

GAMBARAN PERILAKU MAKAN REMAJA

Eni Sumartini, M.Kep*¹ Almania Ningrum*,
¹Akademi Keperawatan Keris Husada, Jakarta
*Email: abine.hamas@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa perubahan yang terjadi pada remaja menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya adalah perubahan dalam perilaku makan. Dari hasil peneliti sebelumnya 56,9 % dan (26.2%) memiliki perilaku makan yang buruk, seperti kebiasaan makan tidak teratur, melewatkan waktu sarapan, konsumsi camilan, kurangnya konsumsi sayur dan buah. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran perilaku makan remaja. **Metode:** Menggunakan penelitian survei dilakukan pada 106 remaja yang memenuhi kriteria inklusi berusia 12-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *Google Form*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan baik dari 106 responden yaitu 18 (16.98%), perilaku makan tidak baik dari 106 responden yaitu 88 (83.01%) responden. **Simpulan:** Perilaku makan yang paling dominan yaitu perilaku makan tidak baik (83.01%) seperti makan tidak teratur 3 kali sehari, melewatkan waktu sarapan, tidak mengkonsumsi makanan pokok, kurang makan buah-buahan, dan lebih suka makan camilan. Disarankan remaja lebih memperhatikan dan menyadari perilaku makan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah terjadinya gangguan gizi pada remaja.

Kata Kunci: Perilaku Makan, Remaja

ABSTRACT

Background: During the period of changes that occur in adolescents, it causes various problems, one of which is changes in eating behavior. From the results of previous researchers 56.9% and (26.2%) had bad eating habits, such as irregular eating habits, skipping breakfast, snack consumption, reducing consumption of vegetables and fruit. **Objective:** To find out the description of adolescent eating behavior. **Methods:** Using a survey research conducted on 106 adolescents who met the inclusion criteria aged 12-21 years. Data collection is done by online distribution via Google Form. **Results:** The results showed that eating behavior was good from 106 respondents, namely 18 (16.98%), eating behavior was not good from 106 respondents, namely 88 (83.01%) respondents. **Conclusion:** The most dominant eating behavior is bad eating behavior (83.01%) such as eating irregularly 3 times a day, skipping breakfast, not consuming staple foods, eating less fruit, and preferring to eat snacks. It is recommended that adolescents pay more attention and be aware of eating behavior for growth and development and prevent nutritional disorders in children.

Keywords: Eating Behavior, Adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja adalah masa dimana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13-20 tahun (Potter & Perry, 2010). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia antara 10-18 tahun. Pada masa perubahan remaja mengalami perkembangan yaitu, fisik,

psikologi, dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi remaja.

Perubahan tersebut menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di masa kehidupan remaja salah satunya adalah perubahan dalam perilaku makan terdiri dari perilaku makan yang baik atau perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi tiap individu yang dapat dicapai dengan mengkonsumsi nutrisi

secara seimbang (Pujiati, Arneliwati, Siti Rahmalia, 2015).

Perilaku makan yang baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. (Bobak, 2005). Perilaku makan yang tidak baik adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat esensial seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Sarintohe & Prawitasari, 2006).

Fenomena perilaku makan ditemukan dalam penelitian Widianti dan Candra (2012) menunjukkan 56,9 % remaja putri di SMA Theresiana Semarang memiliki perilaku makan yang buruk seperti kebiasaan makan tidak teratur dan tidak makan malam karena khawatir menjadi gemuk. Selain itu, didapatkan juga remaja putri yang melewatkan waktu sarapan. Dalam penelitian (Prasiwi, 2012) yang menunjukkan sebanyak 56,2 % remaja perempuan memiliki perilaku makan buruk meliputi konsumsi camilan lebih dari tiga kali sehari, kurangnya konsumsi sayur dan buah, serta melewatkan sarapan. Dalam penelitian Putri (2014) menunjukkan sebanyak 22 remaja (26,2 %) menyatakan bahwa selalu makan pada malam hari dan 31 remaja (36,9 %) menyatakan bahwa memakan camilan atau makanan ringan.

