

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMILIHAN MAKANAN PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)

Factors influencing food choices among high school students

Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³, Nanda Fitriana, Kesumawati⁴,

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Koresponding Author :

ismciati@uui.ac.id

Abstrak

Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nilai gizi seimbang yang di dalamnya mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat dalam memenuhi kebutuhan harian tanpa bahan yang berbahaya. Namun, masih banyak para remaja yang suka mengkonsumsi makanan yang berisiko terhadap Kesehatan seperti makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam. Salah satu penyebab pemilihan makanan pada remaja adalah pengetahuan tentang gizi seimbang dan citra tubuh atau keputusan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Tujuan: mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja pada Sekolah Menengah Atas (SMA). mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Metode : Jenis penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Responden dalam penelitian ini sebanyak 140 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan uji chi square. Hasil: berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 120 (85,18%), Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik yaitu sebanyak 85 (60,72%), 80 (57,14%) siswa menunjukkan citra tubuh positif dan pemilihan makanan yang baik sebanyak 78 (55,71%). Berdasarkan hasil analisis chi square, jenis kelamin dengan perilaku pemilihan makanan jajanan (p -value=0,726), pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan (p -value = 0,000) dan hasil analisis antara citra tubuh dengan pemilihan makanan (p -value = 0,000). Kesimpulan : faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajan pada remaja yaitu pengetahuan gizi seimbang, dan citra tubuh.

Kata kunci : Remaja, Faktor determinan, pemilihan makanan

Abstrac

Healthy food is food that contains balanced nutritional value, including carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, and fiber, to meet daily needs without harmful ingredients. However, many teenagers still enjoy consuming foods that pose health risks, such as fast food that is high in calories, fat, sugar, and salt. One of the factors influencing food choices among adolescents is their knowledge of balanced nutrition and body image, or the decisions they make regarding the foods they consume. Objective: To identify the factors influencing food choices among high school students (SMA). To identify the factors influencing the selection of snack foods. Method: A quantitative study using an analytical observational cross-sectional approach. The sampling technique employed purposive sampling. The study included 140 students. Data were collected via questionnaires and interviews. Data analysis used the chi-square test. Results: By gender, the majority were female, totaling 120 (85.18%). Most students demonstrated good knowledge of balanced nutrition, totaling 85 (60.72%). 80 (57.14%) students exhibited a positive body image, and 78 (55.71%) demonstrated good food choices. Based on the results of the chi-square analysis, there was no significant association between gender and snack food selection behavior (p -value = 0.726), nor between balanced nutrition knowledge and food selection (p -value = 0.000), and the results of the analysis of the relationship between body image and food choices (p -value = 0.000). Conclusion: The factors influencing snack food choices among adolescents are knowledge of balanced nutrition and body image.

Keywords: Adolescents, Determinants, Food.

1. PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nilai gizi seimbang yang di dalamnya mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat dalam memenuhi kebutuhan harian tanpa bahan yang berbahaya. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta memantau berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan imun dalam tubuh dengan tetap menjaga asupan nutrisi seimbang. Asupan nutrisi seimbang sangat penting bagi remaja dalam mendukung pubertas, pertumbuhan dan perkembangan otak.

Masa remaja merupakan masa peralihan yang menyebabkan banyak perubahan serta perkembangan pada remaja tersebut. Perkembangan dari segi fisik, dimana akan tumbuh rambut di bagian tubuh tertentu, perubahan suara, serta perkembangan organ reproduksi. Selain itu, seorang remaja juga akan mengalami perkembangan kognitif, perilaku dan emosi. Sehingga remaja tersebut harus memiliki pengetahuan yang baik tentang bagaimana pertumbuhan yang baik yang sangat bergantung pada pemenuhan gizi seimbang yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta kemampuan motorik. Gizi yang tepat akan membantu dalam mencapai potensi pertumbuhan maksimal.

Namun pada kenyataannya, terdapat banyak sekali kesalahan dalam memenuhi keseimbangan gizi antar konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Setiap individu membutuhkan gizi yang berbeda-beda sehingga para remaja harus memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang secara baik. Namun pengetahuan ini hanya sebatas wawasan saja yang tidak diterapkan di kehidupan sehari-hari sehingga masih banyak para remaja yang makan sembarangan tanpa melihat kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pemilihan makanan untuk remaja seharusnya dapat difokuskan pada gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang di Indonesia diilustrasikan melalui tumpeng gizi seimbang seperti pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng gizi seimbang menggambarkan besaran makanan yang dikonsumsi. Terdiri dari 4 lapisan, lapisan paling bawah menggambarkan bahan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, sedangkan lapisan paling atas menggambarkan bahan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit. Namun pada kenyataannya masih banyak para remaja yang tidak mengikuti pedoman tersebut. Masih banyak para remaja yang suka mengonsumsi makanan yang berisiko terhadap Kesehatan seperti makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam. Salah satu penyebab pemilihan makanan pada remaja adalah rasa, teman sebaya, kemudahan akses dan citra tubuh atau keputusan dalam memilih makanan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA).

