

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN MAKANAN  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA YOGYAKARTA**  
*Factors Related to Food Selection in High School Studens in Yogyakarta City*

**Indira Putuayu Septiani<sup>1</sup>, Herawati<sup>2</sup>, A. Fahmy Arif Tsani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Jalan Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

E-mail: indiraputuayu@gmail.com

**ABSTRACT**

The problem of nutrient in take in teenagers tends to be caused by a poor and irregular diet as well as psychosocial factors involved frequently become the cause of this matter. This research is aimed to determine the factors associated with food selection in high school students in Yogyakarta City. The design of this research was observational, with crosssectional design on 2 high schools in Yogyakarta City. The sampling was done by simple random sampling. A sample of 107 students was examined as the sample. The variable examined in this research wasthe role of the family, peers,pocket money, the level of knowledge and mood towards food selection. The data were analyzed by using chi-square. Factors significantly related( $p <0.05$ ) to the food selection is the role of the family in the selection of staple foods, side dishes from animal products, side dishes from vegetables, vegetables and fruits. The significant relationshipis also found at the level of knowledge with food selection of vegetables and fruits. In addition, a significant relationship between mood and selection of staple foods and side dishes from animal products is also found. Meanwhile, there is no significant relationship between pocket money and the role of peers towards all types of food selection. The role ofthe family, the level of knowledge and mood are related to food selection, while pocket money and peers are not related to food selection.

**Keywords : Food selection, teenagers**

**ABSTRAK**

Masalah asupan gizi pada remaja cenderung disebabkan oleh pola makan yang kurang namun tidak menentu dan faktor psikososial yang terlibat kerap sekali menjadi penyebab terjadinya akan hal ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta. Desain penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan cross sectionalpada 2 SMA di Kota Yogyakarta.Pengambilan sampel secara simple random sampling.Besar sampel 107 siswa diteliti sebagai sampel.Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah peran keluarga, peran teman sebaya, uang saku, tingkat pengetahuan dan suasana hati terhadap pemilihan makanan.Data dianalisis dengan *chi square*. Faktor-faktor yang berhubungan secara bermakna ( $p<0,05$ ) dengan pemilihan makanan adalah peran keluarga dengan pemilihan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Hubungan yang bermakna ditemukan juga pada tingkat pengetahuan dengan pemilihan makanan sayur dan buah.Selain itu juga ditemukan hubungan yang bermakna antara suasana hati dengan pemilihan makanan pokok dan lauk hewani. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara uang saku dan peran teman sebaya terhadap semua jenis pemilihan makanan. Peran keluarga, tingkat pengetahuan dan suasana hati berhubungan dengan pemilihan makanan sedangkan uang saku dan teman sebaya tidak berhubungan dengan pemilihan makanan.

**Kata kunci:** Pemilihan makanan, remaja

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu fase pertumbuhan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pencarian identitas yang menjadi fokus pada periode remaja merupakan proses penting dan sehat yang didasarkan pada periode sebelumnya dan menjadi dasar untuk menghadapi kehidupan orang dewasa yaitu dimana pada masa ini terjadi perubahan biologis, intelektual, psikososial, ekonomi dan kematangan fisik<sup>(1)</sup>.

Pada masa remaja kerap terjadinya kerentanan kesehatan khususnya yang berhubungan dengan gizi<sup>(2)</sup>. Masalah yang terkait gizi pada remaja sebagian besar disebabkan oleh perilaku makan yang salah yaitu terjadinya ketidakseimbangan gizi dari asupan makanan mereka terhadap angka kecukupan gizi yang telah dianjurkan.

Perilaku makan merupakan salah satu faktor dalam pemilihan makanan. Pemilihan makanan remaja yang salah dapat menimbulkan status kesehatan remaja yang terutama mengacu pada gizi yang salah<sup>(3)</sup>. Terdapat beberapa studi yang menyatakan bahwa pada kalangan remaja memiliki perilaku makanan yang kurang baik diantaranya adalah kebanyakan dari mereka yang mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan natrium dan sangat sedikit mengkonsumsi sayur, buah dan makanan tinggi kalsium<sup>(4)</sup>.