Berdasarkan dari hasil penelitian (Kartika Setyorini, 2010) mendapatkan sebanyak 27 remaja putri (98,1%) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik yaitu sebanyak 4 remaja putri (12,9%). Keadaan dari penelitian Kartika hampir sama dengan penelitian Arum (2008) di SMAN 3 Semarang dari 44 remaja putri, 38 remaja putri (86,4%) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan hanya 6 remaja putri (13,6%) sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Menurut Agustini (2021) remaja putri di SMAN 1 Denpasar, mayoritas memiliki perilaku makan tidak baik yaitu sebesar 35,5%.

Sedangkan perilaku makan yang baik yaitu sebesar 46,2%. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lukmanto dan Kristanti (2013) perilaku makan remaja cukup baik. Berdasarkan hasil penelitian dari Putri (2014) menunjukkan 22 remaja (26,2%) belum menjalankan perilaku makan yang baik, sedangkan 84 remaja (73,8%) sudah menjalankan perilaku makan baik. Berdasarkan hasil penelitian oleh Amraini (2020) menunjukkan sebanyak 79 remaja (60,8%) menjalankan perilaku makannya baik, sedangkan 51 remaja (39,2%) belum menjalankan perilaku makan yang baik. Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan remaja

yang belum menjalankan perilaku makan tidak baik masih besar persentasenya.

Dimensi perilaku makan yang dapat mempengaruhi perilaku makan menurut Van Strien, dkk (dalam Elfhag & Morey, 2008) terdiri dari tiga yaitu *external eating* adalah respon atau rangsangan berhubungan dengan makanan dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan tanpa keadaan internal lapar dan kenyang, *emotional eating* adalah mengacu pada makanan dalam hal menangani emosi negatif seperti, rasa takut, cemas, marah, dan lain-lain untuk menghilangkan stress dan mengabaikan sinyal fisiologis internal yaitu kelaparan, *restrained eating* adalah mencoba menahan diri dari makanan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan.

Model perilaku makan menurut Schlundt, et. al., (2003) terdiri dari enam model yaitu *low fat eating* adalah memakan makanan yang rendah lemak, *emotion eating* adalah makan secara emosional, *snacking on sweets* adalah memakan makanan manis, *cultural/ lifestyle behavior* adalah kebiasaan atau gaya makan seseorang, *haphazard planning* adalah bebas dalam memilih makanan, *meal skipping* adalah melewatkan waktu makan.

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku makan seperti, adanya pengaruh teman sebaya disebabkan

remaja suka bermain bersama teman dan memakan camilan menyebabkan perilaku makan tidak baik, kemajuan industri makanan cepat saji seiring berkembangnya zaman dengan adanya sebuah aplikasi *online* yang menyediakan layanan untuk memesan makanan dan sangat remaja mengonsumsi makanan cepat saji dan menyebabkan berubahnya perilaku makan (Sholeha, 2014), dan pengaruh media massa (Widianti N, 2012) serta uang saku yang diberikan kepadadari orang tua digunakan remaja untuk membeli jajanan dan minuman manis (Fadhilah, 2018). Penampilan makanan, remaja lebih tertarik pada cara penampilan makanan, keunikan tempat makan tanpa mementingkan status gizinya (Sholeha, 2014). Selain itu, terdapat faktor internal seperti fisik khususnya perubahan berat badan dan psikologis yaitu citra tubuh negatif yang mendorong remaja untuk memperbaiki penampilan fisik, salah satunya dengan mengubah perilaku makan (Neumark-Sztainer, 2010). Faktor internal yang dapat mempengaruhi adalah faktor fisik dan faktor psikologis, inilah yang menyebabkan remaja putri memiliki perilaku makan yang tidak baik. Remaja putri umumnya lebih peka terhadap penampilannya dan suka membandingkan diri dengan orang lain sehingga berusaha untuk mendapatkan tubuh ideal dengan membatasi konsumsi makanannya (Prasiwi, 2012). Faktor internal yang dapat mempengaruhi

adalah emosi karena mengacu pada dorongan makan lebih banyak selama emosi dan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan, pengetahuan perilaku makan yang buruk disebabkan karena rendahnya pengetahuan remaja dalam pemilihan makanan yang bergizi (Sholeha, 2014).