2. METODE

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *Cross Sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah salah satu metode untuk mengumpulkan data dari berbagai objek pada satu titik tertentu untuk menggambarkan karakteristik populasi serta mengidentifikasi populasi antar variabel. Penelitian ini melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mencakup pengetahuan, sikap dan pengaruh teman sebaya. Tempat penelitian ini SMA Negeri 1 Geumpang Kabupaten Pidie. Waktu penelitian dilaksanakan 18-25 September 2024. Populasi penelitian ini adalah 232 siswa Sampel penelitian ini berjumlah 140 responden. Teknik sampel yang digunakan yaitu stratifikasi random. Menggunakan *uji Chi-square*.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik	Jumlah (n)	persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	14,82%
Perempuan	120	85,18%
Umur (Tahun)		
15	120	88,89%
16	20	11,11%
Total	140	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang sedangkan responden perempuan sebanyak 120 orang (85,18%). Adapun mayoritas umur responden dalam penelitian ini berusia 15 tahun sebanyak 120 orang (88,89%) dan siswa yang berusia 16 tahun sebanyak 15 siswa (11,11%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan pengetahuan Gizi Seimbang, Berdasarkan Citra Tubuh, Pemilihan Makanan Jajanan

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Baik	85	60,72%
Kurang	55	39,28%
Berdasarkan Citra Tubuh		
Positif	80	57,14%
Negatif	60	42,86%
Pemilihan makanan		
Baik	78	55,71%
Kurang	62	44,29%
Total	140	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan gizi seimbang responden mayoritas dalam kategori baik sebanyak 85 orang (60,72%). Berdasarkan citra tubuh responden mayoritas dalam kategori positif sebanyak 80 orang (57,14%). Berdasarkan pemilihan makanan jajanan mayoritas dalam kategori baik sebanyak 78 orang (55,71%).

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Pengetahuan Gizi Seimbang	pemilihan makanan				total		P value
	baik		kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Laki-laki	9	6,42%	11	7,85%	20	14,27	0,726
Perempuan	70	50%	50	35,72%	120	85,73	
Total	79		61		140	100	

Hasil analisa tabulasi silang jenis kelamin dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada jenis kelamin perempuan, mayoritas dalam kategori baik yaitu 70 orang (50%) sedangkan pada laki-laki mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 11 orang (7,85%). Hasil uji chi square dengan P Value 0,726.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makanan Jajanan

Pengetahuan Gizi Seimbang	pemilihan makanan				total	
	baik		kurang		n	%
	n	%	n	%		
Baik	72	51,42%	33	23,57%	105	75,00%
Kurang	15	10,72%	20	14,28%	35	25,00%
Total	87		53		140	100%

Hasil analisa tabulasi silang tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada tingkat pengetahuan baik, mayoritas perilaku pemilihan makanan dalam kategori baik yaitu 72 orang (51,42%), sedangkan pada tingkat pengetahuan kurang perilaku pemilihan jajanan mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 20 orang (14,28%).

Tabel 5. Hubungan citra tubuh dengan Pemilihan Makanan Jajanan

Citra Tubuh	pemilihan makanan				total	
	baik		kurang		n	%
	n	%	n	%		
Positif	60	42,85%	25	17,85%	85	60,70
Negatif	15	10,72	40	28,58%	55	39,30
Total	75		65			100%

Hasil analisa tabulasi silang citra tubuh dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada citra tubuh baik, mayoritas perilaku pemilihan jajanan dalam kategori baik yaitu

60 orang (42,85%), sedangkan pada citra tubuh kurang perilaku pemilihan jajan mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 40 orang (28,58).

4. PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subyek remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki – laki yaitu sebesar 85,18%. Berdasarkan analisis bivariat chi square bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku pemilihan makanan jajan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan 64,4% subyek remaja perempuan lebih besar dibandingkan subyek remaja. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Sementara, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah 10 sampai 19 tahun (Elsanti, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan, dipilih siswa-siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) karena Sebagian responden merupakan remaja yang berusia 15 tahun. Pada usia ini, remaja sangat cenderung kurang memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Mereka sadar bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan. Namun kurang peduli terhadap jenis makanannya yang dikonsumsi apakah makanan tersebut memiliki kandungan yang bergizi atau tidak. yang dikonsumsi. Hasil penelitian Imtihani (2014), menunjukkan bahwa, makanan yang dipilih juga akan semakin mengarah ke makanan mahal, seperti makanan cepat saji. Semakin tinggi uang jajan maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Mereka memilih makanan cepat saji karena anggapan lebih praktis dan tertarik untuk mencoba rasanya.