Pemilihan makanan dapat dipengaruhi oleh populasi setempat. Pada pemilihan makanan, faktor yang berpengaruh antara lain adalah faktor sosial dan ekonomi, psikologis berupa keadaan suasana hati dan informasi yang diterima<sup>(5)</sup>. Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa para remaja banyak mengkonsumsi berbagai jenis makanan saat mereka bersama grup pertemanannya dibandingkan dengan orang tua mereka<sup>(5)</sup>. Selain itu juga terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang dianggap mempengaruhi pilihan makanan adalah daya tarik jenis makanan, ketersediaan waktu bersama orang tua, ketersediaan pangan, pengaruh orang tua pada perilaku makan (termasuk budaya atau agama keluarga), manfaat makanan (termasuk kesehatan), faktor situasi spesifik, mood, citra tubuh, kebiasaan, biaya, media, dan keyakinan akan vegetarian<sup>(6)</sup>.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Pada penelitian ini, peneliti akan mengambil data variabel terikat (pemilihan makanan remaja) maupun variabel bebas (peran keluarga, teman sebaya, uang saku, suasana hati, karakteristik makanan, pengetahuan, dan media/iklan) dalam satu satuan waktu yang sama. Dengan metode ini, peneliti dapat mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan pada remaja.

Lokasi penelitian dilakukan di dua SMA yang berada di wilayah Kota Yogyakarta yakni SMA Bopkri 1 dan SMA Negeri 6. Subjek penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XII SMA Bopkri 1 dan SMA Negeri 6 dengan kriteria eksklusi siswa yang sedang menjalani pengobatan penyakit tertentu dan mempunyai alergi terhadap suatu bahan makanan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Terdapat 107 orang responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selama periode pengambilan data.

Data primer yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data karakteristik responden, pemilihan makanan responden, peran keluarga terhadap pemilihan makanan responden, peran teman sebaya terhadap pemilihan makanan responden, tingkat pengetahuan responden, suasana hati responden dan uang saku responden. Data karakteristik, peran keluarga, peran teman sebaya, tingkat pengetahuan dan uang saku dikumpulkan dengan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden, data suasana hati responden dikumpulkan dengan *emotional eating scale* (EES) dan data pemilihan makanan menggunakan *food frequency* (FFQ) selama satu bulan terakhir. Data sekunder meliputi data jumlah siswa pada masing-masing kelas yang diperoleh di sekolah.

Analisis dan pengolahan data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat yang menggunakan program komputer. Hubungan antara dua variabel penelitian dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – Laki	62	57,9
Perempuan	45	42,1
<b>Umur</b>		
15 tahun	42	37,4
16 tahun	53	49,5
17 tahun	12	11,2
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki (62%) dengan usia 16 tahun (53%).

### 2. Pemilihan Makanan Responden

Pemilihan makanan responden diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan *Food Frequency* (FFQ). Dilihat dari semua jenis bahan makanan yang tersedia seperti bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah menunjukkan bahwa pada pemilihan bahan makanan buah memiliki persentase tinggi terbanyak (57,9%) dan pemilihan bahan makanan lauk nabati memiliki persentase tinggi terkecil (42,1%) sebagaimana tergambar pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Pemilihan Makanan Responden

Jenis Pemilihan Bahan Makanan	Frekuensi	%
<b>Makanan Pokok</b>		
Tinggi	57	53,3
Rendah	50	46,7
<b>Lauk Hewani</b>		
Tinggi	57	53,3
Rendah	50	46,7
<b>Lauk Nabati</b>		
Tinggi	45	42,1
Rendah	62	57,9
<b>Sayur</b>		
Tinggi	55	51,4
Rendah	52	48,6
<b>Buah</b>		
Tinggi	62	57,9
Rendah	45	42,1

### 3. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Makanan Pokok

Hubungan antara peran keluarga, peran teman sebaya, tingkat pengetahuan, uang saku dan suasana hati terhadap pemilihan makanan pokok secara rinci dapat diligat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihana Makanan Pokok

