



## Determinan Yang Mempengaruhi Tindakan Memilih Makanan Pada Remaja Wanita di Kota Malang

Devi Ultima Rahmadani\*<sup>1</sup>, Mochammad Bagus Qomaruddin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan, dan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

*Author's Email Correspondence (\*)*: [devi.ultima.rahmadani-2017@gmail.com](mailto:devi.ultima.rahmadani-2017@gmail.com)  
(081359663551)

### ABSTRAK

Kota Malang termasuk ke dalam 10 besar kota di Jawa Timur dengan prevalensi obesitas tertinggi dimana obesitas adalah kondisi dimana terdapat akumulasi lemak yang berlebih di dalam tubuh sehingga dapat membahayakan kesehatan dan dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu meningkatkan aktivitas fisik dan perilaku makan yang sehat, termasuk di dalamnya adalah pemilihan makanan yang tepat. Menurut penelitian terdahulu, 80% tindakan memilih makanan remaja wanita di Kota Malang masih tergolong tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis determinan yang mempengaruhi tindakan memilih makanan pada remaja wanita di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* serta *non-probability* sampling yaitu *accidental sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah minimal 96 orang ditentukan dengan Rumus Sampel Crossectional Lemeshow, ketika penelitian berlangsung ditemui 100 orang responden. Data diperoleh dengan cara responden mengisi kuesioner melalui Google Form. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tabulasi silang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja wanita di Kota Malang memiliki tindakan memilih makanan yang tepat. Didapatkan hasil bahwa pengetahuan, sikap, fasilitas akses informasi, dan budaya memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang. Sedangkan pendapatan keluarga dan *personal references* memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, fasilitas akses informasi, dan budaya memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang.

**Kata Kunci:** Tindakan Memilih Makanan; Obesitas; Remaja Wanita; Kota Malang

#### Published by:

Tadulako University

#### Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +6282348368846

**Email:** [Preventif.fkmuntad@gmail.com](mailto:Preventif.fkmuntad@gmail.com)

#### Article history :

Received : 12 07 2021

Received in revised form : 14 07 2021

Accepted : 22 07 2021

Available online 30 09 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## ABSTRACT

Malang city is included in the top 10 cities in East Java with the highest prevalence of obesity. Obesity is a condition where there is an accumulation of excess fat in the body that can endanger health. Obesity is something that can be prevented by implementing a healthy lifestyle, namely increasing physical activity and healthy eating behavior, including choosing the right food. According to previous research, 80% of female adolescent food choices in Malang City are still classified as unhealthy. The purpose of this study is to analyze the determinants that affecting food choice behaviour for adolescent female in Malang City. This research used a quantitative approach with a cross-sectional design and non-probability sampling, namely accidental sampling with a sample size of at least 96 people determined by the Lemeshow Cross-sectional Sample Formula, during the research 100 respondents were found. Data were collected by filling out the questionnaire via Google Form and analyzed using cross-tabulation. The results of this study indicated that most of the female adolescents in Malang City have food choice behaviour in a right way. The results showed that knowledge, attitudes, information access facilities, and culture had a tendency to influence the food choice behaviour for female adolescents samples in Malang City, but family income and personal references did not. The conclusion of this study is that knowledge, attitudes, information access facilities, and culture have a tendency to affecting food choice behaviour for adolescent female samples in Malang City.

**Keywords :** Food Choice Behaviour, Obesity, Female Adolescent, Malang City

---

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang menunjukkan bahwa status gizi yang berlebih dari seseorang sehingga belum mencapai derajat kesehatan yang optimal. Jika status gizi seseorang terlalu rendah atau terlalu tinggi, maka akan menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Kadar lemak yang berlebih di dalam tubuh dapat membuat seseorang mengalami obesitas. WHO sudah menetapkan obesitas sebagai masalah epidemik karena dialami oleh negara maju maupun negara berkembang .(1)

Sejak tahun 2007 sampai 2018, Indonesia mencatat pada usia >18 tahun prevalensi penderita berat badan berlebih dengan  $IMT \geq 25,0$  s/d  $< 27,0$  meningkat sebesar 5% dan prevalensi obesitas dengan  $IMT \geq 27,0$  meningkat sebesar 11,3 %.(2) Provinsi Jawa Timur memiliki angka prevalensi berat badan berlebih di atas angka prevalensi nasional pada remaja usia 13-18 tahun.(3) Jawa Timur sendiri mencatat dari tahun 2007 sampai 2018 pada usia >18 tahun prevalensi penderita berat badan berlebih dengan  $IMT \geq 25,0$  s/d  $< 27,0$  meningkat sebesar 2,85% dan prevalensi obesitas dengan  $IMT \geq 27,0$  meningkat dengan signifikan yaitu sebesar 13,97 %.(4) Salah satu kota besar di Jawa Timur yang terkenal sebagai kota pendidikan dan kota pariwisata yaitu Kota Malang mencatat di tahun 2018 di dalam Riskesdas Jawa Timur bahwa penderita overweight dan obesitas pada usia >15 tahun mencapai 39%,(4) dimana hal tersebut lebih tinggi daripada angka prevalensi Provinsi Jawa Timur itu

sendiri, dan masuk kedalam 10 besar kota dengan peringkat prevalensi obesitas tertinggi di Jawa Timur, tepatnya peringkat ke-delapan.

