



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIF PEMILIHAN MAKANAN PADA
SISWA SMKN 3 KOTA BOGOR, JAWA BARAT, INDONESIA
(FACTORS ASSOCIATED WITH MOTIVES FOR FOOD CHOICE IN STUDENTS OF SMKN 3
BOGOR CITY, WEST JAVA, INDONESIA)**

Suci Pujiyanti, Sandra Fikawati, dan Nisa Nur Islamiati

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Jalan Margonda Raya, Pondok Cina,
Kecamatan Beji, Kota Depok, Indonesia, 16424.
E-mail: sucipujiyanti131@gmail.com

Diterima: 11-11-2023

Direvisi: 25-12-2023

Disetujui: 30-12-2023

ABSTRACT

Important factors that influence a person in choosing their food. Adolescence is the time when a person begins to make choices, including choosing what foods they like and don't like to consume. This study aims to know the factors related to food choice motives among students at SMKN 3 Bogor City, West Java, Indonesia. The research design was Cross-sectional. Respondents were students of SMKN 3 Bogor class X, XI, and XII from five different majors, equalling 369 students were selected according to the inclusion criteria (students at SMKN 3 Kota Bogor) and exclusion criteria (students on special disease diets, students belonging to the vegan, vegetarian and pescetarian groups, students with certain food allergies). The results showed that the respondents who are frequently exposed to social media pay more attention to food choice motives compared to those who are less exposed to social media with a p-value <0.05. It can be concluded that social media as an important variable in determining food choice motives in adolescents must be a concern. The management of information dissemination carried out on social media should have regular regulations and legal sanctions if violations occur so that the information received is based on facts and can educate societies. Healthy food preferences still need to be enhanced among teenagers, and the promotion of healthy and natural foods should be intensified with breakthrough approaches.

Keywords: food choice motives, vocational school students, teenagers

ABSTRAK

Pemilihan makanan adalah salah satu faktor pendukung baik tidaknya asupan makanan yang dikonsumsi. Motif pemilihan makanan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi seseorang dalam memilih makanannya. Masa remaja adalah waktu dimana seseorang sudah mulai membuat pilihan, termasuk pilihan makanan apa yang disukai dan tidak disukai untuk dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan motif pemilihan makanan pada siswa SMKN 3 Kota Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Desain penelitian adalah cross-sectional. Responden yaitu siswa SMKN 3 Bogor kelas X, XI, dan XII yang berasal dari 5 jurusan berbeda, berjumlah 369 siswa yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi (siswa SMKN 3 Kota Bogor) dan kriteria eksklusi (siswa yang sedang diet penyakit khusus, siswa yang termasuk golongan vegan, vegetarian, dan pescetarian, siswa dengan alergi makanan tertentu). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang sering terpapar media sosial lebih memperhatikan motif pemilihan makanan dibandingkan dengan yang kurang terpapar media sosial dengan nilai $p < 0,05$. Disimpulkan bahwa media sosial sebagai variabel penting dalam penentuan motif pemilihan makanan pada remaja, harus menjadi perhatian. Pengelolaan penyebaran informasi yang dilakukan di media sosial harus mempunyai regulasi yang teratur dan ada sanksi hukum jika terjadi pelanggaran, agar informasi yang diterima tidak bersifat informasi yang tidak baik yang akan menyebabkan kekeliruan. Preferensi makanan yang sehat masih perlu ditingkatkan di kalangan remaja, promosi makanan sehat dan alami perlu lebih digencarkan dengan terobosan cara yang baru. [Penel Gizi Makan 2023, 46(2):81-92]

Kata kunci: motif pemilihan makanan, siswa sekolah menengah kejuruan, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana fisik, mental, perkembangan sosial dan kebiasaan sedang terbentuk hingga masa dewasa¹. Pada masa ini asupan makanan harus semakin mendapatkan perhatian untuk mengoptimalkan kesehatan. Penelitian gizi remaja masih banyak yang membahas mengenai zat gizi apa yang dikonsumsi dan diet remaja yang tidak sesuai rekomendasi, padahal latar belakang atau motif pemilihan makanan terkait dengan sosial, psikologis maupun secara praktis, harus dipahami untuk meningkatkan keberhasilan asupan makanan yang baik². Pemilihan makanan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya masalah gizi, salah satunya yaitu obesitas³. Penyakit kardiovaskuler, yang disebabkan atau diperburuk oleh obesitas, masih menjadi penyebab kematian utama⁴.