Variabel	Pemilihan Makanan Pokok				Total	p	RP CI (95%)
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	
<b>Peran keluarga</b>							
Kuat	40	37,4	20	18,7	60	56,1	0,002* 3,529
Lemah	17	15,9	30	28,0	47	43,9	1,584-7,865
<b>Peran teman sebaya</b>							
Kuat	24	22,6	23	21,7	47	44,3	0,880
Lemah	32	30,2	27	25,5	59	55,7	0,745 0,409-1,897
<b>Tingkat pengetahuan</b>							
Baik	42	39,3	34	31,8	76	71,0	0,518 1,318
Kurang	15	14,0	16	15,0	31	29,0	0,571-3,043
<b>Uang saku</b>							
Tinggi	34	31,8	28	26,2	62	57,9	0,703 1,161
Rendah	23	21,5	22	20,6	45	42,1	0,538-2,507
<b>Suasana hati</b>							
<i>Anger</i>							
Tinggi	37	34,6	24	22,4	61	57,0	0,078 2,004
Rendah	20	18,7	26	24,3	46	43,0	0,921-4,359
<i>Anxiety</i>							
Tinggi	35	32,7	21	19,6	56	52,3	0,045* 2,197
Rendah	22	20,6	29	27,1	51	47,7	1,013-4,766
<i>Depression</i>							
Tinggi	44	41,1	19	17,8	63	58,9	0,000* 5,522
Rendah	13	12,1	31	28,0	44	41,1	2,379-12,81

\*Signifikan pada p<0,05

Analisis menunjukkan hubungan antara peran keluarga, peran teman sebaya, uang saku, tingkat pengetahuan dan suasana hati terhadap pemilihan makanan pokok secara bermakna ( $p<0,05$ ). Pada peran keluarga memiliki nilai  $p=0,002$  yang menunjukkan hubungan yang signifikan. Rasio hubungan variabel ini adalah 3,529 (95% CI: 1,584-7,865) menunjukkan bahwa peran keluarga yang kuat memiliki peluang 3,529 kali untuk memilih maknan pokok lebih tinggi dibanding perankeluarga yang lemah. Hubungan yang bermakna juga di temukan pada suasana hati aspek *anxiety* dengan nilai  $p=0,045$ . Nilai rasio hubungan variabel ini adalah 2,197 (95% CI: 1,013-4,766) menunjukkan bahwa nilai *anxiety* yang tinggi memiliki peluang 2,197 kali untuk memilih makanan pokok yang tinggi dibanding nilai *anxiety* yang rendah. Pada variabel *depression* juga menunjukkan hasil yang bermakna dengan pemilihan makanan pokok ( $p=0,000$ ). Nilai rasio menunjukkan 5,522 (95% CI: 2,379- 12,81) yang menyatakan bahwa peluang memilih makanan pokok yang tinggi terdapat pada responden yang memiliki nilai *depression* yang tinggi adalah sebesar 5,522 kali diabanding niali *depression* yang rendah.

#### 4. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Lauk Hewani

Hubungan antara peran keluarga, peran teman sebaya, tingkat pengetahuan, uang saku dan suasana hati terhadap pemilihan lauk hewani secara rinci dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Lauk Hewani

Variabel	Pemilihan Lauk Hewani				Total		<i>p</i>	RP CI (95%)
	Tinggi		Rendah		n	%		
<b>Peran Keluarga</b>								
Kuat	44	41,1	16	15,0	60	56,1	0,000*	7,192
Lemah	13	12,1	34	31,8	47	43,9		3,050-16,960
<b>Peran Teman Sebaya</b>								
Kuat	21	19,6	27	25,2	48	44,3	0,075	0,473
Lemah	36	33,6	23	21,5	59	55,1		0,217-1,032
<b>Tingkat Pengetahuan</b>								
Baik	39	36,4	37	34,6	76	71,0	0,526	0,761
Kurang	18	16,8	13	12,1	31	29,0		0,328-1,769
<b>Uang Saku</b>								
Tinggi	32	29,9	30	28,0	62	57,9	0,687	0,853
Rendah	25	23,4	20	18,7	45	42,1		0,395-1,844
<b>Suasana Hati</b>								
<i>Anger</i>								
Tinggi	36	33,6	25	23,4	61	57,0	0,170	1,714
Rendah	21	19,6	25	23,4	46	43,0		0,792-3,712
<i>Anxiety</i>								
Tinggi	37	34,6	19	17,8	56	52,3	0,000*	3,018
Rendah	20	18,7	31	29,0	51	47,7		1,372-6,642
<i>Depression</i>								
Tinggi	40	37,4	23	21,5	63	58,9	0,011*	2,762
Rendah	17	15,9	27	25,2	44	41,1		1,248-6,114