Obesitas merupakan hal yang dapat dicegah dengan cara menerapkan perilaku hidup sehat termasuk didalamnya perilaku makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup. Perilaku makan adalah gambaran kondisi tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan seseorang yang diterapkan di dalam hidupnya.(5) Di dalam perilaku makan itu sendiri terdapat tindakan memilih makanan yang juga menjadi hal penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Pada tahun 2014 di 40 negara dan wilayah Eropa, hanya 36% remaja yang memilih untuk mengonsumsi buah dan sayur secara rutin tiap harinya, serta di Armenia ditemukan fakta bahwa sebanyak 53% remaja memilih untuk mengonsumsi makanan yang manis dengan frekuensi yang sangat sering.(6) Pada penelitian yang telah dilakukan di beberapa daerah, dapat disimpulkan bahwa pemilihan makanan remaja Indonesia masih kurang baik, yaitu sebesar 89,9% dari mereka tidak menyukai sayuran.(7) Selain itu, Health Education Authority (2002) dalam Suswanti (2012) melakukan penelitian dimana didapatkan hasil bahwa masyarakat Indonesia berusia 15 – 34 tahun sebagian besar masih memilih makanan yang kurang sehat, yaitu seperti makanan cepat saji.(8) Pada penelitian tahun 2018, didapatkan hasil bahwa sebesar 88% remaja wanita di Kota Malang pemilihan makanannya masih tidak sehat yaitu konsumsi serat yang tergolong rendah dan konsumsi *junk food* yang tergolong tinggi atau sangat sering.(9)

Berbagai hal dapat mempengaruhi tindakan memilih makanan seseorang, namun jika ditinjau menurut Teori WHO beberapa hal yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan dan penilaian seseorang terhadap suatu objek (*Thoughts and Feeling*); orang yang dianggap penting dan dapat dijadikan panutan (*Personal References*); fasilitas teknologi dan akses untuk dapat melakukan suatu perilaku (*Resources*); dan yang terakhir adalah sosio-budaya (*Culture*).(10) Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis determinan yang mempengaruhi tindakan memilih makanan pada remaja wanita di Kota Malang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional serta *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Populasi penelitian ini adalah remaja wanita usia 10 – 24 tahun dan belum menikah di Kota Malang menurut Badan Pusat Statistika Kota Malang pada tahun 2020 yang berjumlah 127.328 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah minimal 96 orang ditentukan dengan Rumus Sampel Crossectional Lemeshow, ketika penelitian berlangsung ditemui 100 orang responden. Penelitian dilakukan di Kota Malang, pengambilan data dilakukan pada bulan

Maret 2021 dan untuk pengolahan dan analisis data dilakukan pada bulan April – Mei 2021. Variabel terikat dari penelitian ini adalah tindakan memilih makanan. Variabel bebas dari penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, *personal references*, pendapatan keluarga, fasilitas akses informasi, dan budaya.

Data diperoleh dengan cara responden mengisi kuesioner melalui Google Form setelah memahami dan menyetujui lembar *informed consent*. Pengujian kuesioner dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan  $\alpha$  adalah 5%. Uji validitas digunakan untuk menunjukkan ketepatan dan kesesuaian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson. Uji validitas terhadap 54 item pertanyaan menunjukkan bahwa  $r$  hitung  $>$   $r$  table (0,361) sehingga diartikan valid. Uji reabilitas ditujukan untuk melihat konsistensi suatu alat ukur jika pengukurannya dilakukan lebih dari satu kali. Hasil uji reabilitas dengan metode koefisien Cornbach Alpha menunjukkan angka 0,668  $>$  0,6 sehingga diartikan kuesioner reliable untuk digunakan. Analisis data yang dilakukan berupa analisis univariat (deskripsi frekuensi) dan analisis bivariate (analisis tabulasi silang) menggunakan *software SPSS*.

## HASIL

Penelitian dilaksanakan di Kota Malang, Jawa Timur. Kota Malang merupakan salah satu kota tujuan wisata di dan kota terbesar kedua di Jawa Timur setelah Surabaya. Kota Malang dikenal dengan julukan kota pelajar, atau banyak juga yang menjuluki sebagai kota bunga. Responden dalam penelitian ini adalah remaja wanita berusia 10 – 24 tahun, berstatus belum menikah, dan berdomisili di Kota Malang.

