

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Media Sosial**

Menurut Kottler dan Keller (2016), media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, video dan informasi dengan orang lain. Taprial dan Kanwar (2012) mendefinisikan media sosial ialah media yang digunakan seseorang untuk menjadi sosial, atau mendapatkan daring sosial dengan berbagi isi, berita, foto dan lain-lain dengan orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah proses interaksi antara individu dengan menciptakan, membagikan, menukarkan dan memodifikasi ide atau gagasan dalam bentuk komunikasi virtual atau jaringan. Media sosial merupakan sesuatu yang dapat menciptakan bermacam-macam bentuk komunikasi dan informasi bagi semua yang menggunakannya. Media sosial yang terbesar pada saat ini yaitu Tiktok.

Tiktok merupakan aplikasi yang memberikan efek spesial, unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat video pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang menontonnya. Aplikasi Tiktok adalah sebuah jejaring sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Aplikasi ini adalah aplikasi pembuatan video pendek dengan didukung musik, yang sangat digemari oleh orang banyak termasuk orang dewasa dan anak-anak dibawah umur. Aplikasi tiktok ini merupakan aplikasi yang juga bisa melihat video-video pendek dengan berbagai ekspresi masing-masing pembuatnya.

#### **2.2 Kebiasaan Jajanan**

##### **2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Jajanan**

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan jajanan seseorang yaitu media sosial dan lingkungan seperti teman sebaya. Kita pasti memiliki keinginan untuk mencoba makanan-makanan yang diiklankan di media televisi, sosial media maupun pengaruh teman sebaya. Pengaruh teman sebaya juga menjadi salah satu faktor lebih besar karena mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya. Peningkatan pengaruh teman sebaya

berdampak terhadap perilaku perihal pola dan jenis makanan pilihan mereka (Kurdanti et al., 2019).

Kontribusi jajanan terhadap asupan sehari cukup tinggi. Diharapkan adanya dukungan dari ketersediaan jajanan yang bergizi dan aman di konsumsi. Penyediaan jajanan juga perlu pertimbangan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang memilih jajanan. Selain bergizi dan aman, perlu penyediaan jajanan yang teksturnya empuk, jajanan yang menarik, harga yang murah dan jajanan yang teksturnya empuk, jajanan yang viral, dan jajanan yang banyak jenisnya sehingga kita pasti ingin mencoba jajanan tersebut. (Anggiruling et al., 2019).

### **2.2.2 Dampak Mengonsumsi Makanan Jajanan**

Makanan jajanan akan berdampak fatal jika mengonsumsi makanan jajanan tidak terdapat kandungan dan nilai gizi cukup serta kebersihan dan keamanan tersebut tidak terjamin dengan baik. Dampak makanan jajanan yang tidak baik akan mengganggu kesehatan pada seseorang misalnya terserang penyakit saluran pencernaan, timbulnya berbagai penyakit yang disebabkan pencernaan bahan kimiawi, gangguan perilaku pada seseorang yaitu seperti mahasiswa akhir yang mengalami gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, gangguan bicara, hiperaktif hingga memperberat gejala pada penderita autisme. Sedangkan dampak mengonsumsi jajanan tidak sehat dalam jangka pendek dapat menyebabkan pusing, mual, muntah, diare atau kesulitan buang air besar (Shelemo, 2023).

## **2.3 Makanan Jajanan Sehat**

### **2.3.1 Definisi Makanan Jajanan Sehat**

Makanan sehat adalah makanan yang kaya nutrisi mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak sehat, serta mengandung gizi mikro seperti vitamin dan mineral, tetapi tidak terlalu padat kalori alias tidak melebihi kebutuhan tubuh akan kalori harian. Makan sehat bertujuan agar tubuh merasa nyaman, punya lebih banyak energi untuk beraktivitas serta terhindar dari penyakit. Jika seseorang menyantap makanan yang kaya nutrisi dengan benar dan seimbang, maka seseorang tidak harus melakukan diet untuk mengurangi atau menambah berat badan, karena tubuh akan menyesuaikan diri pada berat yang paling ideal (Masri et al., 2019).

Menurut Permenkes No.28 Tahun 2019 Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang (97,5) dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat. Angka Kecukupan Gizi digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral.

Ada beberapa zat atau unsur yang terkandung dalam makanan sehat adalah:

a. Protein

Adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O dan N. Protein berfungsi untuk membangun sel tubuh mengganti sel tubuh, membuat protein darah, menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh, memberi kalori.

b. Mineral

Adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme

c. Vitamin

Adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sangat sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi, dan pada umumnya tidak didapat, dan dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu harus didapat dari makanan.

Makanan jajanan adalah jenis makanan yang dijual dikaki lima, pinggir jalan, dipasar, di stasiun, tempat pemukiman, kantin sekolah/kampus serta tempat umum jenis lainnya. Jenis makanan jajanan sangat banyak dan beragam dalam bentuk, harga dan keperluan. Makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan tempat keramaian umum lainnya yang langsung dimakan atau dikonsumsi kemudian tanpa pengolahan serta persiapan lebih lanjut. Para pedagang jajanan kaki lima mendukung penyediaan lapangan kerja bagi banyak orang yang

tidak mempunyai modal besar dan ketahanan pangan bagi masyarakat kota yang berpendapatan rendah (Akbar & Aidha, 2020).