Signifikan pada  $p<0,05$

Hasil yang bermakna ditemukan pada hubungan antara peran keluarga dengan pemilihan makanan lauk hewani ( $p=0,000$ ). Nilai rasio hubungan antara variabel ini adalah 7,192 (95% CI: 3,050-16,960). Hasil rasio ini menunjukkan bahwa peran keluarga yang kuat memiliki peluang pemilihan makanan lauk hewani yang tinggi sebesar 7,192 kali dibanding peran keluarga yang lemah. Hasil yang bermakna juga ditunjukkan pada hubungan antara hubungan suasana hati aspek *anxiety* dengan pemilihan makanan lauk hewani ( $p=0,000$ ). Rasio hubungan variabel ini adalah 3,018 (CI: 1,372-6,642). Hasil rasio ini menunjukkan bahwa nilai *anxiety* tinggi memiliki peluang 3,018 kali untuk pemilihan makanan lauk hewani yang tinggi dibanding nilai *anxiety* yang rendah. Pada variabel suasana hati aspek *depression* dengan pemilihan makanan lauk ( $p=0,011$ ) juga menunjukkan hasil yang bermakna. Rasio hubungan kedua variabel ini adalah 2,762 (95% CI: 1,248-6,114) menunjukkan bahwa nilai *depression* yang tinggi memiliki peluang memilih makanan lauk hewani yang tinggi sebesar 2,762 kali dibanding nilai *depression* yang rendah

##### **5. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Lauk Nabati**

Hubungan antara peran keluarga, peran teman sebaya, tingkat pengetahuan, uang saku dan suasana hati terhadap pemilihan lauk nabati secara rinci dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang Saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Lauk Nabati

Variabel	Pemilihan Lauk Nabati				Total		<i>p</i>	RP CI (95%)
	Tinggi		Rendah		n	%		
<b>Peran Keluarga</b>								
Kuat	31	29,0	29	27,1	60	56,1	0,023*	2,520
Lemah	14	13,1	33	30,8	47	43,9		1,127-5,633
<b>Peran Teman Sebaya</b>								
Kuat	18	16,8	30	28,0	48	44,3	0,319	0,672
Lemah	27	25,2	32	29,9	59	55,1		0,306-1,473
<b>Tingkat Pengetahuan</b>								
Baik	30	28,0	46	43,0	76	71,0	0,397	0,696
Kurang	15	14,0	16	15,0	31	29,0		0,300-1,613
<b>Uang Saku</b>								
Tinggi	30	28,0	32	29,9	62	57,9	0,119	1,875
Rendah	15	14,0	30	28,0	45	42,1		0,847-4,153
<b>Suasana Hati</b>								
<i>Anger</i>								
Tinggi	25	23,4	36	33,6	61	57,0	0,796	0,903
Rendah	20	18,7	26	24,3	46	43,0		0,416-1,959
<i>Anxiety</i>								
Tinggi	22	20,6	34	31,8	56	52,3	0,543	0,738
Rendah	23	21,5	28	26,2	51	47,7		0,365-1,700
<i>Depression</i>								
Tinggi	24	22,4	39	36,4	63	58,9	0,321	0,674
Rendah	21	19,6	23	21,5	44	41,1		0,309-1,470

Signifikan pada  $p<0,05$

Hubungan yang bermakna ditemukan pada hubungan peran keluarga dengan pemilihan lauk nabati dengan nilai  $p=0,023$ . Rasio kedua variabel ini adalah 2,520 (95% CI: 1,127-5,633). Hasil rasio ini menunjukkan bahwa peran keluarga yang kuat mempunyai peluang 2,520 kali untuk pemilihan makanan lauk nabati yang tinggi dibanding peran keluarga yang lemah.