**Tabel 1**  
**Frekuensi Tindakan Memilih Makanan**

Tindakan Memilih Makanan	n	%
Tidak tepat	27	27
Tepat	73	73

*Sumber: Data Primer, 2021*

Tindakan memilih makanan remaja wanita di Kota Malang dibedakan menjadi dua kategori yaitu tidak tepat dan tepat. Adapun distribusi frekuensi tindakan memilih makanan remaja wanita dapat dilihat di tabel 1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tindakan memilih makanan yang dikonsumsi dengan kategori tepat sebesar 73% yaitu 73 orang. Mayoritas responden telah tepat dalam memilih makanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi.

**Tabel 2**  
**Frekuensi Pengetahuan**

Pengetahuan	n	%
Rendah	37	37

Tinggi	63	63
--------	----	----

Sumber : Data Primer, 2021

Pengetahuan remaja wanita di Kota Malang (responden) dibedakan menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Adapun distribusi pengetahuan remaja wanita dapat dilihat di tabel 2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori tinggi sebesar 63% yaitu 63 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai makanan yang sehat dan gizi seimbang.

**Tabel 3**  
**Frekuensi Sikap**

Sikap	n	%
Tidak Mendukung	22	22
Mendukung	78	78

Sumber : Data Primer, 2021

Sikap remaja wanita di Kota Malang (responden) dibedakan menjadi dua kategori yaitu tidak mendukung dan mendukung. Adapun distribusi sikap remaja wanita dapat dilihat di tabel 3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap dengan kategori mendukung sebesar 78% yaitu 78 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki sikap yang mendukung terhadap makanan sehat dengan gizi seimbang.

**Tabel 4**  
**Frekuensi Personal References**

Personal References	n	%
Orang tua	52	52
Teman	3	3
Influencer di bidang kesehatan	12	12
Dokter	4	4
Saudara	1	1
Tidak ada	28	28

Sumber: Data Primer, 2021

*Personal References* remaja wanita di Kota Malang (responden) memiliki beberapa pilihan jawaban yaitu orang tua, teman, influencer di bidang kesehatan, dokter, saudara, dan tidak ada. Adapun distribusi *personal references* remaja wanita dapat dilihat di tabel 4. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memilih orang tua sebagai *personal references* sebesar 52% yaitu 52 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih orang tua yang mereka jadikan acuan dalam melakukan pemilihan makanan.

**Tabel 5**  
**Frekuensi Pendapatan Keluarga**

<b>Pendapatan Keluarga</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Di bawah UMR	21	21
Di atas UMR	79	79

*Sumber : Data Primer, 2021*

Pendapatan keluarga remaja wanita di Kota Malang (responden) dibedakan menjadi dua kategori yaitu di bawah UMR dan di atas UMR.<sup>39</sup> Adapun distribusi pendapatan keluarga remaja wanita dapat dilihat di tabel 5. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pendapatan keluarga dengan kategori di atas UMR sebesar 79% yaitu 79 orang.

**Tabel 6**  
**Frekuensi Fasilitas Akses Informasi**

<b>Fasilitas Akses Informasi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sulit	31	31
Mudah	69	69

*Sumber : Data Primer, 2021*

Fasilitas akses informasi remaja wanita di Kota Malang (responden) dibedakan menjadi dua kategori yaitu sulit dan mudah. Adapun distribusi fasilitas akses informasi remaja wanita dapat dilihat di tabel 6. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki fasilitas akses informasi dengan kategori mudah sebesar 69% yaitu 69 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki akses yang baik untuk memperoleh informasi seputar pemilihan makanan yang sehat dan gizi seimbang.

**Tabel 7**  
**Frekuensi Budaya**

<b>Budaya</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kuat	29	29
Tidak kuat	71	71

*Sumber : Data Primer, 2021*

Budaya remaja wanita di Kota Malang (responden) dibedakan menjadi dua kategori yaitu tidak kuat dan kuat. Adapun distribusi budaya remaja wanita dapat dilihat di tabel 7. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki budaya dengan kategori kuat sebesar 71% yaitu 71 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki budaya makan yang cukup untuk mendukung pemilihan makanan yang tepat.