Makanan jajan berfungsi sebagai makanan utama atau makanan selingan seseorang dan asupan gizi nya juga. Seorang pembeli makanan cenderung memilih makanan yang harganya murah walaupun kualitas dan mutunya rendah (Hafiza et al., 2021). Rasa, merk, harga, ketersediaan jajanan dan tekstur dapat menjadi indikator pemilihan jajan. Biasanya mahasiswa ataupun anak lainnya cenderung mengonsumsi makanan yang pedas, manis serta minuman perasa.

### **2.3.2 Ciri-ciri Makanan Jajanan Sehat**

Terdapat beberapa ciri-ciri jajanan sehat (Firdausi, 2020), yaitu sebagai berikut:

d. Makanan non MSG

Sebaiknya kita membatasi konsumsi jajanan yang mengandung MSG seperti makanan ringan buatan pabrik. Perhatikan pula jajanan yang mengandung sodium atau natrium yang merupakan jenis garam yang kurang baik dikonsumsi. Jajanan yang mengandung MSG memang memiliki rasa yang gurih dan lezat. Namun, kurang baik untuk kesehatan jangka panjang.

- e. Sedikit minyak goreng atau menggunakan minyak pengganti Jajanan yang digoreng dengan minyak suhu tinggi akan membuat gizi alami yang terdapat dalam makanan rusak. Menggoreng dengan minyak jelantah atau minyak goreng yang sudah pernah dipakai, membuat kandungan lemak trans dan radikal bebas dalam makanan mengikat. Dampaknya memang tidak muncul seketika, namun suatu saat bisa menyebabkan kanker. Saat ini telah banyak berbagai makan minyak yang lebih sehat di pasaran. Seperti minyak zaitun, canola, oil, dll. Namun, tetap perlu diperhatikan penggunaan dari setiap minyak tersebut (Vera, 2020).

f. Mengandung serat yang cukup

Mengonsumsi sayuran baik untuk memenuhi kebutuhan serat setiap hari. Untuk mendapatkan tambahan serat, biasakan mengonsumsi buah yang dapat diolah menjadi cairan apapun untuk dirumah.

g. Sedikit bahan pengawet

Jajanan berkemasan buatan pabrik umumnya menggunakan bahan pengawet, termasuk kaldu instan. Bahan pengawet yang terlalu banyak pun tidak baik untuk kesehatan. Konsumsi makanan segar dan yang baru saja dimasak lebih baik dari pada jajanan cepat saji yang menjadi awet karena kimia tertentu.

h. Matang dalam pengolahannya

Makanan yang matang adalah makanan yang lebih sehat daripada makanan mentah atau setengah matang.

i. Higienis

Jajanan yang sehat tentu adalah yang bersih. Ini adalah syarat yang dianggap mutlak karena jajanan yang kebersihannya tidak terjaga akan menjadi sumber penyakit.

j. Mengandung vitamin

Selain karbohidrat, protein, dan lemak yang seimbang, jajanan sehat juga harus mengandung vitamin. Makanan yang kurang sehat biasanya memiliki kandungan vitamin yang rendah.

### 2.3.3 Syarat Makanan jajanan Sehat

Jajanan yang aman untuk dikonsumsi merupakan panganan yang bebas dari bahan berbahaya (racun, bahan kimia, kuman) dan tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya. Perlu adanya kiat memilih jajanan yang aman dikonsumsi dengan jajanan pada tempat yang bersih, disajikan oleh penjual yang bersih, pastikan makanan atau jajanan dalam kondisi baik (warna, rasa dan aroma), pilih jajanan yang bergizi, serta pilih jajanan yang dipajang disimpan dengan baik (Sadriatanur, 2020).

Syarat makanan jajanan yang sehat harus mengandung:

- k. Makanan harus mengandung kalori yang cukup buat tubuh
- l. Makanan harus mengandung protein, yang protein tersebut harus mengandung kesepuluh asam amino utama, yaitu *triptofan*, *lisin*, *histidin*, *penilalanin*, *leusin*, *isoleusin*, *threonin*, *valin*, *metionin*, dan *arginin*.
- m. Makanan yang dimakan harus cukup mengandung air dan garam mineral

- n. Dalam mengonsumsi makanan harus ada perbandingan yang baik dari masing-masing komponen gizi
- o. Makanan yang akan dimakan, sebaiknya dicerna oleh alat pencernaan
- p. Makanan harus bersih, tidak mengandung racun serta tidak mengandung bibit penyakit
- q. Makanan tidak boleh dalam kondisi panas pada saat proses pengunyahan tidak akan sempurna dan akan merusak gigi. Termasuk minuman sebaiknya tidak boleh panas dan tidak boleh ditiup. Makanan atau minuman yang ditiup akan menyebabkan makanan atau minuman tersebut menjadi bersifat asam, karena pada saat meniup dengan mulut akan keluar CO<sub>2</sub> yang akan berikatan dengan air yang akan menjadi bersifat asam.

#### 2.3.4 Cara Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Sehat

Cara mengonsumsi makanan jajanan yang sehat adalah sebagai berikut:

- r. Pastikan tangan dalam kondisi bersih dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir
- s. Perhatikan kemasan dalam kondisi baik, tidak sobek, tidak berlubang, tidak karatan dan tidak penyok
- t. Cermati label pada kemasan: halal, kadaluwarsa, kandungan gizi, komposisi, dan izin edar
- u. Pastikan masa kadaluwarsa pada jajanan masih berlaku
- v. Pastikan jajanan yang akan di konsumsi memiliki izin edar dari BPOM.