Studi mengenai tren diet global di 195 negara yang disurvei, menunjukkan 1 dari 5 kematian diakibatkan oleh pola makan yang buruk, konsumsi minuman di berbagai negara yang rata-rata mengandung gula sepuluh kali lebih banyak dari jumlah konsumsi yang disarankan, dan 86 persen berlebih sodium per orang dari batas aman, misalnya sodium yang ada di dalam roti, kecap asin, atau berbagai produk makanan olahan yang dikonsumsi berlebihan⁵. Penyakit tidak menular (PTM) menyebabkan 73 persen kematian di Indonesia, yang di dalamnya termasuk penderita anak remaja, PTM di Indonesia dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan dan faktor lingkungan sekitar dalam mempengaruhi pemilihan makanan sehari-hari⁶. Faktor resiko PTM di Kota Bogor yang berhubungan dengan kardiovaskular (stroke) menunjukkan hampir setengah (50%) bahkan lebih responden yang diteliti memiliki kondisi hipertensi, berat badan lebih, obesitas, dan hiperkolesterolemia⁷. Salah satu yang bisa dilakukan dalam strategi pencegahan obesitas adalah dengan memperhatikan pemilihan makanan dari sejak dini⁸.

Penyakit tidak menular (PTM) menyebabkan 73 persen kematian di Indonesia, yang di dalamnya termasuk penderita anak remaja. PTM di Indonesia dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan dan faktor lingkungan sekitar dalam mempengaruhi pemilihan makanan sehari-hari⁶. Faktor resiko PTM di Kota Bogor yang berhubungan dengan kardiovaskular (stroke) menunjukkan hampir setengah (50%) bahkan lebih responden yang diteliti memiliki kondisi hipertensi, berat badan

lebih, obesitas, dan hiperkolesterolemia⁷. Salah satu yang bisa dilakukan dalam strategi pencegahan obesitas adalah dengan memperhatikan pemilihan makanan dari sejak dini⁸.

Asupan makanan selama remaja merupakan dasar untuk hidup sehat, remaja memiliki pola makan yang beragam dan terdapat faktor-faktor yang memengaruhi pilihan makanan, remaja berbeda dari anak-anak dalam menentukan pilihan atas apa dan kapan mereka makan, tersedianya keragaman dan kualitas makanan yang bervariasi memengaruhi pilihan makanan remaja⁹. Pilihan-pilihan itu berubah seiring dengan perkembangan ekonomi, urbanisasi, dan pergeseran dalam industri makanan¹⁰. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan norma sosial, budaya, pola makan, kenyamanan, rasa, dan keterjangkauan yang menentukan bagaimana makanan dipasarkan dan apa yang lebih disukai remaja untuk dimakan¹¹. Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan motif pemilihan makanan (kesehatan, suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, kandungan alami, harga, pengendalian berat badan, familiaritas, segi etis, dan perhatian tinggi badan) pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 3 Bogor. Lokasi penelitian dipilih karena belum ada penelitian sebelumnya terkait motif pemilihan makanan pada siswa SMK di Kota Bogor.

METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus 2022 dengan desain penelitian *cross-sectional*, pengambilan sampel dilakukan dengan metode *probability sampling*¹². Populasi siswa SMKN 3 Kota Bogor yang memenuhi kriteria inklusi (siswa SMKN 3 Kota Bogor) dan kriteria eksklusi (siswa yang sedang diet penyakit khusus, siswa yang termasuk golongan vegan, vegetarian, pescetarian, dan siswa yang alergi makanan tertentu), dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dihitung dengan rumus uji hipotesis beda rerata tidak berpasangan:

$$n = \frac{2\sigma^2(Z_{1-(\alpha/2)} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Berdasarkan penelitian sebelumnya menurut Hanifah (2021)¹³ didapatkan $\mu_2=3,18$, $\mu_1=3,03$, $\sigma=0,69$ dengan $Z_{1-(\alpha/2)} = 1,96$ serta $Z_{1-\beta} = 0,84$, maka setelah dihitung dengan rumus

tersebut, jumlah sampel yang didapat adalah 332 siswa. Selanjutnya dilakukan koreksi jumlah sampel untuk mengantisipasi adanya sampel yang *drop out* yaitu sebanyak 10 persen dari besar sampel, yang dihitung dengan rumus :

$$n' = \frac{n}{(1-f)} = \frac{332}{(1-0,1)} = \frac{332}{0,9} = 369$$

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden. Kuesioner telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Kuesioner disebar melalui *google form* yang di dalamnya terdapat lembar *inform consent* untuk mengetahui persetujuan dari calon responden. Apabila dalam pengisian ada hal yang ingin ditanyakan, maka dapat menghubungi nomor yang tertera di lembar *inform consent* maupun pada bagian akhir kuesioner. Data yang ditanyakan dalam kuesioner terdiri dari identitas responden, data sosial ekonomi, data paparan media sosial, data tingkat stress, data pengetahuan gizi, data preferensi makanan, dan data motif pemilihan makanan.

Data identitas responden terdiri dari nama responden, tanggal lahir, jenis kelamin, kelas, jurusan, nomor telepon, email, dan total pendapatan keluarga dalam satu bulan untuk mengetahui tingkat sosial ekonomi (dibandingkan dengan upah minimum Kota Bogor). Kategori ekonomi menengah ke atas adalah yang pendapatan per bulannya di atas upah minimum, sebaliknya dengan kategori ekonomi menengah ke bawah yang pendapatan per bulannya di bawah upah minimum.

Data paparan media sosial diperoleh dengan mengisi kuesioner yang diadaptasi dari *Social Media Engagement (SMEQ)* dan *Questionnaire Social Networking Usage Questionnaire*¹⁴⁻¹⁵ (2 pertanyaan jumlah sosial media yang digunakan, 5 pertanyaan frekuensi sosial media digunakan, dan 13 pernyataan penggunaan media sosial). Pada pertanyaan yang berkaitan dengan jumlah sosial media yang aktif digunakan diberikan 1 poin untuk 1 media sosial. Pada pertanyaan berkaitan dengan frekuensi dan pernyataan penggunaan sosial media digunakan skala *likert* 1-4 (1=tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=sering, 4=selalu), kemudian hasil dijumlahkan dan dirata-ratakan, selanjutnya dikategorikan (sering terpapar skor di atas rata-rata, kurang terpapar skor di bawah rata-rata).

Data tingkat stress diperoleh dengan mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale*¹⁶ (5

pertanyaan yang dinyatakan negatif dan 5 pertanyaan yang dinyatakan positif). Responden menjawab dengan skala *likert* 0-4 (0=tidak pernah, 1=hampir tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=cukup sering, 4=sangat sering) untuk pertanyaan yang dinyatakan negatif, sedangkan untuk pertanyaan yang dinyatakan positif diberikan skor sebaliknya. Skor dijumlahkan dan dikategorikan (nilai 0-13=stress ringan, 14-26=stress sedang, 27-40=stress berat).

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan mengisi kuesioner terkait pedoman umum gizi seimbang sebanyak 15 pertanyaan. Jawaban yang benar diberikan skor 1 dan jawaban yang salah diberikan skor 0, kemudian dikategorikan menjadi pengetahuan gizi baik jika skor >80 persen, pengetahuan gizi cukup jika skor antara 60-80 persen, dan pengetahuan gizi kurang jika skor <60 persen.