Dampak perilaku makan yang tidak baik mengakibatkan risiko lebih besar mengalami gangguan gizi (Agustini, 2021). Masalah gangguan gizi tersebut yaitu *undernutrition*, apabila asupan nutrisi yang masuk kurang dari kebutuhan tubuh dan *overnutrition*, apabila asupan nutrisi yang masuk melebihi kebutuhan tubuh (Erpridawati, D.D. 2012). Masalah gizi pada remaja *undernutrition* dan *overnutrition* masih cukuplah tinggi di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 sebesar 25, 7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8, 7% remaja usia 13-15 tahun dan 8, 1% remaja usia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan data obesitas sebesar 16, 0% remaja usia 13-15 tahun dan 13, 5 % remaja usia 16-18 tahun. berdasarkan data Riskesdas 2018, prevelensi anemia pada remaja sebesar 32 % artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia karena dipengaruhi oleh kebiasaan

asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik.

Selain itu dampak perilaku makan menurut McLaughlin dan media, 2014 terdiri dari enam yaitu penurunan fungsi otak, penurunan fungsi otak, penurunana kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas, gangguan pencernaan, kualitas tidur, dan mempengaruhi suasana hati dan resistensi insulin dan bertambahnya berat badan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, actual dan terjadi saat ini, (Rukajat, 2018). Penelitian ini untuk menggambarkan perilaku makan remaja. Subjek penelitian ini adalah remaja dapat memenuhi kriteria inklusi yang berusia 12-21 tahun. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tentang perilaku makan remaja yang sebelumnya sudah digunakan dalam penelitian (Setyorini, 2010). Di dalam instrumen ini terdiri dari dua bagian, bagian pertama berisi data demografi terdiri dari nama (nama hanya diisi dengan inisialnya), usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Bagian kedua, adalah kuesioner perilaku makan remaja yang berisi enam pertanyaan dan menggambarkan tentang perilaku makan remaja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket atau kuesioner dalam bentuk *G-form*. Analisa data

ini menggunakan skala likert serta bentuk pilihan selalu dengan skor 2, pilihan kadang-kadang dengan skor 1, dan pilihan tidak pernah dengan skor 0. Dihitung dengan menggunakan rumus (Arifin, 2010:137 dalam Siwi Purwanti, Riri Zulia Anggraini Putri, 2021) Dapat disimpulkan yang sudah menjalankan perilaku makan baik apabila skor responden dengan persentase > 80% dan belum menjalankan perilaku makan tidak baik apabila skor responden dengan persentase < 80% (Kartika Setyorini, 2010).

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	N	%
Remaja awal (12-14 tahun)	24	22.64%
Remaja tengah (15-17 tahun)	10	9.433%
Remaja akhir (18-21 tahun)	72	67.92 %
Total	106	100%

Distribusi frekuensi terbesar yaitu usia remaja akhir 18-21 tahun (67.92%), remaja awal (12-14 tahun) presentase (22.64%) dan remaja tengah (15-17 tahun) dengan presentase terendah (9.433%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	N	(%)
Laki-laki	29	27.36 %

Perempuan	77	72.64 %
Total	106	100%

Distribusi frekuensi terbesar yaitu remaja perempuan dengan presentase (72.64%) dan remaja laki-laki dengan presentase (27.36%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Pendidikan	N	(%)
SMP	24	22.64 %
SMA	33	31.13 %
Perguruan Tinggi	49	46.23 %
Total	106	100%

Sedangkan distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan terbesar yaitu perguruan tinggi (46.23%), SMA dengan presentase (31.13%) dan SMP dengan presentase terendah (22.64%).