Berdasarkan Peraturan BPOM Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi, yaitu:

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji ... gram atau ml (... URT)		
... Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
<b>Energi total</b>		... kkal
		% AKG*
<b>Lemak total</b>	... g	... %
<b>Lemak jenuh</b>	... g	... %
<b>Protein</b>	... g	... %
<b>Karbohidrat total</b>	... g	... %
<b>Gula</b>	... g	... %
<b>Garam (natrium)</b>	... mg	... %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Gambar 2.1 Tabel ING

### **2.3.5 Pengetahuan Memilih Makanan Sehat**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Proses pengindraan tersebut terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Permadi et al., 2021).

Pengetahuan dalam memilih makanan adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber pada zat gizi yang terdapat pada makanan, makanan yang aman di konsumsi maka akan terhindar juga dari penyakit maupun keracunan. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang baik merupakan salah satu faktor dalam menuntun seseorang dalam memilih jajanan yang sehat (Amandyakissya et al., 2019).

## **2.4 Promosi Kesehatan**

### **2.4.1 Definisi Promosi Kesehatan**

Menurut WHO, promosi kesehatan adalah proses mengupayakan individu-individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengandalkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya (Kurdanti et al., 2019).

Definisi sehat menurut “World Health Organization” (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Karakteristik kesehatan menurut WHO adalah diantaranya seperti sehat jasmani dan rohani tanpa melibatkan unsur eksternal. Sehat berkaitan dengan lingkungan internal ataupun juga eksternal, sehat spritual, sehat mental, serta sehat sebagai hidup kreatif dan produktif (Kurniawan et al., 2019).

### **2.4.2 Ruang Lingkup Promosi Kesehatan**

Promosi kesehatan didasarkan pada dimensi dan tempat pelaksanaannya, oleh sebab itu ruang lingkup promosi kesehatan dapat didasarkan kepada 2 dimensi,

yaitu dimensi aspek sasaran pelayanan kesehatan, dan dimensi tempat pelaksanaan promosi kesehatan atau tatanan (*setting*) (Ramadhani & Rosdiana, 2020).

- w. Ruang lingkup promosi kesehatan berdasarkan aspek pelayanan kesehatan :
  1. Pelayanan preventif dan promotif, adalah pelayanan bagi kelompok masyarakat yang sehat, agar kelompok ini tetap sehat dan bahkan meningkat status kesehatannya.
  2. Pelayanan kuratif dan rehabilitatif, adalah pelayanan kelompok masyarakat yang sakit, agar kelompok ini sembuh dari sakitnya dan menjadi pulih kesehatannya.
- x. Ruang lingkup promosi berdasarkan tatanan (tempat pelaksanaan), yaitu :
  1. Promosi kesehatan pada tatanan keluarga
  2. Promosi kesehatan pada tatanan sekolah
  3. Promosi kesehatan pada tempat kerja
  4. Promosi kesehatan di tempat umum (TTU)
  5. Pendidikan kesehatan di institusi pelayanan kesehatan

### **2.4.3 Media Promosi Kesehatan**

Media pendidikan atau media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan/informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator melalui media cetak, elektronik, dan media luar ruang sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya. Diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan.

Media promosi kesehatan sangat diperlukan dalam pelaksanaan promosi kesehatan, dengan tujuan

- y. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- z. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
  - aa. Dapat memperjelas informasi
  - bb. Media dapat mempermudah pengertian
  - cc. Mengurangi komunikasi yang verbalistik
  - dd. Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata
  - ee. Memperlancar komunikasi



## 2.5 Food Frequency Questionnaire (FFQ)

*Food Frequency Questionnaire (FFQ)* adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode waktu tertentu seperti hari, minggu, bulan, atau tahun. Kuesioner frekuensi makanan (FFQ) dapat memuat sekitar 100 bahan makanan atau kelompok bahan makanan yang komponennya dapat disesuaikan dengan bahan pangan lokal yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal individu. Umumnya komponen bahan makanan dalam kuesioner ini setiap tahunnya bisa berubah ubah menyesuaikan dengan gaya hidup individu. Dalam kuesioner frekuensi makan memuat dua komponen utama yaitu daftar bahan makanan/minuman dan komponen frekuensi penggunaan makanan dalam periode tertentu.

Kelebihan penggunaan metode FFQ:

- a. Dapat diketahui kebiasaan makan seseorang
- b. Dapat digunakan untuk mengidentifikasi diet tertentu yang sedang dilakukan.

Kelemahan penggunaan metode FFQ:

- a. Sulit menyamakan persepsi ukuran porsi
- b. Komponen bahan makanan dalam kuesioner ini sangat tergantung pada budaya makan di lingkungan sekitar individu

Terdapat 2 metode frekuensi konsumsi makan (FFQ):

### 1. Qualitative FFQ

Kuesioner ini hanya memuat daftar bahan makanan dan frekuensi konsumsi dalam hari, minggu, bulan, atau tahun. Metode ini umumnya digunakan untuk mengetahui pola makan individu dan dapat digunakan untuk mengetahui trend makanan pada periode tertentu. Data dari metode ini terbagi menjadi 3 kategori yaitu asupan kurang, cukup, dan tinggi. Metode ini cocok digunakan untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan/pola makan dengan penyakit kronis dengan desain retrospektif

## 2. Semi-quantitative FFQ (SQ-FFQ)

Komponen kuesioner ini sama dengan kuesioner *Qualitative FFQ* hanya ditambahkan dengan ukuran porsi setiap bahan makanan yang ditambahkan. Hal ini mempermudah penghitungan asupan gizi individu per hari. Kuesioner ini juga bisa digunakan sebagai acuan untuk menentukan diet tertentu yang ingin dilakukan (Gunawan, 2012).

