikan Anda selalu menjaga pola makan sehat dan berolahraga secara rutin untuk menjaga berat badan Anda tetap ideal dan berada dalam rentang yang normal.

## 3. Berat badan berlebih (*overweight*)

Seseorang dikatakan memiliki berat badan berlebih bila memiliki IMT antara  $25 \text{ kg/m}^2$ – $27 \text{ kg/m}^2$ . Mengubah gaya hidup, seperti menjalani pola makan sehat serta rutin berolahraga, dapat membantu berat badan Anda turun. Jika berat badan turun, nilai IMT juga akan turun.

### 2.7 Kajian Integrasi Keislaman

Dalam bahasa Arab, makanan merupakan terjemahan dari kata *tha'am*, bentuk tunggal dari *tha'imah*. Dalam bahasa Indonesia, makanan berarti segala yang boleh dimakan seperti makanan, lauk pauk dan kue-kue. Menurut AlKhalil, seperti dikutip Ibnu Faris dan Ibnu Mandzur, penggunaan kata *tha'am* dalam percakapan orang Arab yang dikhususkan pada gandum seperti sabda nabi: [satu *sha'* dari gandum]. Di samping kata *tha'am* yang mengacu pada kata benda, kata kerjanya “memakan” atau “menggunakan” di dalam Al-Qur'an terlihat pada kata *akala* dengan segala derivasinya seperti kata *kulu* dalam bentuk *fi'il amar*. Sedangkan *halal* berasal dari kata *halla* *yahillu hallan wa halalan* memiliki arti diizinkan, dibolehkan dan dihalalkan. Konsep makanan segar secara keseluruhan, yakni makanan yang mengandung vitamin seimbang yang

sesuai bagi tubuh, dimaknai demikian oleh pemikiran Islam. Selain itu, makanan segar tidak harus dilarang; melainkan harus halal untuk dianggap bergizi. Orang tidak akan pernah dapat memenuhi peran ruhiyah (misticisme) dan maliyah (materi) mereka dalam kehidupan kecuali mereka memiliki akses terhadap makanan, tempat tinggal, dan keamanan. Kehidupan manusia dibentuk oleh persyaratan ini. Namun, keinginan orang sangat bervariasi dalam proporsi. Saat mencapai keinginan seseorang, tindakan ekstrim sering dilakukan. Sebagian orang bertindak terlalu jauh dalam memenuhi kebutuhannya, sehingga menimbulkan perilaku yang berlebihan (isra). Di sisi lain, kita memiliki karakter lemah yang melakukan yang terbaik untuk dirinya atau keluarganya. Allah SWT berfirman dalam Alquran, surat Al-Baqarah ayat 168, yang isinya sebagai berikut:

1. Q.S. Al-Baqarah 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.”

Dari bagian tersebut terlihat bahwa Allah SWT. Mengarahkan warga untuk mengkonsumsi makanan yang memenuhi dua syarat: sehat dan halal. Makanan halal tidak mengandung racun apapun. Tafsir Sayyid Qutub terhadap Fi Zhilal al-Quran berpandangan bahwa Allah menghalalkan segala sesuatu yang ada di alam, kecuali makanan dan minuman yang berbahaya bagi tubuh. Topik makanan halal tidak hanya mencakup jenis makanan tetapi juga cara mendapatkannya. Suguhan yang bisa dimiliki

dengan cara mencuri, menggelapkan, atau bahkan mencuri akan menjadi pantangan. Menurut Allah SWT, setan selalu memberi perintah kepada manusia untuk melakukan perbuatan jahat dan zalim. Jika seseorang beriman kepada Allah SWT, mengikuti semua perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya, setan tidak akan senang. Orang-orang dibujuk oleh ajakan setan untuk mengingkari Allah SWT, yang juga membujuk mereka tentang makanan dan persiapannya. Orang-orang terseret ke dalam perangkap iblis yang menjerumuskan karena segala sesuatu tampak lezat.