Perilaku Makan Remaja

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden

Perilaku Makan Remaja	N	%
Perilaku Makan Baik	18	16.98%
Perilaku Makan Tidak Baik	88	83.01%
Total	106	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan remaja yang paling banyak adalah perilaku makan tidak baik sebanyak 88 responden (83.01%), 18 responden (16.98%) perilaku makan baik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Berdasarkan Usia Responden

Usia	Perilaku Makan Remaja				Total	
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Tidak Baik		N	%
	N	%	N	%		
Remaja awal (12-15 tahun)	6	25%	18	75%	24	100%
Remaja tengah (15-18 tahun)	2	20%	8	80%	10	100%
Remaja akhir (18-21 tahun)	10	13.89%	62	86.1%	72	100%
Total	18	16.98%	88	83.01%	106	100%

Hasil penelitian perilaku makan remaja berdasarkan usia yaitu menunjukkan bahwa perilaku makan remaja dari 106 responden berdasarkan usia didapatkan hasil perilaku makan baik sebagian besar yaitu remaja akhir (18-21 tahun) sebesar 10 atau 13.89% responden. Selanjutnya didapatkan hasil perilaku makan tidak baik sebagian besar yaitu remaja akhir (18-21 tahun) sebesar 86.1% responden.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Perilaku Makan Remaja				Total	
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Tidak Baik		N	%
	N	%	N	%		
Laki-laki	6	20.68%	23	79.31%	29	100%
Perempuan	12	15.58%	65	84.41%	77	100%
Total	18	16.98%	88	83.01%	106	100%

Hasil penelitian perilaku makan remaja berdasarkan jenis kelamin yaitu menunjukkan bahwa perilaku makan remaja dari 106 responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil perilaku makan baik paling dominan yaitu perempuan sebesar 12 atau 66.67% responden. selanjutnya didapatkan hasil perilaku makan tidak baik paling besar yaitu perempuan sebesar 65 atau 73.68%

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	Perilaku Makan Remaja				Total	
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Tidak Baik		N	%
	N	%	N	%		
SMP	6	25%	18	75%	24	100%
SMA	9	27.27%	24	72.72%	33	100%
Perguruan tinggi	3	6.12%	46	93.87%	49	100%
Total	18	16.98%	88	83.01%	106	100%

Hasil penelitian perilaku makan remaja berdasarkan pendidikan yaitu menunjukkan bahwa perilaku makan remaja dari 106 responden berdasarkan pendidikan didapatkan hasil perilaku makan baik terbesar yaitu SMA sebesar 9 atau 27.27% responden. didapatkan hasil perilaku makan tidak baik terbesar adalah perguruan tinggi sebesar 93.87% responden.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Berdasarkan Jenis Perilaku Makan

Hasil penelitian perilaku makan remaja berdasarkan jenis perilaku makan dari 106 pada soal makan utama secara teratur dalam 3 kali sehari nilai terbesar yang menjawab (kadang-kadang) sebesar 60.37% responden dan nilai terkecil yang menjawab (tidak pernah) sebesar 12.26% responden. Pada soal sarapan sebelum berangkat ke sekolah nilai terbesar yang menjawab (kadang-kadang) sebesar 50% responden dan nilai terkecil yang menjawab (tidak pernah) sebesar 16.03% responden. Pada soal mengkonsumsi makanan pokok dan lauk nilai terbesar yang menjawab (kadang-kadang) sebesar 51.88% responden dan nilai terkecil yang menjawab (tidak pernah) sebesar 1.9% responden.

responden berdasarkan jenis perilaku makan didapatkan hasil perilaku makan tidak baik Selanjutnya pada soal mengkonsumsi buah-buahan nilai terbesar yang menjawab (kadang-kadang) sebesar 84.90% responden dan nilai terkecil yang menjawab (tidak pernah) sebesar 4.71% responden. Pada soal mengkonsumsi makanan kecil/ camilan nilai terbesar yang menjawab (selalu) sebesar 55.66% responden dan nilai terkecil yang menjawab (tidak pernah) sebesar 0.97% responden. Pada soal membaca label sebelum membeli makanan yang dikemas nilai terbesar yang menjawab (selalu) sebesar 60.37% responden dan nilai terkecil yang menjawab (tidak pernah) sebesar 16.03% responden.