##### **6. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Sayur**

Hubungan antara peran keluarga, peran teman sebaya, tingkat pengetahuan, uang saku dan suasana hati terhadap pemilihan sayur secara rinci dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Sayur

Variabel	Pemilihan Sayur				Total		<i>p</i>	RP CI (95%)
	Tinggi		Rendah		n	%		
<b>Peran Keluarga</b>								
Kuat	38	35,5	22	20,6	60	56,1	0,005*	3,048
Lemah	17	15,9	30	28,0	47	43,9	1,378-6,740	
<b>Peran Teman Sebaya</b>								
Kuat	25	23,4	23	21,5	48	44,3	0,982	1,009
Lemah	30	28,0	29	27,1	59	55,1	0,468-2,171	
<b>Tingkat Pengetahuan</b>								
Baik	46	43,0	30	28,0	76	71,0	0,003*	3,748
Kurang	9	8,4	22	20,6	31	29,0	1,521-9,234	
<b>Uang Saku</b>								
Tinggi	34	31,8	28	26,2	62	57,9	0,404	1,388
Rendah	21	19,6	24	22,4	45	42,1	0,642-2,998	
<b>Suasana Hati</b>								
<i>Anger</i>								
Tinggi	32	29,9	29	27,1	61	57,0	0,801	1,103
Rendah	23	21,5	23	21,5	46	43,0	0,513-2,373	
<i>Anxiety</i>								
Tinggi	31	29,0	25	23,4	56	52,3	0,391	1,395
Rendah	24	22,4	27	25,2	51	47,7	0,651-2,987	
<i>Depression</i>								
Tinggi	30	28,0	33	30,8	63	58,9	0,349	0,691
Rendah	25	23,4	19	17,8	44	41,1	0,318-1,499	

Signifikan pada  $p < 0,05$

Terdapat hubungan dua variabel yang menunjukkan hasil yang bermakna yaitu terdapat pada hubungan peran keluarga dengan pemilihan sayur ( $p=0,005$ ). Rasio kedua variabel ini adalah 3,048 (95% CI:1,378-6,740). Hasil ini menunjukkan bahwa peran keluarga yang kuat mempunyai peluang 3,048 kali untuk pemilihan sayur yang tinggi dibanding peran keluarga yang lemah. Hasil yang bermakna juga ditemukan pada hubungan tingkat pengetahuan dengan pemilihan sayur ( $p=0,003$ ). Nilai rasio kedua variabel ini adalah 3,748 (95% CI: 1,521-9,234). Dari hasil ini menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang baik mempunyai peluang 3,748 kali untuk pemilihan sayur yang tinggi dibanding tingkat pengetahuan yang kurang.

## 7. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Buah

Hubungan antara peran keluarga, peran teman sebaya, tingkat pengetahuan, uang saku dan suasana hati terhadap pemilihan buah secara rinci dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hubungan antara Peran Keluarga, Peran Teman Sebaya, Tingkat Pengetahuan, Uang saku dan Suasana Hati terhadap Pemilihan Buah

Variabel	Pemilihan Buah				Total		p	RP CI (95%)						
	Tinggi		Rendah		n	%								
<b>Peran Keluarga</b>														
<b>Kuat</b>														
Kuat	42	39,4	18	16,8	60	56,1	0,004*	3,150						
Lemah	20	18,7	27	25,2	47	43,9		1,416-7,007						
<b>Peran Teman Sebaya</b>														
<b>Kuat</b>														
Kuat	30	28,0	18	16,8	48	44,3	0,389	1,359						
Lemah	32	30,2	27	25,5	59	55,1		0,623 – 2,965						
<b>Tingkat Pengetahuan</b>														
<b>Baik</b>														
Baik	54	50,5	22	20,6	76	71,0	0,000*	7,057						
<b>Kurang</b>														
Kurang	8	7,50	23	21,5	31	29,0		2,743-18,155						
<b>Uang Saku</b>														
<b>Tinggi</b>														
Tinggi	37	34,6	25	23,4	62	57,9	0,670	1,184						
Rendah	25	23,4	20	18,7	45	42,1		0,545-2,574						
<b>Suasana Hati</b>														
<b>Anger</b>														
<b>Tinggi</b>														
Tinggi	36	33,6	25	23,4	61	57,0	0,796	1,108						
Rendah	26	24,3	20	18,7	46	43,0		0,510-2,404						
<b>Anxiety</b>														
<b>Tinggi</b>														
Tinggi	35	32,7	21	19,6	56	52,3	0,317	1,481						
Rendah	27	25,2	24	22,4	51	47,7		0,685-3,204						
<b>Depression</b>														
<b>Tinggi</b>														
Tinggi	36	33,6	27	25,2	63	58,9	0,841	0,923						
Rendah	26	24,3	18	16,8	44	41,1		0,423-2,016						