**Tabel 8**  
**Tabulasi Silang Pengetahuan dan Tindakan Memilih Makanan**

<b>Pengetahuan</b>	<b>Tindakan Memilih Makanan</b>				<b>Total</b>	
	<b>Tidak Tepat</b>		<b>Tepat</b>			
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>

Rendah	25	67,6	12	32,4	37	100
Tinggi	2	3,2	61	96,8	63	100

*Sumber : Data Primer, 2021*

Hasil analisis tabulasi silang antara pengetahuan terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang. Adapun gambaran pengaruh antara pengetahuan terhadap tindakan memilih makanan dapat dilihat pada tabel 8. Hasil analisis tabulasi silang antara pengetahuan terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang dapat dilihat dari tabel 8 bahwa responden dengan tindakan memilih makanan yang tidak tepat mayoritas memiliki pengetahuan yang rendah yaitu sebesar 67,6% dan memiliki pengetahuan yang tinggi sebesar 3,2%. Sedangkan responden dengan tindakan memilih makanan yang tepat mayoritas memiliki pengetahuan yang tinggi sebesar 96,8% dan memiliki pengetahuan yang rendah sebesar 32,4%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa peningkatan pengetahuan membawa dampak pada peningkatan tindakan memilih makanan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan.

**Tabel 9**  
**Tabulasi Silang Sikap dan Tindakan Memilih Makanan**

Variabel	Tindakan Memilih Makanan				Total	
	Tidak Tepat		Tepat		n	%
	n	%	n	%		
Tidak Mendukung	17	77,3	5	22,7	22	100
Mendukung	10	12,8	68	87,2	78	100

*Sumber : Data Primer, 2021*

Sikap responden dibagi menjadi dua kategori yaitu tidak mendukung dan mendukung. Adapun pengaruh antara sikap terhadap tindakan memilih makanan dapat dilihat pada tabel 9. Hasil analisis tabulasi silang antara sikap terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang dapat dilihat dari tabel 9 bahwa responden dengan tindakan memilih makanan yang tidak tepat mayoritas memiliki sikap yang tidak mendukung yaitu sebesar 77,3% dan memiliki sikap yang mendukung sebesar 12,8%. Sedangkan responden dengan tindakan memilih makanan yang tepat mayoritas memiliki sikap yang mendukung sebesar 87,2% dan memiliki sikap yang tidak mendukung sebesar 22,7%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa peningkatan sikap membawa dampak pada peningkatan tindakan memilih makanan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sikap memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan.

**Tabel 10**  
**Tabulasi Silang Personal References dan Tindakan Memilih Makanan**

Personal References	Tindakan Memilih Makanan				Total	
	Tidak Tepat		Tepat		n	%
	n	%	n	%		
Orang tua	15	28,8	37	71,2	52	100
Teman	0	0	3	100	3	100

<i>Influencer</i> di bidang kesehatan	8	66,7	4	33,3	12	100
Dokter	1	25	3	75	4	100
Saudara	0	0	1	100	1	100
Tidak ada	3	10,7	25	89,3	28	100

Sumber : Data Primer, 2021

*Personal References* responden memiliki beberapa pilihan jawaban yaitu orang tua, teman, *influencer* di bidang kesehatan, dokter, saudara, dan tidak ada. Adapun pengaruh antara *personal references* terhadap tindakan memilih makanan dapat dilihat pada tabel 10. Hasil analisis tabulasi silang antara *personal references* terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang dapat dilihat dari tabel 10 bahwa responden dengan tindakan memilih makanan yang tidak tepat memilih orang tua sebagai *personal references* yaitu sebesar 28,8%, memilih *influencer* di bidang kesehatan sebesar 66,7%, memilih dokter sebesar 25%, kemudian tidak ada yang memilih teman dan saudara sehingga masing-masing 0%, dan untuk yang memilih tidak ada atau tidak memiliki *personal references* sebesar 10,7%.

Responden dengan tindakan memilih makanan yang tepat memilih orang tua sebagai *personal references* yaitu sebesar 71,2%, memilih teman sebesar 100%, memilih *influencer* di bidang kesehatan sebesar 33,3%, 46 memilih dokter sebesar 75%, memilih saudara sebesar 100%, dan untuk yang memilih tidak ada atau tidak memiliki *personal references* sebesar 89,3%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa *personal references* tidak membawa dampak pada peningkatan tindakan memilih makanan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *personal references* memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan.