Soal	Perilaku Makan Remaja Berdasarkan Jenis Perilaku Makan						Total	
	Selalu	%	Kadang-kadang	%	Tidak Pernah	%	N	%
Makan utama secara teratur dalam 3 kali sehari	29	27.35%	64	60.37%	13	12.26%	106	100%
Sarapan sebelum berangkat ke sekolah	36	33.97%	53	50%	17	16.03%	106	100%
Mengkonsumsi makanan pokok dan lauk	49	46.22%	55	51.88%	2	1.9%	106	100%
Mengkonsumsi buah-buahan	11	10.37%	90	84.90%	5	4.71%	106	100%
Mengkonsumsi makanan kecil/ camilan 2-3 kali sehari	59	55.66%	46	43.39%	1	0.97%	106	100%
Membaca label sebelum membeli makanan yang dikemas	40	37.7%	47	44.3%	19	17.9%	106	100%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian usia responden diatas menunjukkan bahwa lebih banyak pada remaja akhir (18-21 tahun) 72 responden (67.92%).

Hal ini menunjukkan bahwa pada lokasi penelian yaitu kelurahan tanah baru mayoritas usia adalah remaja akhir (18-21 tahun). Hasil

ini sama dengan penelitian Eli (2020) yang mengatakan pada penelitiannya yaitu jawaban terbanyak pada usia remaja akhir (18-21 tahun) dengan presentase sebesar 68% responden. Karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan sebagian besar 77 responden (72.64 %) berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa diwilayah kelurahan tanah baru mayoritas jenis kelamin adalah perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fadhilah (2018) mengatakan pada penelitiannya yaitu jawaban terbanyak pada perempuan dengan presentase sebesar 42 (51%) responden. Karakteristik pendidikan responden menunjukkan frekuensi terbesar terdapat pada perguruan tinggi sebanyak 49 responden (46.23 %). Hal ini menunjukkan bahwa diwilayah kelurahan tanah baru mayoritas pendidikan adalah perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayu (2018) mengatakan pada penelitiannya yaitu jawaban terbanyak pada perguruan tinggi dengan presentase sebesar 64 % responden.

Berdasarkan penelitian sebagian besar responden yaitu 88 remaja (83.02 %) belum menjalankan perilaku makan baik. Responden yang sudah menjalankan perilaku makan baik sebanyak 18 remaja (16.98%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arum (2008) di SMAN 3 Semarang dari 44 remaja putri, 38 remaja putri (86.4%) belum menjalankan

perilaku makan baik dan hanya 6 remaja putri (13.6%) sudah menjalankan perilaku makan baik. Remaja yang belum menjalankan perilaku makan baik dikarenakan remaja tidak makan secara teratur dalam 3 kali sehari, tidak pernah sarapan, kadang-kadang atau tidak pernah mengkonsumsi makanan pokok pada menu makanan utama, kadang-kadang memakan sayur-sayuran, tidak pernah atau kadang-kadang mengkonsumsi buah buahan dalam setiap harinya, dan selalu memakan camilan atau makanan kecil, tidak membaca label sebelum membelinya (Kartika, 2010). Responden yang mengalami perilaku makan tidak baik karena responden bermain bersama teman menyebabkan responden lebih suka makan camilan atau makanan kecil dan juga responden memesan makanan cepat saji, tidak makan dengan teratur.