Allah Subhanahu wa Ta'ala telah menghimpun ilmu kesehatan dan gizi dalam satu ayat, terdiri dari tiga kalimat saja. Allah berfirman dalam surah dibawah ini:

## 2. Q.S. Al-A'raf Ayat 31

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Nabi shallallahu'allohi wasallam juga bersabda :

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ ، فَتَلْتُ لِطَعَامِهِ ، وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ

Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah anak Adam mengkonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk (tempat) makanan, sepertiga untuk (tempat) minuman dan sepertiga untuk

(tempat) nafasnya. (HR. Tirmizi, no. 2380, Ibnu Majah, no. 3349, dishahihkan oleh Al-Albany dalam kitab shahih Tirmizi, no. 1939). Ayat Alquran tersebut diperkuat dengan hadits Nabi bahwa orang yang berbuat al-isrâf (sikap berlebihan), salah satunya bermula dari keinginan menuruti nafsu makannya (Fauzan, 2023).

Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah SAW berikut ini:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : من الإسراف أن تأكل ما  
اشتهيت

Diriwayatkan dari Anas Malik RA, Rasulullah SAW bersabda, “Salah satu ciri berlebihan (al-isrâf) Anda makan setiap yang Anda inginkan.” (HR Ibnu Mâjah No 3345 dari Anas bin Mâlik). Wallahu ‘alam (Isyatami Aulia/ Nashih).

Perspekif Islam Tentang Perilaku Memilih Makanan Cara makan memiliki dampak besar pada kesehatan Anda. Karena kebiasaan makan yang buruk dapat memiliki sejumlah efek negatif pada kesehatan tubuh, terutama melemahnya sistem kekebalan tubuh. Ini mungkin terjadi sebagai akibat dari kebiasaan makan tidak sehat untuk sementara dapat menghalangi tubuh untuk mendapatkan makanan yang dibutuhkannya. Sementara itu, efeknya akan terlihat pada hari berikutnya. Hal terpenting yang harus dimiliki orang untuk terus hidup adalah makanan. Namun tetap penting untuk memeriksa apakah makanan tersebut mengandung cukup vitamin untuk memenuhi kebutuhan Anda. Karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, serta vitamin dan mineral merupakan vitamin lengkap yang dibutuhkan tubuh. Makanan kaya vitamin dapat diolah dengan baik dengan berbagai cara karena pengolahan yang tidak tepat justru dapat membuat makanan tersebut berbahaya bagi kesehatan. Kita harus memastikan bahwa makanan yang kita konsumsi aman dan bebas penyakit sebelum

memakannya, baik yang sudah diolah maupun belum. Karena jika makanan mengalami infeksi maka akan membuat tubuh tidak nyaman dan tidak segar.

### 3. Q.S. Thaahaa [20]: 81

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي ۖ وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