Signifikan pada p<0,05

Hasil yang bermakna terdapat pada hubungan peran keluarga dengan pemilihan buah ( $p=0,004$ ). Rasio kedua variabel ini adalah 3,150 (95% CI:1,416- 7,007). Hasil ini menunjukkan bahwa peran keluarga yang kuat mempunyai peluang 3,150 kali untuk pemilihan sayur yang tinggi dibanding peran keluarga yang lemah. Hasil yang bermakna juga ditemukan pada hubungan tingkat pengetahuan dengan pemilihan sayur ( $p=0,000$ ). Nilai rasio kedua variabel ini adalah 7,057 (95% CI: 2,743-18,155). Dari hasil ini menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang baik mempunyai peluang 7,057 kali untuk pemilihan sayur yang tinggi dibanding tingkat pengetahuan yang kurang.

## BAHASAN

### Pemilihan Makanan Siswa

Pada penelitian ini menunjukkan secara umum presentase pemilihan makanan pada siswa SMA di Kota Yogyakarta menunjukkan hasil yang hampir sama pada pemilihan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati,sayur dan buah. Dilihat dari Tabel 2, semua jenis bahan makanan yang tersedia, nilai pemilihan bahan makanan buah memiliki persentase tinggi terbanyak (57,9%) dan pemilihan bahan makanan lauk nabati memiliki persentase tinggi terkecil (42,1%). Responden banyak mengkonsumsi buah dimungkinkan responden menjaga

berat badan mereka. Buah merupakan bahan makanan yang mengandung serat, vitamin dan mineral yang dapat mencegah terjadinya berat badan berlebih<sup>(7)</sup>.

Pada nilai pemilihan makanan kategori tinggi terkecil terdapat pada pemilihan lauk nabati yang dimungkinkan karena preferensi makanan responden yang kurang terhadap bahan makanan lauk nabati. Pada bahan lauk nabati sebagian besar responden paling sering mengkonsumsi tempe (58,87%) di bandingkan bahan makanan lauk nabati lainnya. Hal ini juga dimungkinkan karena ketersediaan dalam menyiapkan bahan makanan. Preferensi makanan individu mempunyai hubungan dengan pemilihan makanannya dan ketersediaan dalam menyiapkan bahan makanan tersebut<sup>(8)</sup>.

### **Hubungan Peran Keluaga dengan Pemilihan Makanan**

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pada variabel peran keluarga yang berhubungan secara bermakna ditunjukkan pada pemilihan makanan pokok, pemilihan makanan nabati, pemilihan sayur dan pemilihan buah dengan nilai kemaknaan masing-masing  $p<0.05$ . Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tibss dengan hasil yang menunjukkan bahan makanan yang telah disediakan oleh keluarga dapat memberikan dampak yang baik dan positif terhadap kualitas makan anak<sup>(9)</sup>. Perilaku makan yang sehat sangat berpengaruh pada bagaimana orangtua memberikan contoh perilaku makan yang baik<sup>(10)</sup>. Terdapat juga penelitian yang mengungkapkan bahwa peran keluarga berdampak besar pada pemilihan makanan oleh remaja<sup>(11)</sup>.