Dari pengolahan data didapatkan hasil pada kategori perilaku makan remaja berdasarkan usia remaja yang mengalami perilaku makan baik yang terbesar yaitu remaja akhir (18-21 tahun) sebesar 10 (13.89%) responden. Sedangkan remaja yang mengalami perilaku makan tidak baik yang terbesar yaitu remaja akhir (18-21 tahun) sebesar 62 (86.1%) responden. Responden yang memiliki perilaku makan tidak memandang usia karena dapat disebabkan oleh beragam macam faktor serta faktor dari lingkungannya. Pendapat ini sejalan

dengan penelitian (Riendy Aanisa, 2020) sebesar (71.2%) mengatakan bahwa tidak ada hubungannya antara usia dengan perilaku makan karena perilaku makan memiliki faktor yang dapat menyebabkan perilaku makan berubah seperti pengaruh teman sebaya, lebih mementingkan penampilan makanan.

Dari pengolahan data didapatkan hasil data pada kategori perilaku makan remaja berdasarkan jenis kelamin yang mengalami perilaku makan baik yang terbesar yaitu remaja perempuan sebesar 12 (66.67%) responden. Sedangkan remaja yang mengalami perilaku makan tidak baik yang terbesar yaitu remaja perempuan sebesar 65 (25.00%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fadhilah, 2018) sebesar (50.8%) responden berjenis kelamin perempuan. Responden yang memiliki perilaku makan tidak baik tidak berpengaruh terhadap jenis kelamin karena orangtua tidak membedakan dalam pemberian makanan terhadap remaja perempuan dan laki-laki. Fadhilah (2018) mengatakan bahwa pada hasil penelitiannya ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki dalam perilaku makan remaja.

Dari pengolahan data didapatkan hasil data pada kategori perilaku makan remaja berdasarkan pendidikan yang mengalami perilaku makan baik yang terbesar yaitu remaja

SMA sebesar 9 (27.27%) responden. Sedangkan remaja yang mengalami perilaku makan tidak baik yang terbesar yaitu remaja dengan pendidikan Perguruan Tinggi sebesar 46 (93.87%) responden. Hal ini tidak sejalan dengan Sholeha (2014) karena dengan lebih tinggi jenjang pendidikannya maka akan bertambah juga dengan pengetahuannya dalam memilih makanan yang bergizi, dalam penelitian Sholeha (2014) mengatakan bahwa pengetahuan yang buruk akan mempengaruhi perilaku makan dalam frekuensi makan, pola makan, dan pemilihan makan.

Namun, hasil penelitian Purwaningrum (2015) mengatakan bahwa jika remaja memiliki citra tubuh dan gambaran fisik yang negatif maka remaja merasa tidak puas dengan penampilan gambarnya. Dan dapat menyebabkan perilaku makan menjadi buruk dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang kegemukan, kurus, dan pendek Sholeha (2014). Responden yang memiliki perilaku makan tidak baik dengan pendidikan perguruan tinggi dikarenakan responden memiliki jadwal kuliah dan kegiatan yang banyak menyebabkan responden tidak makan secara teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian Surjadi (2013) mengatakan bahwa responden perguruan tinggi responden terlambat makan siang atau tidak makan siang karena hari libur semester digunakan untuk kuliah tambahan agar memperbaiki nilai, jika