**Tabel 11**  
**Tabulasi Silang Pendapatan Keluarga dan Tindakan Memilih Makanan**

Pendapatan Keluarga	Tindakan Memilih Makanan				Total	
	Tidak Tepat		Tepat		n	%
	n	%	n	%		
Di bawah UMR	5	23,8	16	76,2	21	100
Di atas UMR	22	27,8	57	72,2	79	100

Sumber : Data Primer, 2021

Pendapatan keluarga responden dibagi menjadi dua kategori yaitu di bawah UMR dan di atas UMR. Adapun pengaruh antara pendapatan keluarga terhadap tindakan memilih makanan dapat dilihat pada tabel 11. Hasil analisis tabulasi silang antara pendapatan keluarga terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang dapat dilihat dari tabel 11 bahwa responden dengan tindakan memilih makanan yang tidak tepat mayoritas memiliki pendapatan



keluarga di atas UMR yaitu sebesar 27,8% dan memiliki pendapatan keluarga di bawah UMR dengan nilai yang tidak jauh berbeda yaitu sebesar 23,8%. Sedangkan responden dengan tindakan memilih makanan yang tepat mayoritas memiliki pendapatan keluarga di bawah UMR sebesar 76,2% dan memiliki pendapatan keluarga di atas UMR dengan nilai yang tidak jauh berbeda yaitu sebesar 72,2%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa peningkatan pendapatan keluarga tidak membawa dampak pada peningkatan tindakan memilih makanan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pendapatan keluarga memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan.

**Tabel 12**  
**Tabulasi Silang Fasilitas Akses Informasi dan Tindakan Memilih Makanan**

Fasilitas Akses Informasi	Tindakan Memilih Makanan				Total	
	Tidak Tepat		Tepat		n	%
	n	%	n	%		
Sulit	19	61,3	12	38,7	31	100
Mudah	8	11,6	61	88,4	69	100

*Sumber : Data Primer, 2021*

Fasilitas akses informasi responden dibagi menjadi dua kategori yaitu sulit dan mudah. Adapun pengaruh antara fasilitas akses informasi terhadap tindakan memilih makanan dapat dilihat pada tabel 12. Hasil analisis tabulasi silang antara fasilitas akses informasi terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang dapat dilihat dari tabel 12 bahwa responden dengan tindakan memilih makanan yang tidak tepat mayoritas memiliki fasilitas akses informasi yang sulit yaitu sebesar 61,3% dan memiliki fasilitas akses informasi yang mudah sebesar 11,6%. Sedangkan responden dengan tindakan memilih makanan yang tepat mayoritas memiliki fasilitas akses informasi yang mudah sebesar 88,4% dan memiliki fasilitas akses informasi yang sulit sebesar 38,7%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa peningkatan fasilitas akses informasi membawa dampak pada peningkatan tindakan memilih makanan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa fasilitas akses informasi memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan.

**Tabel 13**  
**Tabulasi Silang Budaya dan Tindakan Memilih Makanan**

Budaya	Tindakan Memilih Makanan				Total	
	Tidak Tepat		Tepat		n	%
	n	%	n	%		
Kuat	19	65,5	10	34,5	29	100
Tidak kuat	8	11,3	63	88,7	71	100

*Sumber : Data Primer, 2021*

Budaya responden dibagi menjadi dua kategori yaitu tidak kuat dan kuat. Adapun pengaruh antara budaya terhadap tindakan memilih makanan dapat dilihat pada tabel 13. Hasil analisis tabulasi silang antara budaya terhadap tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang dapat dilihat dari tabel 13 bahwa responden dengan tindakan memilih makanan yang tidak tepat mayoritas memiliki budaya yang tidak kuat yaitu sebesar 65,5% dan memiliki budaya yang kuat

sebesar 11,3%. Sedangkan responden dengan tindakan memilih makanan yang tepat mayoritas memiliki budaya yang kuat sebesar 88,7% dan memiliki budaya yang tidak kuat sebesar 34,5%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa peningkatan budaya membawa dampak pada peningkatan tindakan memilih makanan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa budaya memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan.

## **PEMBAHASAN**

### **Gambaran Tindakan Memilih Makanan**

Tindakan memilih makanan adalah mengonsumsi suatu makanan dari beberapa pilihan makanan yang ada. Tindakan memilih makanan remaja wanita di Kota Malang dapat dipengaruhi oleh beberapa determinan seperti karakteristik individu, makanan, dan lingkungan.(11) Setiap individu memiliki kebutuhan jenis dan jumlah makanan yang berbeda-beda.

Kebutuhan jumlah kalori tiap individu dapat ditentukan melalui perhitungan Basal Metabolic Rate (BMR) dan Total Daily Energy Expenditure (TDEE). Basal Metabolic Rate (BMR) adalah kebutuhan kalori yang tubuh butuhkan untuk melakukan aktivitas dasarnya seperti bekerjanya organ-organ tubuh, memproses makanan, bernapas, memperbaiki sel tubuh, membuang racun dalam tubuh, mempertahankan suhu tubuh, dan lain sebagainya. Total Daily Energy Expenditure (TDEE) adalah jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh atau jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh dari Basal Metabolic Rate (BMR) ditambah aktivitas fisik.(12)

Dari jawaban responden, tindakan memilih makanan remaja wanita di Kota Malang tidak ada yang menjawab tidak pernah namun sebagian besar responden menjawab 3 – 4 kali / minggu atau 5 – 6 kali / minggu. Hal tersebut didukung oleh pengetahuan, sikap, fasilitas akses informasi, dan budaya responden yang baik.