### **Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Pemilihan Makanan**

Hasil analisis bivariat antara peran teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap semua jenis makanan ( $p>0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan yang menunjukkan tidak adanya hubungan peran teman sebaya dengan perilaku gizi dan perilaku makan pada anak remaja<sup>(12)</sup>. Meskipun teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan<sup>(13)</sup>, peran keluarga memegang pengaruh yang lebih besar<sup>(14)</sup>. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan yang menunjukkan bahwa pemilihan makanan banyak dipengaruhi oleh perilaku makan dirumah bersama keluarga<sup>(15)</sup>.

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pemilihan Makanan**

Pada analisis yang telah dilakukan pada variabel tingkat pengetahuan menunjukkan hasil yang bermakna pada pemilihan makanan jenis sayur dan buah. Pada penelitian ini terlihat bahwa orang yang pengetahuannya baik cenderung mengkonsumsi sayur dan buah yang tinggi. Terdapat literatur yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan konsumsi sayur dan buah adalah pengetahuan<sup>(16)</sup>. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang mengatakan bahwa seorang individu yang mememili pengetahuan tentang bahan makanan dan gizi yang baik akan mempengaruhi perilaku pemilihan makanan yang baik terutama dalam peningkatan konsumsi buah dan sayur<sup>(17)</sup>.

### **Hubungan Uang Saku dengan Pemilihan Makanan**

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel uang saku dengan semua pemilihan semua jenis bahan makanan. Hal ini dimungkinkan karena besar uang saku yang siswa miliki tidak berpengaruh terhadap harga jual makanan yang ada di sekolah karena memiliki harga yang terjangkau. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian serupa sebelumnya yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi makanan<sup>(18)</sup>.

Terdapat literatur yang mengatakan bahwa kondisi sosial ekonomi keluarga mempunyai pengaruh terhadap uang saku yang diberikan kepada anak dan dapat berperan penting dalam pola konsumsi makanan<sup>(19)</sup>. Namun, pendapatan atau keuangan pribadi seseorang tidak hanya mempengaruhi konsumsi makan seseorang melainkan masih ada faktor lain yang terkait<sup>(20)</sup>.

### **Hubungan Suasana Hati dengan Pemilihan Makanan**

Pada variabel suasana hati menunjukkan hubungan yang signifikan antara aspek *anxiety* dan *depression* terhadap pemilihan makanan pokok dan lauk hewani. Hal ini dikarenakan terjadinya mekanisme coping yaitu suatu tindakan untuk pelampiasan sebagai penyelesaian masalah yang sedang dihadapi<sup>(21)</sup>. Terdapat literatur yang mengatakan bahwa dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori, gula dan lemak dapat mempengaruhi keadaan stress yang sedang dihadapi<sup>(22)</sup>.

Makanan yang mengandung tinggi lemak dan gula dapat meningkatkan rasa nyaman ketika seorang individu sedang dalam masalah karena adanya hormon *cholecytokinin* (CCK) yang akan meninggi pada saat individu mengkonsumsi makanan berlemak dan akan membuat orang merasa puas dan nyaman<sup>(23)</sup>.

## **SIMPULAN**

Ditemukan hasil yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan adalah peran keluarga dengan pemilihan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Hubungan yang bermakna ditemukan juga pada tingkat pengetahuan dengan pemilihan makanan sayur dan buah. Selain itu juga ditemukan hubungan yang bermakna antara suasana hati dengan pemilihan makanan pokok dan lauk hewani. Namun, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara uang saku dan peran teman sebaya terhadap semua jenis pemilihan makanan.

## **SARAN**

Bagi pihak orang tua siswa agar memperkenalkan dan meningkatkan ketersediaan berbagai macam bahan makanan yang beragam sejak dulu sehingga tingkat preferensi makan anak dapat meningkat dan mewujudkan pola makanan yang sehat di masa mendatang. Disarankan juga untuk siswa agar selalu mengkonsumsi makanan yang bervariasi dan memperhatikan keseimbangan gizinya dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti meneliti variabel lain yang belum ada pada penelitian ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih ditujukan pada pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