Data preferensi makanan diperoleh dengan mengisi kuesioner yang diadaptasi dari *Food Preferences Questionnaire*¹⁷ (memilih 46 pilihan makanan yang terbagi dalam 6 kategori preferensi makanan yaitu sayuran, buah, daging atau ikan, susu, makanan ringan, dan pati. Responden menjawab dengan skala *likert* 1-5 (1=sangat tidak suka, 2=sedikit tidak suka, 3=tidak suka, 4=sedikit suka, 5=suka sekali), terdapat juga pilihan 0 yaitu tidak pernah mencoba atau tidak tahu makanan tersebut. Hasilnya dikelompokkan berdasar preferensi makanan kemudian dijumlahkan berdasar kategorinya dan dirata-ratakan. Selanjutnya diambil satu kategori utama dengan nilai rata-rata tertinggi sebagai preferensi makanan.

Data motif pemilihan makanan diperoleh dengan mengisi kuesioner yang diadaptasi dan dimodifikasi dari *Food Choice Questionnaire*¹⁸. Terdiri dari 34 pernyataan yang berkaitan dengan hal yang mendasari dalam pemilihan makanan yang terbagi dalam 10 kategori motif yaitu motif kesehatan, suasana hati, kemudahan, daya tarik sensorik, kandungan alami, harga, pengendalian berat badan, familiaritas, segi etis, dan perhatian terhadap tinggi badan. Responden menjawab dengan skala *likert* 1-4 (1=tidak penting sama sekali, 2=tidak begitu penting, 3=cukup sering, 4=penting sekali). Skor dikelompokkan berdasarkan motif pemilihan makanan, kemudian dijumlahkan. Setiap motif pemilihan makanan dihitung nilai rata-ratanya selanjutnya ditentukan tiga motif utama dalam pemilihan makanan.

Motif pemilihan makanan yang terdiri dari sepuluh motif adalah variabel dependen pada penelitian ini. Variabel jenis kelamin, sosial ekonomi, paparan media sosial, tingkat stress,

pengetahuan gizi, dan preferensi makanan merupakan variabel independen dalam penelitian ini. Data dianalisis menggunakan analisis bivariat untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen pada penelitian. Uji *Mann-Whitney U* dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan diantara variabel jenis kelamin, sosial ekonomi, paparan media sosial dengan motif pemilihan makanan. Uji *Kruskal-Wallis* dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan diantara variabel tingkat stress, pengetahuan gizi dengan motif pemilihan makanan. Uji hubungan diantara variabel preferensi makanan dengan motif pemilihan makanan dilakukan uji Korelasi *Spearman*.

Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan lolos kaji etik dari Komisi Etik Riset Dan Pengabdian Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Nomor: Ket-496/UN.F10.D11/PPM.00.02/2022.

HASIL

Pada Tabel 1, distribusi responden didasarkan pada jenis kelamin, tingkat sosial

ekonomi, paparan media sosial, tingkat stres, tingkat pengetahuan gizi, dan preferensi makanan. Responden perempuan lebih banyak (78,9%) daripada responden laki-laki (21,1%). Responden dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah lebih banyak (73,9%) daripada tingkat ekonomi sosial menengah ke atas (26,1%), sebanyak 139 siswa menolak mengisi pertanyaan tentang sosial ekonomi karena dianggap sensitif. Responden yang kurang terpapar media sosial lebih banyak (52,8%) daripada yang sering terpapar media sosial (47,2%). Responden yang stres sedang lebih banyak (78,3%) daripada yang stres berat (17,1%) dan stres ringan (4,6%). Responden yang pengetahuan gizinya kurang lebih banyak (62,3%) daripada yang pengetahuan gizinya baik (3,4%) dan cukup (34,3%). Pada preferensi makanan yang dipilih oleh responden menunjukkan sayuran menjadi preferensi makanan yang paling rendah (1,8%) dan makanan ringan menjadi preferensi makanan paling tinggi (39,2%). Jumlah preferensi makanan lebih dari responden (457 responden) dikarenakan beberapa responden mempunyai nilai rata-rata tinggi di lebih dari satu kategori preferensi makanan.