هُوَ

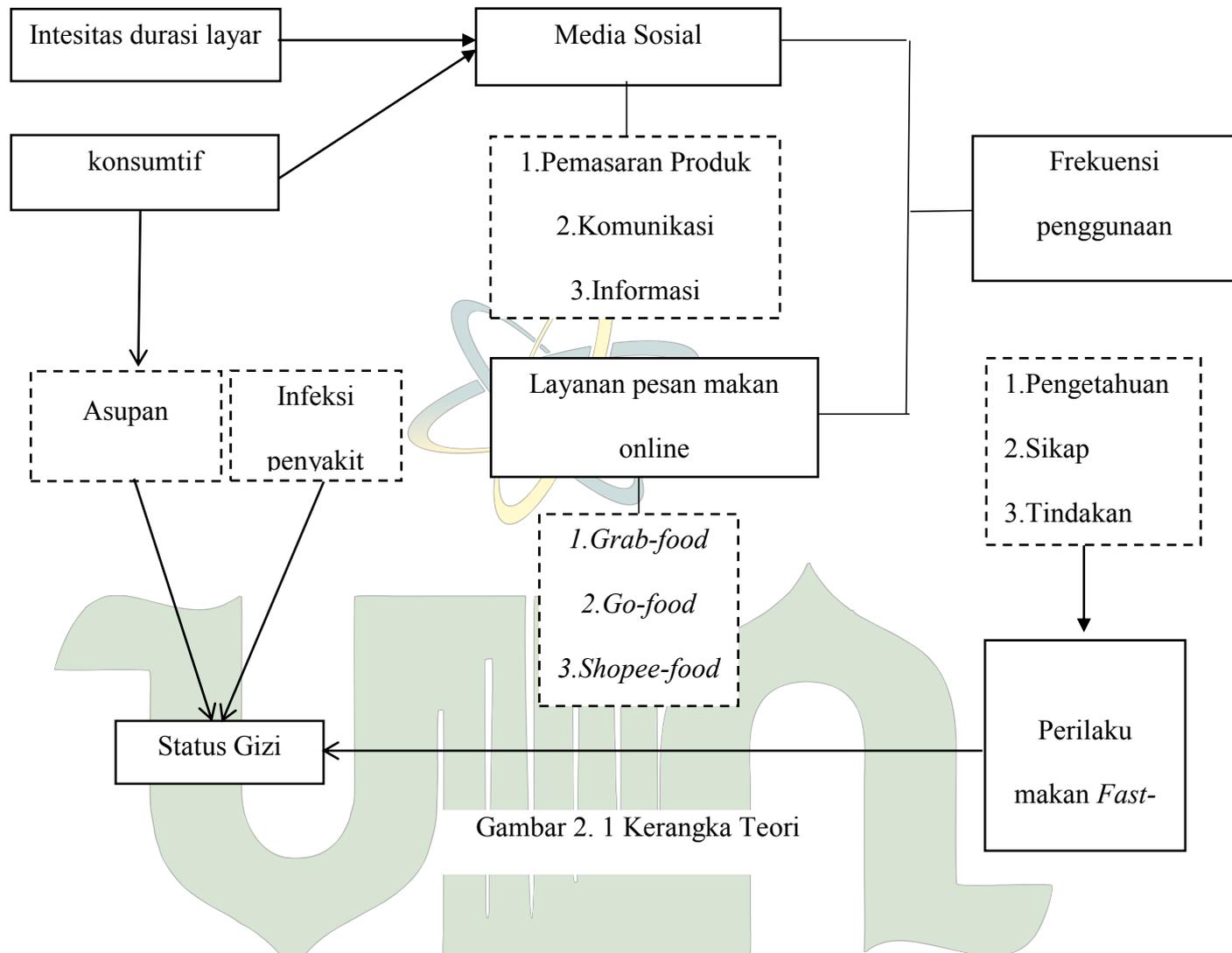
Artinya : “Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku maka sungguh, binasalah dia.”

Mereka tidak boleh menyalahgunakan manfaat baik yang telah Allah berikan kepada mereka, seperti membelanjakan uang, tidak mensyukurinya, menyumbang untuk kemaksiatan, dan perilaku serupa lainnya, seperti yang dijelaskan di bagian sebelumnya. Salah satu bentuk hubungan antara seorang manusia dengan dirinya sendiri yaitu Makanan. Setiap manusia harus memenuhi kebutuhan akan makanan agar proses Metabolisme yang terjadi di dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar. Makanan memiliki Berbagai macam peranan penting dalam menjaga kelangsungan hidup seseorang, diantaranya, sebagai sumber tenaga dalam melakukan aktifitas sehari-hari, komponen pembangun pada bagian tubuh tertentu, dan pengatur setiap proses yang terjadi di dalam tubuh (biologi maupun kimiawi).

Banyak orang yang beranggapan bahwa setiap makanan yang dikonsumsi akan memberikan manfaat bagi tubuh tanpa memperhatikan bahaya yang dapat ditimbulkan apabila makanan yang dimakan tidak berlandaskan aturan yang ada atau tidak memenuhi syari'at agama. Terjadinya peningkatan pada taraf ekonomi masyarakat