### **Analisis Pengaruh Pengetahuan Terhadap Tindakan Memilih Makanan**

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui dan dipahami responden mengenai makanan yang sehat dengan gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan remaja wanita dengan tindakan memilih makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leng dkk., (2017) bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan atau kognitif dengan tindakan memilih makanan.(13)

Septiani, Herawati dan Tsani (2017) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja SMA di Yogyakarta dengan pemilihan makanan, para siswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung mengonsumsi jenis makanan yang lebih sehat seperti sayur dan buah.(14)

### **Analisis Pengaruh Sikap Terhadap Tindakan Memilih Makanan**

Sikap adalah penilaian baik atau tidaknya suatu makanan untuk dikonsumsi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sikap memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leng dkk. (2017) bahwa terdapat pengaruh antara sikap atau afektif dengan tindakan memilih makanan.(13) Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Laenggeng dan Lumalang (2015), bahwa sikap mempengaruhi pemilihan makanan jajanan di kalangan remaja serta dapat mempengaruhi status gizi remaja.(15)

Menurut Wiradijaya, Prabamurti dan Indraswari (2020), sikap adalah salah satu perwujudan dari perilaku yang belum tentu terwujud dalam suatu tindakan. Sikap dapat diwujudkan jika terdapat faktor pendukung lainnya seperti pengetahuan, fasilitas, dan dukungan pihak lain. Sikap juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, keyakinan, dan emosi.(16) Seperti pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki pengetahuan dengan kategori sangat tinggi dan fasilitas akses informasi dengan kategori mudah, sehingga mayoritas responden memiliki sikap yang baik. Hal tersebut dapat mempengaruhi pemilihan makanan responden secara positif, sehingga pada penelitian ini mayoritas tindakan memilih makanan remaja wanita berkategori tepat.

### **Analisis Pengaruh Pendapatan Keluarga Terhadap Tindakan Memilih Makanan**

Pendapatan keluarga adalah uang yang didapatkan keluarga responden dalam satu bulan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pendapatan keluarga memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani, Herawati dan Tsani (2017) bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kondisi ekonomi serta uang saku terhadap pemilihan makanan siswa remaja sekolah menengah atas.(14)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dhaneswara (2017) menunjukkan hasil yang berbeda bahwa uang jajan berhubungan dengan pendapatan keluarga, dan pendapatan keluarga mempengaruhi pemilihan makanan seseorang.(17) Semakin tinggi pendapatan keluarga, maka pilihan makanan yang dapat dikonsumsi juga semakin banyak, termasuk sayur dan buah-buahan. Hal ini juga sependapat dengan Teori WHO bahwa *resources* dimana pendapatan keluarga merupakan salah satunya merupakan salah satu alasan yang dapat menyebabkan seseorang berperilaku tertentu. Untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, keluarga dengan pendapatan yang rendah akan lebih sulit untuk memenuhinya sesuai dengan yang diperlukan tubuh. Uang yang terbatas tidak akan memberikan banyak pilihan terhadap makanan yang akan dikonsumsi.(17)

Akan tetapi faktanya makanan tidak sehat seperti *fast food* sebenarnya lebih mahal daripada makanan sehat organik yang tidak perlu banyak diolah. Seseorang yang sering mengonsumsi *fast food*, minuman bersoda, kurang mengonsumsi serat dapat membuatnya memiliki resiko yang besar terkena obesitas abdominal.(18) Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Love dkk., (2018) di Australia yang mengkonfirmasi bahwa pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan sehat yang

memiliki biaya yang lebih murah daripada makanan yang tidak sehat, sehingga yang lebih mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah keterjangkauan, bukan biaya. Selain itu, terkadang yang menjadi masalah adalah ketersediaan makanan organik yang kurang. Sehingga pendapatan keluarga memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan.(19)

### **Analisis Pengaruh *Personal References* Terhadap Tindakan Memilih Makanan**

*Personal References* adalah orang lain yang dianggap penting, dijadikan panutan, dan perilaku pemilihan makanannya cenderung dicontoh dan diikuti oleh responden. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa *personal references* memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan pada remaja wanita di Kota Malang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Brimblecombe dkk. (2014), bahwa peran orang tua sebagai seseorang yang dijadikan panutan dan sumber pembelajaran pertama bagi anak-anaknya mengenai pemilihan makanan tidak lagi signifikan karena telah tergerus oleh sistem pangan kontemporer serta kemajuan teknologi yang membuat masyarakat mendapatkan sumber informasi lain seperti media dan iklan komersial.(20)