4.2 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, serta menerapkan prinsip pangan beraneka ragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan ideal. Pedoman gizi seimbang di Indonesia diilustrasikan melalui tumpeng gizi seimbang. Dalam penelitian yang dilakukan, ada 10 pertanyaan yang harus di jawab oleh siswa dan siswi tentang keterkaitan antara gizi seimbang dengan cara siswa memilih makanan berdasarkan kandungan gizi yang ada di dalam gizi seimbang. Dari 10 pertanyaan tersebut, indikator yang sudah dijawab dengan benar antara lain gambaran tentang makanan yang baik, prinsip gizi seimbang, manfaat zat gizi dengan macam-macam zat gizi. Selain itu, ada beberapa indikator kuesioner juga yang masih banyak dijawab salah oleh responden yaitu terkait waktu sarapan, pengertian gizi seimbang, pengelompokan bahan makanan, jenis vitamin, serta makanan selingan. Sebagian besar responden cukup paham mengenai pengetahuan gizi yang benar dan sesuai, tetapi mereka tidak banyak menerapkan informasi yang telah didapat dikarenakan kebiasaan responden yang sedikit sulit diubah.

Berdasarkan analisis bivariat chi square terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku siswa dalam memilih makanan. Tingkat pengetahuan dengan kriteria baik tentang pengetahuan gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2021) menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan memiliki hubungan yang positif. Sikap dan tindakan remaja dalam memilih makanan didasari oleh pengetahuan yang tepat akan gizi seimbang. Pemilihan makanan yang baik oleh remaja lebih banyak terjadi pada remaja dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik. Sebaliknya, jika pengetahuan yang cukup dan kurang akan mempengaruhi responden dalam memilih jajanan yang kurang baik.

4.3 Hubungan Citra Tubuh dengan Pemilihan Makanan

Citra tubuh merupakan persepsi yang dimiliki individu (remaja putri) terhadap diri mereka sendiri, berdasarkan penilaian mereka terhadap kondisi fisik atau keadaan tubuhnya. Penilaian ini bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada pandangan dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri (Risna, 2019). Ada beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu keluarga, teman sebaya, media massa, jenis kelamin, hubungan interpersonal. Hal ini dapat mempengaruhi persepsi tubuh seorang

remaja. Memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat biasanya dipicu oleh ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh mereka sendiri. Ini dapat berdampak buruk pada keadaan gizi mereka.

Dari penelitian yang dilakukan tentang faktor pemilihan makanan, terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku pemilihan makanan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amir (2023) yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros di mana remaja dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki status gizi yang tidak normal, hal ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk mengadopsi pola makan yang tidak sehat, seperti mengurangi asupan makanan secara drastis atau menghindari makanan bergizi karena merasa tubuh mereka tidak ideal. Citra tubuh yang negatif dapat memicu kecemasan berlebih terhadap berat badan, sehingga mereka lebih rentan terhadap gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia (Puspita, 2024).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2019) tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi yang disebabkan responden melihat bentuk tubuh mereka secara akurat dan jelas, merasa bangga karenanya, merangkul individualitas mereka, dan merasa nyaman dan aman dengannya. Teman sebaya, idola, dan media semuanya dapat berdampak pada citra tubuh remaja. Namun, begitu seorang remaja mulai memahami kebutuhan nutrisi mereka, variabel-variabel ini tidak akan menjadi penghalang bagi mereka untuk terus mencapai kebutuhan tersebut (Fitriani, 2020).

KESIMPULAN

Perilaku pemilihan makanan pada remaja sudah dalam kategori baik. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan antara lain pengetahuan tentang gizi seimbang oleh para remaja dan citra tubuh. Sedangkan jenis kelamin tidak mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan. Dalam memilih makanan, hendaknya para remaja tetap memilih makanan yang sehat, bersih dengan memperhatikan kandungan yang ada dalam makanan tersebut baik yang berupa karbohidrat, protein, lemak yang sehat dan serat yang dibutuhkan oleh remaja dalam pertumbuhan dan perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, E. R., Septiyanti, & Rahman, H. (2023). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros. *Window of Public Health Journal*, 4(1), 162–169.
- A. W. Astuti, N. U. Hasanah, S. R. Sabillah, and Z. Amalia, “Analisis Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Mahasiswa,” vol. 3, no. 2, pp. 176–184, 2024.
- A. Asran and L. S. Solikhah, “Hubungan Pemilih Makanan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Palu,” 2024.
- Damayanti, S. “Analisis faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada remaja 1,” vol. 3, no. 1, 2024.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>.
- K. D. Jayanti, D. L. Jayanto, N. Zuliana, E. F. Bisono, R. T. Putri, and I. Kristianingsih, “Gizi seimbang untuk tumbuh kembang pada remaja,” pp. 10–15, 2021
- Mulyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). Citra tubuh dengan gangguan makan binge eating disorder pada remaja putri usia 16–18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 70–76.
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024). The relationship between fad diet, body image, stress, peer pressure with eating disorders in adolescent girls aged 16–18 years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>.

Rahmayani et al. (2025). Pendidikan Gizi untuk Remaja Putri. Jakarta : Nuansa Fajar Cemerlang

Risna Wati, C., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan indeks massa tubuh dengan body image pada remaja putri kelas I dan II SMAN 4 Banda Aceh. *Semdiunaya-2019*, 849–857.

Salsabilla, H., Syah, M. N. H., & Asna, F. (2020). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di STIKES Mitra Keluarga. *Nutrire Diaita*, 10(1), 66.