Langkah-langkah untuk memperoleh data FFQ yaitu sebagai berikut :

- a. Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan/minuman yang tersedia pada kuesioner.
- b. Setelah semua data terkumpul, dilakukan rekapitulasi mengenai frekuensi penggunaan jenis-jenis bahan makanan.

## 2.6 Bias Algoritma Media Sosial

Algoritma media sosial yakni sebuah sistematis pengguna dengan cara mencari apa konten (tulisan, foto, atau video) yang dicari pengguna, yang disukai pengguna, yang sering dilihat pengguna, yang diikuti pengguna sehingga menampilkan konten-konten yang sesuai dengan *interest* pengguna tersebut sehingga acap kali smartphone dikatakan merekam percakapan pengguna.

Algoritma media sosial adalah langkah sistematis dan terstruktur untuk mengolah kumpulan data melalui sebuah instruksi. Tujuannya untuk memfilter, memberi peringkat, memilih, dan merekomendasikan konten kepada user. Salah satu bentuk data tersebut adalah aktivitas-aktivitas user di media sosial, seperti hal-hal yang sering dilihat, diikuti, disukai, dan dicari.

Penelitian di Observatorium Media Sosial Indiana University sebagaimana yang diungkapkan oleh Ciampaglia dan Menczer (2019) mengidentifikasi tiga jenis bias yang membuat ekosistem media sosial rentan terhadap kesalahan informasi yang disengaja dan tidak disengaja. Bias ini didukung oleh mekanisme algoritma media sosial yang telah dirancang sedemikian rupa, salah satunya melalui personalisasi akun khalayak pengguna media social. Macam-macam bias algoritma media social antara lain:

a. Bias Kognitif.

Bias kognitif berasal dari cara otak memproses informasi yang ditemui setiap orang setiap hari. Otak hanya dapat menangani sejumlah informasi yang terbatas, dan jika terlalu banyak rangsangan yang masuk dapat menyebabkan *overlapping* informasi. Hal itu dengan sendirinya memiliki implikasi serius terhadap kualitas informasi di media sosial. Hasil riset menemukan bahwa persaingan yang ketat untuk mendapatkan perhatian yang terbatas dari pengguna membuat beberapa ide menjadi viral meskipun kualitasnya rendah.

b. Bias Masyarakat.

Sumber bias lainnya berasal dari masyarakat. Ketika para pengguna terhubung dengan orang-orang dengan frekuensi dan preferensi serupa, algoritma media sosial akan memandu pemilihan teman bagi pengguna dan rekomendasi-rekomendasi informasi dan berita bagi pengguna media sosial. Bahkan untuk menentukan kecenderungan politik dari pengguna media sosial dapat dibacahanya dengan melihat preferensi partisan dari teman-teman mereka. Jaringan sosial sangat efisien dalam menyebarkan informasi -akurat atau tidak -ketika mereka terkait erat dan terputus dari bagian lain masyarakat. Kecenderungan pengguna yang lebih dapat menerima sesuatu jika datang dari dalam lingkaran sosial mereka sendiri menciptakan "ruang gema" yang siap untuk dimanipulasi, baik secara sadar maupun tidak sengaja. Ini membantu menjelaskan mengapa begitu banyak percakapan online berubah menjadi konfrontasi "kita versus mereka".

c. Bias Mesin.

Bias ketiga berasal dari algoritma yang beroperasi untuk menentukan apa yang dilihat para pengguna saat berselancar di dunia digital. Baik *platform* media sosial maupun mesin pencari juga menggunakan model algoritma serupa. Algoritma tersebut membawa sifat personalisasi terhadap pengguna. Teknologi personalisasi ini dirancang untuk hanya memilih konten yang paling menarik dan relevan untuk setiap pengguna. Misalnya, jika pengguna sering mengklik link TikTok dari sumber berita tertentu, TikTok akan cenderung menampilkan lebih banyak konten situs tersebut kepada orang tersebut.

Algoritma berperan untuk memfilter jutaan konten yang tersebar. Tujuan pemfilteran ini agar algoritma bisa mendistribusikan konten-konten yang relevan dengan masing-masing user-nya. Selain itu, cara menangani bias algoritma media social antara lain:

a. Memfilter *Trend* yang sedang Terjadi

Konten trending atau viral adalah konten dengan topik tertentu yang sedang banyak dibicarakan oleh *users* di media sosial. Konten-konten tersebut biasanya memiliki banyak interaksi, seperti *like*, *comment*, *share*.

Jadi, algoritma bisa mengetahui bahwa topik tersebut sedang hangat dibicarakan saat ini. Algoritma pun bisa menyebarkan konten yang sedang tren tersebut kepada *users*. Tujuannya untuk meningkatkan keterlibatan *users* pada topik tersebut. Alhasil, *users* akan memiliki screen time lebih lama di media sosial tersebut.

b. Memberikan Konten yang Diinginkan *User*

Algoritma akan mengumpulkan semua data yang berkaitan dengan aktivitas, perilaku, dan minat *users* di media sosial. Aktivitas-aktivitas tersebut meliputi hal-hal yang sering dilihat, diikuti, disukai, dan dicari oleh *users*. Lalu, algoritma akan mengelola data-data tersebut untuk mendistribusikan konten yang relevan dengan *users*-nya.

c. Memaksimalkan *User Experience*

*Users* akan melihat konten-konten yang disukai, *relate*, dan relevan dengan dirinya. *Users* pun akan betah untuk tetap berada di platform media sosial tersebut karena melihat konten yang mereka sukai.

d. Menjangkau *Audience* yang Lebih Luas

Algoritma akan menyebarkan konten yang relevan kepada *user*-nya. Jika aktif memposting konten di media sosial dengan topik tertentu, maka konten juga akan didistribusikan kepada *users* yang memiliki minat yang sama.