Namun, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Pedersen, Grønhøj dan Thøgersen (2015) menunjukkan bahwa orang tua adalah pihak utama yang dijadikan panutan serta dapat mempengaruhi perilaku makan.(21) Hal ini sejalan juga dengan Teori WHO yang menjelaskan bahwa *personal references* atau orang yang dianggap penting merupakan salah satu alasan pokok yang menyebabkan seseorang berperilaku tertentu. Jika *personal references* seseorang adalah anggota keluarganya sendiri, mereka akan memiliki peran untuk membentuk dan mempengaruhi perilaku hidup sehat satu sama lainnya, apalagi peran seorang ibu atau wanita di rumah yang biasanya bertugas untuk memasak makanan. Namun, keputusan pemilihan makanan pada akhirnya tetap akan lebih dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya seperti psikologis, konteks dan pola budaya; struktur dan norma sosial; sumber dan media informasi; dan lain-lain.(22)

## **Analisis Pengaruh Fasilitas Akses Informasi Terhadap Tindakan Memilih Makanan**

Fasilitas akses informasi adalah benda dan akses yang dimiliki responden untuk mendapatkan informasi mengenai pemilihan makanan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa fasilitas akses informasi memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan yang dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Roudsari dkk. (2017) bahwa pemilihan makanan dipengaruhi oleh *cultural determinants* yang terdiri dari 5 faktor dan salah satunya adalah fasilitas akses informasi dan media. Menurutnya, fasilitas akses informasi mengenai ilmu gizi dapat mempengaruhi pemilihan makanan seseorang. Semakin mudah akses informasi yang dimiliki seseorang untuk mendapatkan pengetahuan mengenai makanan sehat dan hal-hal terkait gizi masyarakat, maka cenderung akan memiliki tindakan memilih makanan yang sehat juga.(22)

Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki fasilitas akses informasi yang berkategori mudah. Berdasarkan hal tersebut maka mayoritas remaja wanita lebih mudah menerima dan memahami informasi mengenai makanan sehat dan ilmu gizi dan memiliki tingkat pengetahuan yang baik juga.(23)

## **Analisis Pengaruh Budaya Terhadap Tindakan Memilih Makanan**

Budaya adalah kebiasaan, nilai, dan tradisi dalam mengonsumsi makanan dan pantangan untuk mengonsumsi makanan tertentu. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa budaya memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso, Janeta dan Kristanti (2018) bahwa terdapat hubungan antara *familiarity* yaitu makanan yang sudah akrab dan biasa dikonsumsi dengan pemilihan makanan serta terdapat hubungan antara *the food restriction* atau pantangan dengan pemilihan makanan.(11)

Menurut penelitian yang dilakukan Bargiota dkk. (2013), hal tersebut terjadi dikarenakan jika seorang remaja memiliki kebiasaan makan sehat maka akan menjadi pondasi dalam diri mereka sehingga memiliki tindakan memilih makanan yang sehat juga.(24) Kebiasaan makan sendiri dapat terbentuk dari pola makan yang dilakukan orang tua remaja seperti apa yang dimasak dan dikonsumsi di rumah sehari-harinya sejak remaja ini masih di usia dini, sehingga akan terbentuk pula pemilihan makanan yang mengikuti kebiasaan makan yang dimiliki.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Tindakan memilih makanan responden remaja wanita di Kota Malang didapatkan mayoritas berkategori tepat. Mayoritas dari responden dengan tindakan memilih makanan berkategori tepat tersebut memiliki pengetahuan dengan kategori tinggi, sikap dengan kategori mendukung, fasilitas akses informasi dengan kategori mudah, dan budaya dengan kategori kuat. Pengetahuan, sikap, fasilitas akses informasi, dan budaya memiliki kecenderungan mempengaruhi tindakan memilih makanan remaja wanita di Kota Malang pada sampel penelitian. Sedangkan pendapatan keluarga dan