dekat dengan waktu ujian atau sedang ada tugas uang habis untuk *fotocopy* serta membeli roti untuk menganjal lapar.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan jawaban terbanyak remaja yang menjalankan perilaku makan tidak baik (makan utama secara teratur dalam 3 kali sehari) yaitu tidak pernah (12.26%) responden dan kadang-kadang (60.37%). Responden mengatakan makan hanya 1 kali seperti makan siang saja atau 2 kali makan pagi dan siang, takut akan menjadi gemuk, kecapean sesudah pulang dari sekolah, sudah terbiasa tidak makan malam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kartika, 2010) mengatakan bahwa remaja kadang-kadang makan teratur karena persediaan makanan dirumah sudah abis menjadikan remaja malas makan malam sehingga menyebabkan remaja melewatkan waktu makan teratur dalam 3 kali sehari juga sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan bagi remaja putri.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan jawaban terbanyak remaja yang menjalankan perilaku makan tidak baik (sarapan sebelum berangkat ke sekolah) yaitu kadang-kadang (50%) dan tidak pernah (16.03%). Responden mengatakan bahwa tidak sarapan karena sudah terbiasa tidak sarapan, tidak sarapan karena sakit perut, karena sudah kesiangan atau sudah terlambat sehingga menjadi terburu-buru untuk berangkat ke sekolah. Hal ini sejalan dengan

penelitian (Kartika, 2010) mengatakan bahwa remaja mempunyai kebiasaan tidak sarapan, kebanyakan bangun kesiangan, dan ingin menjaga berat badan agar tetap langsing. Menurut (Istiana, 2008) mengatakan bahwa remaja diharapkan dapat menyempatkan untuk sarapan sebelum berangkat kesekolah karena sarapan berfungsi sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas, sarapan dapat membuat fokus dan meningkat konsentrasi belajar, meningkatkan kemampuan fisik, dan untuk menjaga kesehatan.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan jawaban terbanyak remaja yang menjalankan perilaku makan tidak baik (mengkonsumsi makanan pokok dan lauk) yaitu kadang-kadang (51.88%) responden dan tidak pernah (1.88%) responden. Responden mengatakan bahwa lebih suka memakan nasi goreng daripada mengkonsumsi makanan pokok. Hal ini sejalan dengan penelitian Kartika (2010) yang mengatakan bahwa remaja hanya kadang-kadang mengonsumsi beranekaragam jenis makanan pada setiap menunya remaja beralasan bahwa kadang-kadang makan sayur-sayuran karena tidak suka dengan sayur-sayuran, hanya suka makan mie instan dan tidak suka lauk pauknya.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan jawaban terbanyak remaja yang belum menjalankan perilaku makan tidak baik

(mengkonsumsi buah-buahan setiap harinya) yaitu kadang-kadang (84.90%) responden dan tidak pernah (4.71%) responden. Responden mengatakan bahwa jarang mengkonsumsi buah-buahan, karena kurang menyukai buah-buahan, responden mengkonsumsi buah-buahan kurang atau lebih 1-2 kali. Hal ini sejalan dengan Riskesdas (2018) mengatakan bahwa 95% remaja di Indonesia kurang mengkonsumsi buah-buahan karena kondisi remaja saat ini lebih menyukai makanan secara *delivery*.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan jawaban terbanyak remaja yang menjalankan perilaku makan tidak baik (mengkonsumsi makanan kecil atau camilan 2-3 kali sehari) yaitu selalu (55.66%) responden dan sering (43.39%) responden. Responden mengatakan bahwa sering mengkonsumsi camilan karena bosan dirumah, karena merasa lapar dimalam atau siang hari, karena sedang stress menjadikan remaja mengkonsumsi makanan kecil, dan menjaga suasana hati agar tetap senang. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Ratnasari (2018) mengatakan bahwa memakan camilan saat sedang menonton televisi dan bermain bersama teman-teman.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan jawaban terbanyak remaja yaitu menjalankan perilaku makan remaja adalah membaca label sebelum membeli makanan yang dikemas