## 2.7 Kajian Integrasi Keislaman

### 2.7.1 Perspektif Islam Tentang Makanan Sehat Terhadap Perilaku Jajanan

Hubungan manusia dengan dirinya, salah satunya yaitu makanan. Manusia

perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap melakukan segala proses fisiologis. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup, yaitu ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses. Bagi manusia permasalahan makanan masih dianggap sebagai sesuatu yang sekunder atau sesuatu yang dianggap tabu untuk dibicarakan. Mereka menganggap bahwa makanan yang ia makan merupakan sumber energy yang hanya mendatangkan manfaat, namun tidak memperhatikan bahwa makanan dapat pula menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan yang ada atau sesuai syariat agama (M. Rahayu, 2019). Seperti dalam firman Allah Swt. QS. ‘Abasa/80: 24. Yang membahas betapa pentingnya memperhatikan makanan,



Artinya : “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makannya.” (Q.S Abasa : 24)

Makanan merupakan kebutuhan esensial manusia yang harus dipenuhi. Bagaimanapun, kebutuhan ini tidak dapat diartikan sebagai keinginan yang memuaskan atau hanya kepuasan yang memuaskan. Selanjutnya, makan harus dihargai kebutuhan sebagai aktivitas spekulasi kesehatan. Apa yang dimakan hari ini akan memberikan keuntungan medis di tahun-tahun mendatang. Oleh karena itu, makanan yang dibakar harus memiliki pilihan yang menawarkan manfaat besar bagi tubuh.

Oleh karena itu juga akan mempengaruhi kualitas hidup dan perilaku manusia itu sendiri. Sebagaimana dalil Al-Qur’an dalam surah Al-Baqarah ayat 172 yang telah mengatur jenis makanan apa untuk di konsumsi dan bisa dikatakan baik untuk dikonsumsi serta dikemudian hari akan memudahkan keberlangsungan hidupnya, berikut :

‘يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ عَلَيْهِ تَابِعُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-

*benar hanya menyembah kepada-Nya” (Q.S Al- Baqarah :172)*

Dalam ayat-ayat ini Tuhan menyampaikan firman-Nya kepada para mukmin, karena merekalah yang lebih berhak memahami dan lebih patut mengambilnya sebagai petunjuk. Tuhan meminta mereka supaya memakan makanan yang baik, dan mensyukuri nikmat-nikmat-Nya yang telah di curahkan kepada mereka.

Makanan sehat dan halal menurut T.M. Hasbi Ash-Shiddiqiey, berbicara tentang makanan, maka kita akan mengingat kembali bahwa itu merupakan hal penting yang tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Makanan merupakan salah satu kebutuhan primer bagi manusia, karena tanpa makanan kehidupan manusia di muka bumi ini juga akan dipertanyakan kehadirannya(Studi et al., 2022).

Allah juga sudah menjelaskan tentang ayat yang berkenaan dengan makanan halal, tercantum dalam Surah Al-Maidah : 88 yang sudah dijelaskan dibawah ini

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَّالٌ طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya : “ *Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman*”. (Q.S Al-Maidah : 88)

Pada dasarnya, pembahasan makanan telah disebutkan dalam Al-Qur’an. M. Quraish Shihab berpendapat bahwa makanan dan minuman sering diungkapkan dengan kata “ta’am” dalam Al-Qur’an yang artinya adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi untuk bekal kehidupan. Oleh sebab itu, dapat kita pahami bahwa yang dimaksud ta’am di sini berorientasikan dengan makanan pokok seperti gandum, jagung, kurma, dll. yang berfungsi memberikan tenaga, atau berfungsi sebagai pengobatan, atau sekedar mencukupi kenikmatan dan kesenangan manusia, dan lain sebagainya.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat dianalisis bagaimana pola makanan sehat dan halal yang dibangun oleh T.M. Hasbi Ash- Shiddiqiey melalui

penafsirannya terkait dengan makanan dan minuman. Merujuk penafsiran beliau pada QS. Al-Baqarah [2]: 168:

‘أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الرِّزْقِ حَ لَّ طَيِّبًا ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : “ *Hai manusia, Makanlah yang halal dan baik dari sebagian makanan yang ada di bumi. Janganlah kamu turuti langkah-langkah setan, karena setan adalah musuhmu yang nyata.*” (Q.S Al-Baqarah : 168)

Makanan yang halal berarti makanan yang diperbolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syari’at Islam. Secara bahasa, kata “Halal” berasal dari bahasa arab dari akar kata “*halla, yahillu hallan wa hallan*” yang berarti dihalalkan atau diizinkan dan diperbolehkan (Andriyani, 2019; Hidayat & Munshihah, 2021). Selain kehalalan hal lain yang diperhatikan dalam pemilihan makanan yakni terkait keamanan pangan, makanan yang aman bebas dari cemaran fisik, kimia dan biologis, makanan yang aman diolah, disiapkan dan dikonsumsi dengan cara seharusnya sehingga tidak menimbulkan efek bahaya bagi kesehatan (Nasution & Nasution, 2023).

Dari perspektif kesehatan, fungsi makanan selain sebagai sumber energi, juga memiliki peran dalam rantai penyebaran penyakit. Perlunya dilakukan sanitasi makanan yang sesuai agar kita dapat terlindungi dari bahaya penyakit akibat makanan yang terkontaminasi bakteri atau organisme penyebab penyakit lainnya. Bagi makanan komersial atau yang diperjual belikan, perlu dilakukan pengawasan oleh pihak terkait agar konsumen dapat memperoleh makanan yang sehat dan memenuhi syarat-syarat kesehatan.

