

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial yang cepat (Fitranti et al., 2018). Remaja di Indonesia menghadapi tantangan gizi yang dikenal sebagai triple burden, yaitu stunting, wasting, dan obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Fitranti et al., 2018). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun mengalami stunting dan wasting. Selain itu, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan obesitas masing-masing sebesar 16,0% dan 13,5% (Kemenkes, 2022).

Berbagai faktor saling berkaitan dalam memengaruhi masalah gizi remaja. Faktor langsung meliputi kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan sarapan, sering mengonsumsi camilan, makanan cepat saji, serta pola makan yang tidak teratur (Prisylvia et al., 2021). Faktor lain yang berpengaruh adalah pendidikan ibu dan persepsi tubuh remaja. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dan menerapkan pola makan sehat dalam keluarga (Sahdina et al., 2023). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentary, seperti bermain perangkat elektronik atau menonton televisi dalam waktu lama, turut meningkatkan risiko ketidakseimbangan energi yang berujung pada kelebihan berat badan atau obesitas (Zhu et al., 2019). Faktor sosial ekonomi juga memainkan peran penting, di mana remaja di daerah dengan status ekonomi rendah cenderung memiliki akses terbatas terhadap fasilitas

kesehatan dan makanan sehat, yang berdampak pada status gizi mereka (Chandra, 2023).

Salah satu faktor yang kini turut berkontribusi terhadap pola konsumsi remaja adalah pengaruh budaya populer Korea atau Hallyu. Industri hiburan Korea yang mencakup K-pop dan K-drama telah menjadi bagian dari budaya populer global dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk pola konsumsi makanan dan perilaku kesehatan (Lupitasari et al., 2020). Paparan media terhadap makanan dalam K-drama, seperti ramyeon, kimchi, dan tteokbokki, telah meningkatkan minat remaja untuk mengonsumsi makanan Korea. Dampak globalisasi ini semakin kuat dengan peran media sosial, yang menjadikan Indonesia salah satu negara dengan pengaruh K-wave yang signifikan.

Fenomena Hallyu yang menyebar melalui berbagai media telah memberikan dampak signifikan pada remaja, terutama di Indonesia. Remaja Indonesia, yang menyumbang 40,55% akses internet global melalui media sosial, berperan besar dalam penyebaran budaya Korea (Habibah, 2021). Survei Times (2019) mencatat bahwa sebagian besar penggemar K-pop berusia 15-25 tahun, yang menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya pada pola konsumsi dan status gizi mereka (Almaida, 2021; Octaria et al., 2020). Paparan makanan dalam K-drama, seperti ramyeon, kimchi, dan tteokbokki, mendorong peningkatan konsumsi makanan Korea di Indonesia, yang mencapai 59,8% pada 2019 (Statista, 2020). Kolaborasi antara merek makanan dan idol K-pop juga memperkuat tren konsumsi makanan instan di kalangan remaja (Perkasa, 2022).

Tren ini berpengaruh pada kebiasaan makan remaja, terutama dalam peningkatan konsumsi makanan ringan dan cepat saji. Studi di Yogyakarta menunjukkan bahwa remaja perempuan yang terpapar Hallyu memiliki risiko 2,1 kali lebih tinggi mengalami gangguan makan dan citra tubuh negatif (Habibah, 2021). Standar kecantikan yang dipromosikan idol

K-pop sering kali mendorong pola makan tidak sehat, yang berpotensi berdampak buruk pada status gizi remaja.

Studi pendahuluan yang melibatkan 104 siswa SMAN Arjasa menemukan bahwa 54% dari responden menonton konten *K-pop*, seperti video musik, acara varietas, dan *live streaming*, dengan durasi 30 menit hingga 1 jam sebanyak 1-2 kali per minggu. Selain itu, 63% dari responden menonton drama *K-pop* dengan durasi rata-rata 2-3 jam sebanyak 1-2 kali per minggu. Paparan konten ini meningkatkan keinginan 60% responden untuk makan makanan tertentu. Camilan, makanan khas Korea seperti ramyeon, kimchi, tteokbokki, hotteok, dan oden, serta sayuran atau buah-buahan adalah jenis makanan yang paling sering dikonsumsi. Berdasarkan temuan ini, peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana paparan menonton *K-pop* dan *K-drama* berdampak pada pola konsumsi makanan dan status gizi remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan menonton *K-pop* dan *K-drama* terhadap pola konsumsi dan status gizi remaja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan menonton *K-pop* dan *K-drama* terhadap pola konsumsi serta status gizi remaja perempuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi menonton *K-pop* dan *K-drama*, pola konsumsi, dan status gizi pada remaja perempuan SMAN Arjasa.

- b. Mengetahui hubungan menonton *K-pop* dan *K-drama* terhadap pola konsumsi remaja perempuan SMAN Arjasa.
- c. Mengetahui hubungan menonton *K-pop* dan *K-drama* terhadap status gizi remaja perempuan SMAN Arjasa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan baru pada pengetahuan ilmiah terkait hubungan antara budaya *K-pop* dan *K-drama* dengan pola konsumsi makanan serta dampaknya pada status gizi remaja. Hal ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi konsumen, gizi, dan dampak budaya terhadap perilaku makan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Temuan penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan program kesehatan remaja yang lebih efektif, terutama yang berkaitan dengan pola makan dan status gizi. Program ini dapat disesuaikan untuk mengatasi dampak negatif budaya *K-pop* dan *K-drama* terhadap kesehatan remaja.