

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA KONSUMSI MAKANAN REMAJA  
(KASUS DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 8 SURABAYA)**

**THE FACTORS THAT AFFECT TEEN'S FOOD CONSUMPTION PATTERN  
(A CASE OF THE EIGHTH'S STATE VOCATIONAL SCHOOL)**

**Nevy Vilanty B**

Mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
n3vydez@gmail.com

**Dr. Meda Wahini, M. Si**

Dosen Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
wahinim@yahoo.com

**Abstrak**

Pola konsumsi makanan remaja adalah informasi tentang jenis dan jumlah makanan serta frekuensi makan untuk dikonsumsi remaja pada waktu tertentu; yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pola konsumsi makanan remaja; 2) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *expost facto*, yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Surabaya pada bulan Maret 2014. Populasi penelitian ini ialah seluruh siswa SMK. Negeri 8 Surabaya; dan sampel penelitian ini siswa kelas X Jasa Boga dengan jumlah 180 siswa. Data diperoleh melalui wawancara dengan bantuan kuisisioner. Analisis data digunakan *univariate* untuk mendeskripsikan pola konsumsi makanan remaja, karakteristik remaja, karakteristik ibu dan status sosial ekonomi keluarga; dan untuk melihat faktor yang berpengaruh pada pola konsumsi makanan remaja dengan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktifitas fisik dan persepsi teman sebaya remaja; usia, lamanya pendidikan, pengetahuan gizi dan pola asuh makan ibu; pekerjaan bapak dan pendapatan keluarga berpengaruh nyata pada pola konsumsi makanan remaja; sedangkan status pekerjaan ibu dan besar keluarga tidak mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja. Hal ini diduga karena ketersediaan waktu ibu dalam menentukan pola konsumsi makanan remaja tidak ditentukan oleh banyaknya waktu ibu tapi pada kualitasnya. Namun demikian, jika waktu ibu berkualitas tinggi tapi tidak didukung oleh pendapatan kepala keluarga yang diperoleh bapak sebagai kepala keluarga yang tidak memadai maka tidak akan memberikan kontribusi pada konsumsi makanan keluarga, dengan banyaknya jumlah anggota keluarga tetapi lebih pada kemampuan dan daya beli keluarga untuk mengkonsumsi makanan.

**Kata kunci: pola konsumsi makanan dan remaja**

**Abstract**

*Teens food consumption pattern is the information about various, quantity and frequency of food that consumed by teens in the certain period, which can be affected by various factors. The aims of this research were to: 1) find the teens food consumption pattern, 2) identify factors that affect teens food consumption pattern.*

*This research was *expost facto* which conducted at the state vocational secondary school's 8<sup>th</sup> Surabaya on March 2014. The population of this study were students of the state vocational secondary school's 8<sup>th</sup> Surabaya; and the samples were students of ten's class of Catering Management by the number of 180. The data was collected by interviews using with questionnaire. The univariate analysis is used to describe the data of teens' characteristic, mother's characteristics, and family economic social status. The multiple linier regression analysis is used to find the factors that affecting the teens food consumption pattern. The results showed that age, sex, nutritions science, a pocket money, physical activity and teen's perception about their peer; the age, education level, nutritions science of mothers, teens food eating habits, parents occupation and family income have affected teens food consumption pattern. The family income and mothers' food eating habits have not affected significantly. Because, the availability of mother's time in deciding of teens food consumption pattern are not determined by the amount of time mothers but in quality. However, if mother has a high-quality time without supporting of father's balanced income, then, it will not contributes to the food consumption pattern, but more on that the ability and family purchasing power to consume food pattern.*

**Keywords : food consumption, teens**

## PENDAHULUAN

Pola konsumsi makanan remaja adalah kebiasaan makan meliputi jenis dan jumlah makanan, serta frekuensi makan yang dikonsumsi remaja pada waktu tertentu (Suhardjo, 1989). Remaja adalah individu yang masih berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang memiliki identitas sebagai pelajar di bangku sekolah menengah pertama dan/atau sekolah menengah atas (Hurlock, 1997). Masa remaja banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor yang ada di dalam dirinya maupun di luar dirinya (keluarga, lingkungan sekolah ataupun teman sebaya) (Susanti, 2008). Pada umumnya remaja mengalami perubahan sikap dan perilaku dalam kebiasaan makan yang dipengaruhi besar oleh teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Hal ini karena remaja menyukai hal-hal baru dan menganggap bahwa orang dewasa tidak memahami dan mengerti keadaan mereka, terlihat dari seringnya aktifitas mereka di luar rumah seperti berkumpul bersama teman-teman sekolah maupun di luar kegiatan sekolah (Lein, 1989).