*personal references* memiliki kecenderungan tidak mempengaruhi tindakan memilih makanan remaja wanita di Kota Malang pada sampel penelitian. Saran yang dapat diberikan untuk remaja wanita, orang tua, dan masyarakat umum adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemilihan makanan yang tepat yaitu makanan sehat dengan gizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Raudhatun N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Tahun 2020. 2020;(June):4–13.
2. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (Riskesdas). J Phys A Math Theor [Internet]. 2018;44(8):1–200. Available From: [Http://Arxiv.Org/Abs/1011.1669%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1088/1751-8113/44/8/085201%0ahttp://Stacks.Iop.Org/1751-8121/44/I=8/A=085201?Key=Crossref.Abc74c979a75846b3de48a5587bf708f](http://Arxiv.Org/Abs/1011.1669%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1088/1751-8113/44/8/085201%0ahttp://Stacks.Iop.Org/1751-8121/44/I=8/A=085201?Key=Crossref.Abc74c979a75846b3de48a5587bf708f)
3. Andina Rachmayani S, Kuswari M, Melani V. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smk Ciawi Bogor. Indones J Hum Nutr. 2018;5(2):125–30.
4. Riskesdas Jawa Timur Kr. Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. 2018;1–82.
5. Rahman N, Dewi Nu, Armawaty F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. J Prev Vol 7 Nomor 1, Maret 2016 1- 64. 2016;7:43–52.
6. Inchley J, Currie D, Breda J, Bucksch J. Adolescent Obesity And Related Behaviours: Trends And Inequalities In The Who European Region 2002-2014: Observations From The Health Behaviour In School-Aged Children (Hbsc). World Heal Organ Reg Off Eur. 2017;(May).
7. Hendra P, Suhadi R, Virginia Dm, Setiawan Ch. Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja Di Indonesia. J Kedokt Brawijaya. 2019;30(4):331.
8. Suswanti I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilohan Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa. 2012.
9. Septiana P, N Fa, W Cs. Konsumsi Junk Food Dan Serat Pada Remaja Putri Overweight Dan Obesitas Yang Indekos Junk Food And Fiber Consumption Among Overweight And Obese Young Women Living In Boarding House. Kedokt Brawijaya. 2018;30(1):61–7.
10. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. 2012.
11. Santoso So, Janeta A, Kristanti M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya. J Hosp Dan Manaj Jasa [Internet]. 2018;6(1):19–32. Available From: [Http://Publication.Petra.Ac.Id/Index.Php/Manajemen-Perhotelan/Article/View/6399/5818](http://Publication.Petra.Ac.Id/Index.Php/Manajemen-Perhotelan/Article/View/6399/5818)
12. Affandi L, Wijayanigrum Vn, Adel P, Putri W. Sistem Pakar Rekomendasi Menu Makanan Untuk Mencukupi Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui. Semin Inform Apl Polinema. 2020;
13. Leng G, Adan Rah, Belot M, Brunstrom Jm, De Graaf K, Dickson Sl, Et Al. The Determinants Of Food Choice. Proc Nutr Soc. 2017;76(3):316–27.
14. Septiani Ip, Herawati, Tsani Afa. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Yogyakarta. 2017;8(2):73–83.
15. Laenggeng Ah, Lumalang Y. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Palu Pendahuluan Remaja Golongan Usia 13-18 Tahun Terjadi Pertumbuhan Yang Sangat Cepat Sehingga Kebutuhan Gizi Untuk Pertumbuhan Dan Aktivitas Meningkat , G. Heal Tadulako J. 2015;1:49–57.

16. Wiradijaya A, Prabamurti Pn, Indraswari R. Hubungan Sikap, Akses Dukungan Keluarga Dan Lingkungan Sekolah Dengan Perilaku Makan Remaja Dalam Pencegahan Hipertensi Di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2020;8:391–7.
17. Dhaneswara Dp. Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *J Promkes*. 2017;4(1):34.
18. Nurrahmawati F, Fatmaningrum W. Hubungan Usia, Stres, Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kejadian Obesitas Abdominal Pada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Sidotopo, Surabaya. *Amerta Nutr*. 2018;2(3):254.
19. Love P, Whelan J, Bell C, Grainger F, Russell C, Lewis M, Et Al. Healthy Diets In Rural Victoria—Cheaper Than Unhealthy Alternatives, Yet Unaffordable. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(11).
20. Brimblecombe J, Maypilama E, Colles S, Scarlett M, Dhurrkay Jg, Ritchie J, Et Al. Factors Influencing Food Choice In An Australian Aboriginal Community. *Qual Health Res*. 2014;24(3):387–400.
21. Pedersen S, Grønhoj A, Thøgersen J. Following Family Or Friends. Social Norms In Adolescent Healthy Eating. *Appetite* [Internet]. 2015;86:54–60. Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Appet.2014.07.030](http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.030)
22. Roudsari Ah, Vedadhir A, Amiri P, Kalantari N, Omidvar N, Eini-Zinab H, Et Al. Psycho-Socio-Cultural Determinants Of Food Choice: A Qualitative Study On Adults In Social And Cultural Context. *Iran J Psychiatry*. 2017;12(4):238–47.
23. Rahayu S, D.J R, Ratna Sari D. Hubungan Pengetahuan Tentang Zat Aditif Dengan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Smpn 74 Jakarta. *Biosf J Pendidik Biol*. 2016;9(2):45–53.
24. Bargiota A, Delizona M, Tsitouras A, Koukoulis Gn. Eating Habits And Factors Affecting Food Choice Of Adolescents Living In Rural Areas. *Hormones*. 2013;12(2):246–53.