Tabel 1
Distribusi Responden

Variabel	Jumlah (n)	Persen (%)
Jenis kelamin :		
Perempuan	291	78,9
Laki-laki	78	21,1
Tingkat sosial ekonomi :		
Sosial menengah ke bawah	170	73,9
Sosial menengah ke atas	60	26,1
Paparan media sosial :		
Kurang terpapar media sosial	195	52,8
Sering terpapar media sosial	174	47,2
Tingkat stress :		
Stres berat	63	17,1
Stres sedang	289	78,3
Stres ringan	17	4,6
Pengetahuan gizi :		
Baik	12	3,4
Cukup	127	34,3
Kurang	230	62,3
Preferensi makanan :		
Sayuran	8	1,8
Buah	50	10,9
Daging/ikan	48	10,5
Susu	45	9,8
Makanan ringan	179	39,2
Pati	127	27,8

Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (p -value <0,05) diantara jenis kelamin dengan suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, kandungan alami, harga, pengendalian berat badan, familiaritas, dan segi etis. Perempuan rata-rata lebih memperhatikan motif pemilihan makanan daripada laki-laki. Adanya hubungan signifikan (p -value <0,05) diantara sosial ekonomi dengan perhatian terhadap tinggi badan. Rata-rata responden yang memiliki sosial ekonomi menengah ke bawah lebih memperhatikan motif pemilihan makanan dibandingkan dengan yang memiliki sosial ekonomi menengah ke atas. Terdapat hubungan signifikan (p -value <0,05) diantara paparan media sosial dengan semua motif pemilihan makanan (kesehatan, suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, kandungan alami, harga, pengendalian berat badan, familiaritas, segi etis, dan perhatian terhadap tinggi badan). Rata-rata juga menunjukkan yang sering terpapar media sosial lebih memperhatikan motif pemilihan makanan dibandingkan dengan yang kurang terpapar media sosial.

Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan

signifikan (p -value <0,05) di antara tingkat stres dengan suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, harga, dan familiaritas. Nilai rata-rata menunjukkan responden dengan tingkat stres berat lebih mementingkan motif pemilihan makanan berdasarkan suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, harga, familiaritas, dan segi etis. Responden dengan tingkat stres ringan rata-rata lebih memperhatikan motif pemilihan makanan dari segi Kesehatan, kandungan alami, pengendalian berat badan, dan pengendalian tinggi badan. Adanya hubungan signifikan (p -value <0,05) diantara pengetahuan gizi dengan daya tarik sensoris dan segi etis. Rata-rata responden yang pengetahuan gizinya kurang lebih memperhatikan familiaritas dalam motif pemilihan makanan, yang pengetahuan gizinya cukup lebih memperhatikan motif pemilihan makanan berdasarkan kesehatan, suasana hati, harga, segi etis, dan perhatian terhadap tinggi badan. Responden yang pengetahuan gizinya baik, rata-rata lebih memperhatikan motif pemilihan makanan dari segi kemudahan, daya tarik sensoris, kandungan alami, dan pengendalian berat badan.