Anjuran yang dikemukakan Rasulullah saw. tentang tiga pembagian perut, yaitu sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafasnya, merupakan anjuran yang mendapat perhatian dari berbagai kalangan baik dari umat Islam sendiri maupun dari yang bukan Islam. Anjuran ini atau lebih tepatnya hadis yang diriwayatkan oleh Miqdam bin Ma’dikariba merupakan hadis yang banyak digunakan bagi ahli kesehatan sebagai obat dan pencegah dari berbagai penyakit yang diakibatkan dari pola makan yang salah.

Dengan pengetahuan yang benar mengenai gizi maka orang akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makannya sedemikian rupa sehingga seimbang, yaitu tidak berkekurangan dan tidak berlebihan, dengan memanfaatkan bahan pangan setempat yang ada. Jadi, masalah gizi yang timbul apakah itu kurang gizi atau lebih sebenarnya disebabkan oleh perilaku seseorang yang salah, yakni tidak adanya keseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi yang diperlukan tubuhnya.

Islam sangat hati-hati dalam kesehatan, salah satunya dalam hal makanan dari segi halal haram dan baik. Halal adalah suatu yang dibolehkan secara agama, sedangkan baik adalah sesuatu yang pada dasarnya tidak merusak fisik dan pikiran, dan harus memenuhi syarat dari segi kebersihan. Pernyataan al-Maragi yang dikutip dalam buku Syarfaini, mengatakan bahwa hendaklah manusia mau memikirkan tentang kejadian untuknya sehingga bisa dijadikan menunjang kelangsung hidupnya.

Adapun ayat dalam al-qur'an yang menyebutkan tentang makanan yang bergizi dan dianjurkan untuk dikonsumsi. Salah satunya adalah ayat yang terdapat dalam Surah Al-Baqarah (2) : 267

طُّ أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا انْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ  
 وَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ الَّذِي كَفَرَ عَنِ اللَّهِ وَأَنْتُمْ كَافِرُونَ  
 وَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ الَّذِي كَفَرَ عَنِ اللَّهِ وَأَنْتُمْ كَافِرُونَ  
 غَنِي حَمِيدٌ

Artinya : “ Wahai orang-orang yang beriman, infakkanlah sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang kami keluarkan dari bumi untukmu. Janganlah kamu memilih yang buruk untuk kamu infakkan, padahal kami tidak mau mengambilnya, kecuali dengan memicingkan mata (enggan) terhadapnya. Ketahuilah bahwa Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji”.

Ayat ini mengajarkan umat islam untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang baik dan bermanfaat dari hasil usaha yang halal. Dengan menjaga kualitas makanan yang dikonsumsi, umat islam diingatkan untuk berinfak dengan sebagian dari hasil yang baik-baik dan berkah.



Selain itu, dalam beberapa ayat lainnya, Al-Qur'an juga menyebutkan tentang jenis-jenis makanan yang diberikan oleh Allah sebagian nikmat kepada manusia, seperti buah-buahan, sayuran, dan berbagai jenis makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Umumnya, prinsipnya adalah untuk mengonsumsi makanan yang baik, halal dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh serta mensyukuri nikmat- nikmat Allah Swt.

Adapun ayat tentang menjaga batas dalam makan dan minum yang tidak dianjurkan untuk berlebih-lebihan, yang sudah tertera pada

Surah Al-A'raf (7) : 31 yaitu :

ۚ لِيَأْتِيَهَا الَّذِيْنَ لَا مِنْ وَانْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنْ الْأَرْضِ  
 سَوَّاتٍ مِّمَّا الْخَبِيْثِ ثَمَّ مِنْهُ تُنْفِقُوْنَ مَوْلَسْتُمْ بِأَخْيَارِهِ إِيَّاكُمْ أَنْ تُعْمِصُوْا فِيْهِ ۚ سَوَّاتٍ مِّمَّا الْخَبِيْثِ  
 غَنِي حَمِيْدٌ

Artinya : “ *Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan*”.

Dalam menggunakan media sosial, penting untuk mengedepankan nilai-nilai-nilai Islam, termasuk dalam berbagai informasi mengenai makanan. Pastikan konten yang dibagikan sejalan dengan ajaran Islam, seperti mempromosikan makanan yang halal, menghindari pemborosan, dan menunjukkan rasa syukur atas resek yang diberikan Allah.

Kita dapat menggunakan media sosial untuk berbagi resep makanan yang halal, memberikan tips sehat dalam konsumsi makanan, atau bahkan mengajak orang untuk bersyukur atas nikmat makanan yang diberikan Allah.

### 2.7.2 Etika Makan dan Minum Dalam Perspektif Islam

Rasulullah Saw. Sendiri telah memberikan contoh tauladan dalam hal etika makan dan minum untuk kemaslahatan umat manusia. Misalnya, Nabi Muhammad Saw. Melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri. Praktik makan dan minum dalam posisi berdiri disinggung dalam sejumlah hadist Nabi Muhammd Saw. Sebagian hadist nabi melarang umat islam melakukan praktik ini. Larangan ini

tampak jelas dalam hadist riwayat Imam Ahmad dan Muslim berikut ini :

عن ابي سعيد الخدري ان رسول هَلَلْ صَلَّى هَلَلْ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ الشَّرْبِ قَائِمًا

Artinya : “ *Dari Abi said al-Khudri sesungguhnya Rasulullah saw. Melarang minum sambil berdiri*”.