Menurut Hermana (1993), seiring dengan perkembangan jaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini telah merubah berbagai aspek kehidupan diantaranya aspek sosial yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan remaja. Mustopa (2003) menyatakan bahwa konsumsi makanan yang pada awalnya adalah makanan tradisional sudah mulai jarang dikonsumsi oleh sebagian masyarakat terutama remaja, beralih pada makanan modern seperti makanan cepat saji yang cenderung mengandung lemak, protein, gula, garam dan rendah serat. Hal ini karena kurangnya pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan bergizi. Pemenuhan kebutuhan konsumsi makanan selain yang disediakan di dalam keluarga dapat pula dipenuhi di luar rumah jika tersedia uang saku remaja yang cukup (Gibson, 1990). Besarnya uang saku yang diperoleh remaja dapat menjadi pemicu untuk membeli dan mengkonsumsi makanan di luar rumah (Sopiah, 1998). Kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi makanan tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik remaja, tetapi ibu turut berperan dalam menentukan penyediaan makanan keluarga (Lein, 1989).

Pemenuhan kebutuhan tersebut dapat berjalan baik apabila terjadi interaksi antara anak dengan ibu utamanya, karena ibu memiliki peran utama dan pertama dalam keluarga untuk mengatur, mendidik, merawat dan menjaga anak-anaknya, termasuk bagaimana cara ibu membiasakan makan yang baik pada anak. Menurut Gunarsa (2000), interaksi merupakan usaha yang diarahkan untuk mengubah tingkah laku anak sesuai dengan keinginan pengasuh (orang tua dan atau anggota keluarga lainnya).

Orang tua yang paling dominan dalam membentuk tingkah laku anak ialah ibu. Berdasar peran dan fungsinya, ibu sebagai penanggung jawab utama dalam merawat dan mendidik anak. Hal ini karena ibu mempunyai peran penting dalam penyediaan dan pemberian makanan mulai dari menyusun menu, membuat dan menyajikan makanan sesuai keinginan dan kebutuhan anggota keluarga (Suhardjo, 1989). Pemilihan dan penentuan penyediaan konsumsi makanan yang dilakukan ibu secara terus menerus dapat membentuk kebiasaan makan di dalam keluarga (Chairunita, 2003).

Kebiasaan yang dilakukan ibu dalam menyediakan dan memberikan makan untuk anggota keluarga ditentukan antara lain oleh pendidikan, pekerjaan dan pendapatan (Lein, 1989). Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi tanpa disertai pengetahuan tentang gizi yang baik, maka tidak memberi pengaruh pada kemampuan ibu untuk menyediakan makanan sesuai dengan syarat gizi untuk anggota keluarga (Notoatmodjo, 2003). Orang yang berpendidikan tinggi mempunyai peluang/kesempatan lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan lebih baik yang tentunya akan menerima pendapatan yang lebih baik dan dapat meningkatkan pula pada daya beli dalam memenuhi kebutuhan makanan yang lebih baik bagi anggota keluarga (Sanjur, 1982).

Fenomena tersebut menjelaskan bahwa berbagai faktor dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja baik di dalam maupun di luar keluarga, seperti ketersediaan waktu yang dimiliki ibu, kurangnya pengetahuan gizi ibu dalam menyediakan makanan untuk anggota keluarganya, kurangnya pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan bergizi, tingginya aktifitas dan besarnya uang saku remaja dan berbagai tempat jasa usaha makanan seperti makanan tradisional dan makanan cepat saji yang sebagian besar terdapat di kota-kota besar khususnya Surabaya (Mufidah, 2006).