## **RUJUKAN**

1. Papalia, D.E, Old, Feldman., R.D. 2008. Human Development Eds 9. Jakarta: Kencana Media Group
2. Jessor R. 1984. Adolescent Development and Behavioural Health. Didalam: Matarazzo et al., Editor. Behavioural Health. A Handbook of Health enhancement and disease prevention. New York : JWiley
3. Gibney, Michael J, Margetts, Barrie M, Kearney, John M, Arab, Lenore. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
4. Institute of Medicine. 2007. Nutrition Standards for Food in Schools : Leading the Way Towards Healthier Youth. National Academies Press, Washington, DC
5. Salvy, Sarah-Jeanne, Alison Elmo, Lauren A Nitecki, Melissa A Kluczynki, James N Roemmich. 2011. Influence of Parents and Friends on Children's and Adolescents Food Intake and Food Selection. The American Journal of Clinical Nutrition, 93, pp. 87-92
6. Fitzgerald, Amanda, Heary, Caroline, Nixon, Elizabeth, Kelly, Colette. 2010. Factors Influencing the

- Food Choices of Irish Children and Adolescents : a Qualitative Investigation. Oxford University Press, 25, 289-298
- 7. WHO. 2005. The Global Burden of Disease Attributable to Low Consumption of Fruit and Vegetables. [www.who.int](http://www.who.int)
  - 8. Story, M., Neumark-Sztainer, D and French, S. 2002. Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviour. Journal of the American Dietetic Association, 102, S40-S51
  - 9. Tibbs,T., Et al. 2001. The Relationship Between Parental Modelling, Eating Patterns, and Dietary Intake Among African-American Parents. Journal Of America Diet Association, 101,535-41
  - 10. Sulistyoningsih, H. 2001. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak : Edisi Pertama. Yogyakarta :Grha Ilmu
  - 11. Berge, Jerica, Melanie Wall, Katie Loth, and Dianne Neumark-Sztainer (2010), “Parenting Style as a Predictor of Adolescent Weight and Weight-Related Behaviors,” Journal of Adolescent Health, 46 (4), 331-8.
  - 12. Saifah, A. 2011. Hubungan Peran Keluarga , Guru, Teman Sebaya dan Media Massa Dengan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu. Tesis. Universitas Indonesia
  - 13. Schwartz, Patricia, Winkelstein, Marlyn L, Wilson, David, Eaton, Marilyn Hockenberry, Wong, Donna L. 2009. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong Vol . Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
  - 14. Edelman, C.L., & Mandel, C.L. 2006. Health Promotion Throughout The Life Span, sixth edition. Sr.Louis, Missouri: Mosby
  - 15. Croll, J.K., Neumark-Sztainer, D. and Story, M. 2001. Healthy eating: what does it mean to adolescents? Journal of Nutrition Education 33, 193–198
  - 16. Aswatini, dkk. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI), Jakarta
  - 17. Harnack L. Block G, Subar A. Lane S. Brand R. 1997. Association of Cancer Prevention-Related Nutrition Knowledge, Beliefs and Attitudes to Cancer Prevention Dietary Behavior. J AM Diet Assoc, 97, 957-965
  - 18. Paramitha, Nadya Megawindah. 2012. Hubungan Stres dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012. Skripsi. Universitas Indonesia
  - 19. Berg, Alan & Robert J. Muscat. 1985. Faktor Gizi. Achmad Djaeni Sediaoetama. Bratara Karya Aksara, Jakarta.
  - 20. Lutz, Steven M., Smallwood, David M., Blaylock, James R. 1995. Limited Financial Resource Constrain Food Choices. Food Review. 18,1 ; ProQuest pg. 13
  - 21. Stuart, David & Ogden, Marginson. 2005. Coping with Ambiguity Through the Budget: the Positive Effect of Budgetary on Managers Budgeting Behaviour. Accounting, Organizations and Society, Elsevier, vol. 30(5), pages 435-456
  - 22. Olivera, S.A., Ellison, R.C., Moore, L.L., Gilman, M.W., Garrahie, E.J., Singer, M.R. 1992. Parent-Child Relationships in Nutrient Intake : The Framingham Children’s Study. America Journal of Clinic Nutrition, 56,593-98
  - 23. Dube L., LeBel, J.L., LU, J. 2005. Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption. Physiol Behav. 86: 559-567