Dalam perspektif syariah diperoleh beberapa tema yang berkenaan dengan etika makan dan minum yaitu :

Membaca Basmalah, Mengambil makanan yang dekat dan makan menggunakan tangan kanan, sebagaimana Sabda Nabi saw.

كُنْتُ غُلَامًا فِي جُزُرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّخْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا غُلَامُ سِمْ أَمِ الْأَيْمَنِ، وَكُلِّمَيْنِكَ، وَكُلِّ مِمَّا بِيَدِكَ

Artinya : “ *Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, tanganku berseleweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: “ Wahai Ghulam, bacala Bismillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu maka seperti itulah cara makanku setelah itu.”* (HR. Bukhari dan Muslim).

Kebiasaan yang pada dasarnya amat ringan, akan tetapi sering terlalaikan oleh sebagian kaum muslimin yakni berdo'a sebelum makan. Padahal sesungguhnya lebih ringan daripada sekedar mengangkat sesuap nasi ke mulut dan tidak lebih berat dari menahan rasa lapar. (Sohrah, 2016)

Seperti yang telah dikemukakan pada hadist nama tersebut diatas, syariat Islam dalam ajarannya mengucapkan *Bismillah* sebelum makan dan minum serta mengakhirinya dengan memuji Allah. Imam Ahmad mengatakan, “ Bahwa jika dalam satu makanan terkumpul empat hal, maka makanan tersebut adalah makanan yang sempurna. Empat hal tersebut adalah menyebut nama Allah saat mulai makan, memuji Allah di akhir makan, banyaknya orang yang turut makan dan berasal dari sumber yang halal.

Setelah memulai makan dan minum dengan membaca bismillah, dianjurkan makan dan minum dengan tangan kanan. Makan dan minum dengan tangan kanan pada dasarnya adalah wajib. Dengan demikian, seseorang yang makan dan minum dengan tangan kiri adalah berdosa karena telah melanggar perintah Allah Swt yang telah disampaikan melalui Rasulullah saw. Serta merupakan bentuk perbuatan *tasyabuh* (meniru) perilaku setan dan orang-orang kafir.

Hal ini berdasarkan hadist dari Ibnu Umar radhiallahu ‘anhum yang telah diriwayatkan oleh Imam Muslim berikut :

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ . وَإِذَا شَرَبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ . فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ

بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ

Artinya : “ *Jika seseorang dari kalian makan maka makanlah dengan tangan kanannya dan jika minum maka minumlah dengan tangan kanannya. Karena setan makan dan minum dengan tangan kirinya.*” (HR. Muslim).

Dalam pandangan pakar kesehatan, makan dengan tangan kanan berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh dan proteksi terhadap bakteri, karena tangan mengandung enzim RNase yang disekresikan oleh tangan.

## 2.8 Pengaruh Media Sosial Terhadap Kebiasaan Jajanan

Media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap tren makanan atau jajanan (Bujuri et al., 2023). Berikut adalah beberapa fenomena yang terkait dengan media sosial dan pengaruhnya terhadap jajanan:

### a. Viralisasi Makanan

Foto dan video makanan yang menarik seringkali menjadi viral di media sosial. Ini dapat menciptakan tren makanan yang cepat menyebar dan menjadi populer dalam waktu singkat. Contohnya pada akhir tahun 2023 ini media sosial sedang digemparkan oleh makanan viral salah satunya adalah Cromboloni. Cromboloni viral melalui media sosial Tiktok yang diviralkan oleh salah satu konten kreator. Cromboloni sendiri adalah makanan hidangan kue yang berasal dari pastry yang memiliki tekstur kering, flacky dan buttery memiliki bentuk bulat serta berisi krim manis didalamnya. Makanan viral ini menjadikan pengaruh positif banyak masyarakat awam mulai mencoba membuat, serta berkreasi dengan kreatifitas