Pengaruh kebiasaan makan tersebut dapat membentuk pola konsumsi makanan remaja yang masih duduk di bangku sekolah pertama maupun sekolah menengah atas (Chairunita, 2003). Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya merupakan salah satu sekolah terletak ditengah kota Surabaya yang berdekatan dengan *mall* dan tempat usaha makanan. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk menggali informasi bagaimana pola konsumsi makanan remaja dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *expost facto* karena bertujuan untuk mengetahui apakah variabel karakteristik remaja (usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktifitas fisik dan persepsi teman sebaya); karakteristik ibu (usia,

lamanya pendidikan, pengetahuan gizi, status pekerjaan dan pola asuh makan); status sosial ekonomi keluarga (pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga dan besar keluarga) dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja.

Tempat penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan 8 Surabaya. Penelitian dilakukan pada bulan November 2013 sampai April 2014. Populasi pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan 8 Surabaya. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X Jasa Boga dengan jumlah 65 siswa. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi pola konsumsi makanan remaja karakteristik remaja; karakteristik ibu; status sosial ekonomi keluarga; sedangkan data sekunder adalah keadaan umum sekolah. Data diperoleh melalui wawancara dengan bantuan kuisioner.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Pola konsumsi makanan remaja**

Tabel 4.1 Sebaran contoh berdasarkan katagori tingkat konsumsi asupan energi remaja

Katagori Energi	Energi			
	Perempuan		Laki-laki	
	n	%	n	%
Rendah	0	0.0	0	0.0
Sedang	15	23.1	1	1.5
Tinggi	40	61.5	9	13.8
Rataan±std	2.75 ± 0.02			

Tabel 4.2 Sebaran contoh berdasarkan katagori tingkat konsumsi asupan protein remaja

Katagori Protein	Protein			
	Perempuan		Laki-laki	
	n	%	n	%
Rendah	8	12.3	1	1.5
Sedang	31	47.7	6	9.2
Tinggi	16	24.6	3	4.6
Rataan±std	2.04 ± 0.02			

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa pola konsumsi makanan sebagian remaja cukup baik, meskipun terdapat berbagai faktor yang mempengaruhinya. Hal ini karena kecukupan energi dan protein remaja sesuai dengan anjuran dalam angka kecukupan gizi (AKG). Asupan energi yang dikonsumsi remaja lebih tinggi daripada asupan protein. Asupan energi dapat diperoleh dari sumber bahan makanan yang banyak mengandung karbohidrat, oleh karena itu remaja khususnya laki-laki sering mengkonsumsi nasi, mie atau roti setiap hari dengan frekuensi 1-3 kali. Jumlah konsumsi makanan pokok lebih banyak dibandingkan dengan lauk-pauk nabati/hewani seperti ayam, tahu, telur, kentang dan kangkung; buah-buahan antara lain jeruk dan pisang; dan susu yang dikonsumsi dengan frekuensi 1-3 dalam seminggu. Pola konsumsi makanan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Tabel 4.3 Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan remaja.

Faktor-faktor peubah	Pola konsumsi makanan remaja		
	β	t	Sig.
(Constant)	2.193	.577	.000
Usia remaja	.100	.812	.008*
Pengetahuan gizi remaja	.187	1.478	.022*
Uang saku remaja	.302	3.396	.011*
Aktifitas fisik remaja	.035	.390	.038*
Persepsi teman sebaya	.045	.370	.035*
Usia ibu	.187	1.625	.038*
Lamanya pendidikan ibu	-.016	-.112	.012*
Pengetahuan gizi ibu	-.089	-.597	.044*
Pola asuh makan	-.054	-.497	.021*
Pekerjaan orang tua/ bapak	.056	1.098	.041*
Pendapatan keluarga	.038	.417	.047*
Besar keluarga	.080	1.170	.141
Dummy J.Kelamin remaja	.153	2.250	.029*
Dummy S.Pekerjaan ibu	.003	.085	.932
<i>R Square<sup>b</sup></i>	.974		
<i>Adjusted R Square</i>	.967		
<i>df</i>	14		
<i>F</i>	138.575		
<i>Sig.</i>	.000 <sup>a</sup>		

Tabel 4.3 menyajikan hasil analisis uji regresi linier berganda faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktifitas fisik dan persepsi teman sebaya remaja; usia, lamanya pendidikan, pengetahuan gizi dan pola asuh makan ibu; pekerjaan bapak dan pendapatan keluarga berpengaruh sangat nyata pada pola konsumsi makanan remaja dengan taraf kepercayaan 95%; sedangkan status pekerjaan ibu dan besar keluarga tidak berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan remaja.