membawa perubahan pada gaya hidup mereka. Seperti yang terjadi pada masa kini, ketika orang-orang lebih memilih untuk makan di restoran dengan tingkat kebersihan makanan yang belum terjamin dibandingkan dengan memasak di rumah. Perkembangan tersebut dapat membawa pengaruh berupa pola makan yang tidak teratur, yakni dengan mengkonsumsi setiap makanan yang didorong oleh selera (hawa nafsu) tanpa meninjau nilai-nilai kesehatan pada saat itu. Meskipun pada dasarnya manusia memiliki sifat tidak puas dalam satu hal, akan tetapi sifat tersebut harus kita hindari agar tidak digolongkan sebagai orang yang berlebih-lebihan. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Rasulullah bahwasanya makan berlebihan menjadi salah satu sebab lemahnya iman seseorang, hal ini ditunjukkan adanya kekosongan hati dan menurunkan martabat sebagai seorang manusia, sehingga seolah-olah orientasi kehidupannya hanya terpusat pada pemenuhan nafsu makan. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya pun menjelaskan bahwa “Kenyang itu paling berat diantara beberapa hal, yaitu meja makan, ayakan tepung, dan wijikan”. Hal ini disebabkan karena kenyang menjadi alasan meningkatnya keinginan-keinginan (syahwat) dan mengundang beberapa penyakit yang didatangkan melalui makanan (Rahayu, 2019).

## 2.8 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

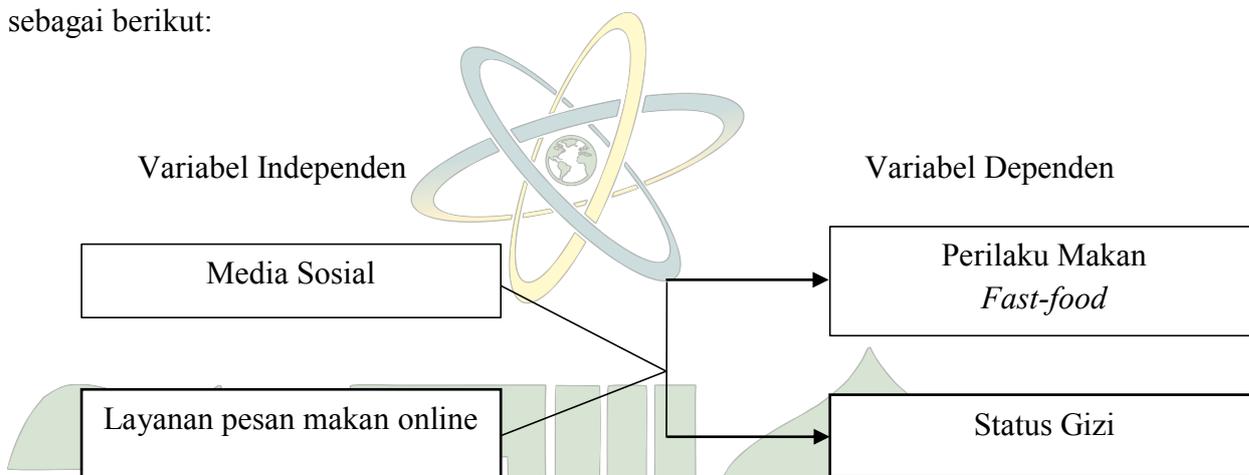
———— = diteliti

----- = tidak diteliti

Sumber : Kerangka teori adalah modifikasi dari teori UNICEF (2020) dan Notoatmodjo (Widya,2021);(Margawati et al.,2020);(Handayani&Khomsan,2023);(Luwiska,2021); (Widyastuti&Nugrahaeni,2019),(khumaidi,2019)

## 2.9 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian dirumuskan berdasarkan kerangka teori yang memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran secara jelas mengenai jalannya penelitian. Kerangka konsep bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan bagan kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

## 2.10 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2022) adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Karena masih bersifat sementara, dan masih didasarkan pada teori yang relevan. Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan media sosial dengan perilaku makan *Fast-food* pada *Gen-Z*.
2. Terdapat Hubungan media sosial dengan status gizi pada *Gen-z*.
3. Terdapat Hubungan layanan pesan makan *online* dengan perilaku makan *fast-food* pada *Gen-Z*
4. Terdapat Hubungan layanan pesan makan *online* dengan status gizi pada *Gen-Z*