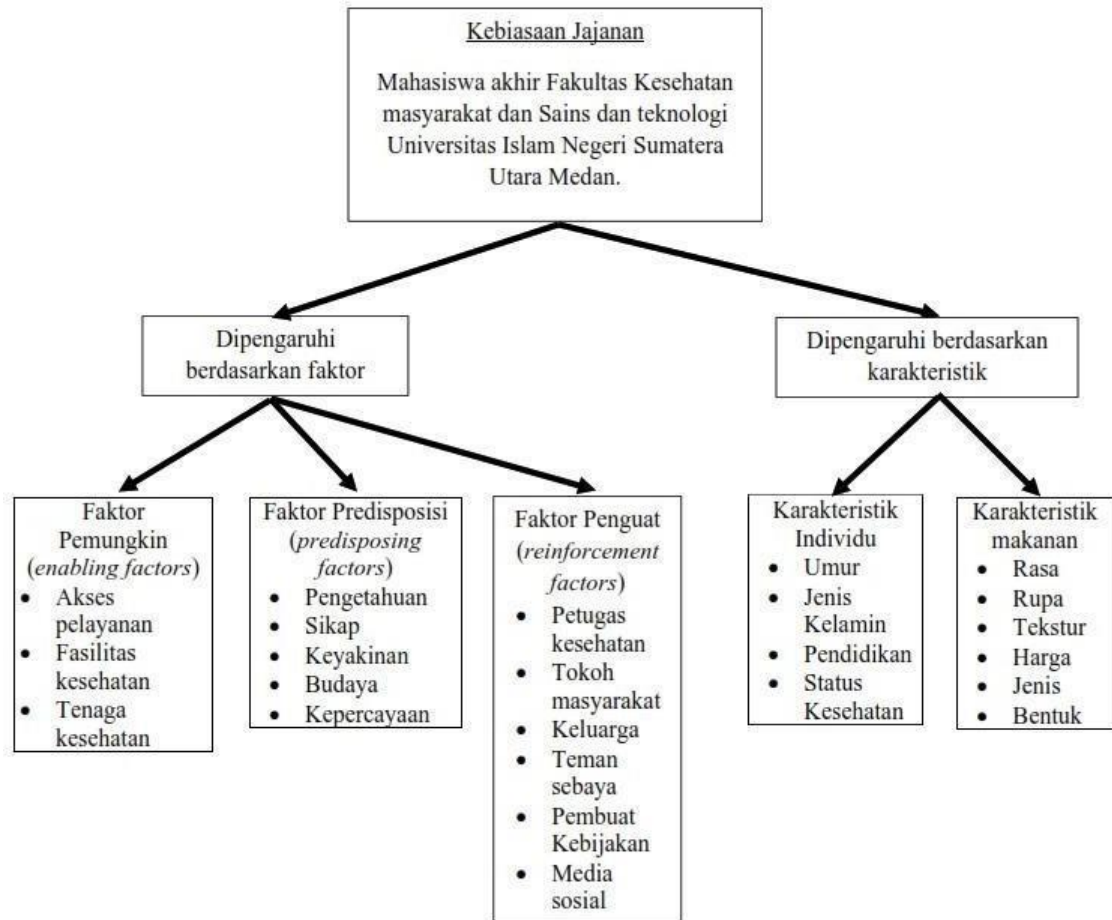
memasak mereka dapat juga menjadi peluang bisnis baru makanan. Pengaruh media sosial Tiktok terkait makanan yang viral tersebut sangatlah pesat, sehingga masyarakat ataupun mahasiswa berbondong- bondong mencari makanan yang viral tersebut.

#### b. Pemesanan Makanan Online

Melalui media sosial, pengguna dapat dengan mudah menemukan layanan pemesanan makanan online. Hal ini menciptakan kemudahan dalam memesan makanan dari berbagai tempat dan menemukan opsi kuliner baru. Tak hanya kalangan mahasiswa namun masyarakat pun sudah mulai memanfaatkan teknologi yang ada dan tak sedikit yang menggunakan teknologi ini untuk dijadikan sebagai ladang bisnis yang tentunya menjadi pengaruh positif.

### **2.9 Kerangka Teori**

Menurut Green dalam notoadmojo (2018), perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu: faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Dalam model studi Preferensi Konsumsi makanan menurut Elizabeth dan sanjur dalam Suhardjo, menyebutkan bahwa konsumsi makanan seseorang dipengaruhi oleh tiga karakteristik, yaitu: karakteristik individu, karakteristik makanan dan karakteristik lingkungan. Konsumsi makanan ini merupakan salah satu penentu status gizi seorang selain penyakit gizi.



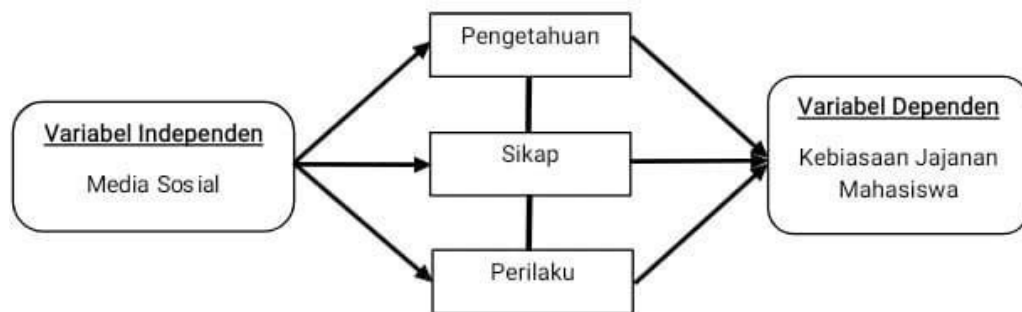
**Gambar 2.2 Kerangka Teori Green dalam notoadmojo (2018)**

Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi penggunaan media sosial, menurut penelitian yang dilakukan oleh Karmila (2020:22) menyimpulkan bahwa lamanya waktu yang digunakan dalam mengakses media sosial dapat memberi pengaruh terhadap perilaku makan yang tidak seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Mustomi dan Puspasari (2020) tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumtif mahasiswa menunjukkan bahwa media social sangat berpengaruh signifikan pada perilaku konsumtif mahasiswa.

Jenis pemakaian media sosial dan tujuan pemakaian media sosial juga dapat mempengaruhi penggunaan media sosial, saat ini jenis media sosial yang paling sering di akses adalah TikTok. Tujuan pemakaian media sosial pada setiap orang berbeda-beda, salah satu informasi yang bisa diakses dari media sosial yaitu terkait dengan rekomendasi makanan yang biasanya dibagikan oleh beberapa individu di berbagai platform media sosial. Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang terkait beberapa informasi khususnya tentang makanan. Hal ini juga akan mempengaruhi perilaku makan karena lamanya terpapar dengan media sosial seseorang akan semakin sering untuk melihat postingan terkait rekomendasi makanan dan akan mempengaruhi penggunaannya untuk mencicipi makanan tersebut.

## 2.10 Kerangka Konsep

Kerangka konsep mengenai penelitian ini yaitu tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku kebiasaan jajan mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan masyarakat dan Sains dan teknologi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.



**Gambar 2.3 Kerangka Konsep**