Hal ini diduga bahwa ketersediaan waktu ibu dalam menentukan pola konsumsi makanan remaja tidak ditentukan oleh banyaknya waktu yang disediakan ibu tapi pada kualitas waktunya, meskipun waktu ibu berkualitas tinggi tapi tidak didukung oleh pendapatan kepala keluarga yang memadai maka tidak akan memberikan kontribusi pada konsumsi makanan keluarga. Pendapatan keluarga diperoleh bapak sebagai kepala keluarga yang tidak memadai dengan banyaknya jumlah anggota keluarga. Hal ini karena sebagian keluarga berjumlah anggota dibawah 7 orang sehingga bukan menjadi penentu dalam konsumsi makanan remaja, tetapi kemungkinan dari kemampuan dan daya beli keluarga untuk mengkonsumsi makanan.

**PENUTUP**

**Simpulan**

1. Pola konsumsi sebagian remaja cukup baik. Hal ini tercemin dari jumlah dan jenis makanan serta frekuensi makan remaja yang lebih memperhatikan asupan energi dan protein yang

seimbang seperti mengkonsumsi makanan pokok, lauk-pauk dan buah dengan frekuensi makan 1-3 kali/minggu, meskipun minuman susu jarang dikonsumsi remaja.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja adalah usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktifitas fisik dan persepsi teman sebaya remaja; usia, lamanya pendidikan, pengetahuan gizi dan pola asuh makan ibu; pekerjaan bapak dan pendapatan keluarga; sedangkan status pekerjaan ibu dan besar keluarga tidak berpengaruh pada pola konsumsi makanan remaja. Hal ini diduga bahwa ketersediaan waktu ibu dalam menentukan pola konsumsi makanan remaja tidak ditentukan oleh banyaknya waktu ibu tapi pada kualitasnya, dan sebagian keluarga berjumlah anggota dibawah 7 orang sehingga bukan menjadi penentu utama dalam konsumsi makanan remaja, tetapi lebih pada dari kemampuan dan daya beli keluarga untuk mengkonsumsi makanan.

#### Saran

Remaja sebaiknya dalam mengkonsumsi makanan harus lebih baik lagi, sesuai dengan pedoman gizi dalam mengkonsumsi makanan yang beragam, berimbang, bergizi dan aman untuk dikonsumsi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chairunita. 2003. *Studi tentang Gaya Hidup, Konsumsi Pangan dan Status Gizi Siswa SLTP Negeri 1 Bogor*. Skripsi Sarjana. Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
- Gibson, R. S. 1990. *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press. New York.
- Gunarsa, S. 2000. *Psikologi Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hermana. 1993. *Keamanan Pangan dan Gizi*. Widakarya Nasional Pangan dan Gizi. LIPI. Jakarta.
- Hurlock E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lecturer, S. 2004. *Studi Eksploratif Perilaku Mahasiswa UK. Petra dalam Memilih Fast Food Restaurant dan Non Fast Food Restaurant*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ekonomi, Universitas Kristen Petra, Surabaya.
- Lein. 1989. *Mengasuh Anak dan Pengaruh Anak Bagi Kehidupan Orang Tua*. Jakarta.
- Mufidah, N. L. 2006. *Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan: Studi Deskriptif Pemanfaatan Food Court oleh Keluarga*. Skripsi Sarjana. Jurusan

Antropologi FISIP, Universitas Airlangga Surabaya.

- Mustopa, N. 2003. *Studi Tentang Gaya Hidup, Pola Konsumsi Pangan dan Status Gizi Mahasiswa Universitas Pakuan*. Skripsi. Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
- Notoadmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan ke-1. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sanjur, D. 1982. *Social and Cultural Perpektives In Nutrition*. Washington Dc: Prentice Hall, Inc. New York, USA.
- Suhardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. IPB.
- Susanti. 2008. *Peran Wanita dalam Pengasuhan dan Perawatan Kesehatan Anak*. Pusat Penelitian Studi Wanita Lembaga Penelitian, Universitas Airlangga Surabaya.
- Sopiah, A. 1998. *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Konsumsi Makanan Siap Santap Tradisional dan Barat pada Remaja di Perkotaan*. Skripsi Sarjana. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.



**UNESA**  
Universitas Negeri Surabaya