selalu sebesar 40 responden (37.7 %) dan kadang-kadang (44.3%). Responden mengatakan bahwa penting untuk melihat kadaluwarsanya. Hal ini sejalan penelitian Kartika (2010) mengatakan bahwa remaja selalu membaca label makanan tersebut beralasan ingin mengetahui tanggal kadaluwarsa, apa saja bahan makanan yang digunakan. Menurut Kemenkes juga sangat penting dalam membaca label kemasan makanan karena untuk mengetahui sudah memiliki nomor izin edar, untuk mengetahui informasi keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluwarsa, untuk mengetahui resiko bahaya terhadap kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 106 responden di Kelurahan Tanah Baru dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik responden, antara laki-laki dan perempuan memiliki presentase berbeda yaitu (72.64%), usia dan pendidikan terbanyak yaitu remaja akhir (18-21 tahun) (67.92%) dan perguruan tinggi (46.23%). Mayoritas responden memiliki tingkat perilaku makan tidak baik dengan presentase (83.01%) dan perilaku makan baik (16.98%). Perilaku makan tidak baik seperti melewatkan waktu sarapan, tidak makan teratur 3 kali sehari, kurang makan buah-buahan, memakan camilan, dan tidak mengkonsumsi makanan pokok. Dengan demikian, dapat

ditarik kesimpulan bahwa responden di Kelurahan Tanah Baru belum menjalankan perilaku makan baik.

REFERENSI

- Agustini, M. P. A., Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., & Yuliyatni, P. C. D. (2021). *Hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di sma negeri 1 denpasar. E-Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 60-66.
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). *Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun*. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2).
- Arifin. 2010. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Bobak, 2005. *Perilaku makan sehat*. Jakarta: Salemba Medika
- Dila, Y. P. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilakumakan pada remaja putri di sma negeri 10 padang tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Erpridawati, D.D. *hubungan pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa smp di kecamatan kerjo kabupaten karanganyar, tugas akhir, jurusan kedokteran*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakata. 2012.
- Fadhilah, F. H., Widjanarko, B., & Shaluhiyah, Z. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 734-744.
- Kartika Setyorini, K. S., & Wirawanni, Y. (2010). *Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang)* (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Gizi).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Riset kesehatan dasar*. Balitbangkes. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil Utama Riskesdas tahun 2018.
- Lukmanto, j., & kristiani, m. (2013). *Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Remaja Di SMP Gloria 1 Surabaya. Jurnal Hospital Dan Manajemen Jasa*, 1(2), 70-82.

- Mclaughlin,A & Media, D., & Setiawati,T. 2011. *Korelasi Perilaku Makan Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi Di SMP Teknolgi Dan Kejuruan*, Vol. 34, No.2.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J., & Perry, C. "The Family Meal: Views of Adolescents". *Journal of Nutrition Education*. 2010; 32(6), 329–334.
- Noor, A. S. I. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republic Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang *Upaya Kesehatan Anak*.2014.
- Prasiwi, R.I. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 115 Jakarta Selatan Tahun 2012*, Tugas Akhir, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok
- Pujiati, Arneliwati, Rahmalia. 2015. *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau.
- Purwaningrum, Nur Fadrija. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Puspito Arum, P. A. (2008). *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image Dan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Pada SMAN 3 Semarang Dan SMAN 13 Semarang)* (Doctoral Dissertation, Program Studi Ilmu Gizi).
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Deepublish.
- Ratnasari, D., Merawati, D., & Andiana, O. (2019). *Gaya Hidup Sehat Remaja Putri Di SMAN 2 Baru*. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 100-105.
- Sarintohe,Prawitasari.(2006). *Perilaku makan tidak sehat*.Jakarta: Rineka Cipta
- Schlundt, G.D., Margaret, H. ., Maciej, B.S (2003). *The Eatig Behavior Patterns Questionnaire Predictsdietaryfat Intake In African American Women*. *Journal Of The American Dietinc Association* Doi 10. 1053
- Sholeha, Lia. 2014. *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di SMP YMJ Ciputat*. Skripsi.

Universitas Islam Negeri Syarif
Hidayatullah. Jakarta.

Surjadi, C. (2013). *Globalisasi dan pola makan mahasiswa: Studi kasus di Jakarta*. Cermin Dunia Kedokteran, 40(6), 416-421.

Widianti N. "*Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang*". Journal of Nutrition College. 2012; 1(1):398-404.