Tabel 2
Hubungan Jenis Kelamin, Sosial Ekonomi, dan Paparan Media Sosial dengan Motif Pemilihan Makanan

Motif Pemilihan Makanan	Jenis Kelamin		Uji Mann-Whitney U <i>p</i> -value	Sosial Ekonomi		Uji Mann-Whitney U <i>p</i> -value	Paparan Media Sosial		Uji Mann-Whitney U <i>p</i> -value
	Laki-Laki	Perempuan		Menengah ke bawah	Menengah ke atas		Kurang terpapar	Sering terpapar	
	Mean (SD)	Mean (SD)		Mean (SD)	Mean (SD)		Mean (SD)	Mean (SD)	
Kesehatan	3,43 (0,60)	3,53 (0,46)	0,275	3,54 (0,45)	3,52 (0,46)	0,749	3,46 (0,49)	3,57 (0,49)	0,006*
Suasana Hati	3,27 (0,64)	3,53 (0,51)	0,001*	3,50 (0,53)	3,38 (0,62)	0,251	3,32 (0,59)	3,64 (0,45)	0,000*
Kemudahan	3,28 (0,60)	3,65 (0,48)	0,005*	3,45 (0,51)	3,37 (0,56)	0,311	3,32 (0,55)	3,59 (0,43)	0,000*
Daya Tarik Sensoris	3,42 (0,55)	3,65 (0,38)	0,000*	3,62 (0,39)	3,60 (0,42)	0,969	3,49 (0,49)	3,73 (0,30)	0,000*
Kandungan alami	3,02 (0,72)	3,30 (0,59)	0,001*	3,29 (0,60)	3,21 (0,62)	0,371	3,17 (0,66)	3,32 (0,59)	0,028*
Harga	3,46 (0,62)	3,63 (0,48)	0,026*	3,60 (0,49)	3,60 (0,46)	0,955	3,49 (0,58)	3,71 (0,40)	0,000*
Pengendalian Berat Badan	2,92 (0,76)	3,20 (0,73)	0,003*	3,17 (0,71)	3,05 (0,79)	0,396	3,05 (0,71)	3,25 (0,77)	0,001*
Familiaritas	2,99 (0,57)	3,22 (0,52)	0,002*	3,21 (0,55)	3,13 (0,51)	0,273	3,09 (0,54)	3,26 (0,53)	0,001*
Segi Etis	3,31 (0,79)	3,58 (0,64)	0,004*	3,55 (0,62)	3,40 (0,81)	0,276	3,44 (0,72)	3,61 (0,63)	0,015*
Perhatian Tinggi Badan	3,29 (0,66)	3,38 (0,59)	0,318	3,42 (0,57)	3,23 (0,60)	0,032*	3,31 (0,60)	3,42 (0,61)	0,030*

Tabel 3
Hubungan Tingkat Stres dan Pengetahuan Gizi dengan Motif Pemilihan Makanan

Motif Pemilihan Makanan	Tingkat Stres			Uji Kruskal	Pengetahuan Gizi			Uji Kruskal
	Berat	Sedang	Ringan	Wallis	Kurang	Cukup	Baik	Wallis
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	p-value	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	p-value
Kesehatan	3,56 (0,54)	3,49 (0,49)	3,69 (0,39)	0,084	3,47 (0,53)	3,59 (0,41)	3,53 (0,54)	0,217
Suasana Hati	3,66 (0,43)	3,45 (0,56)	3,22 (0,70)	0,006*	3,46 (0,57)	3,50 (0,53)	3,47 (0,58)	0,859
Kemudahan	3,67 (0,40)	3,41 (0,51)	3,28 (0,73)	0,001*	3,43 (0,55)	3,49 (0,47)	3,52 (0,44)	0,816
Daya Tarik Sensoris	3,74 (0,35)	3,59 (0,43)	3,43 (0,57)	0,009*	3,56 (0,46)	3,68 (0,37)	3,69 (0,32)	0,038*
Kandungan alami	3,28 (0,68)	3,22 (0,62)	3,49 (0,64)	0,128	3,18 (0,66)	3,33 (0,58)	3,42 (0,45)	0,124
Harga	3,75 (0,42)	3,57 (0,51)	3,47 (0,76)	0,011*	3,55 (0,56)	3,66 (0,43)	3,62 (0,43)	0,289
Pengendalian Berat Badan	3,24 (0,77)	3,11 (0,75)	3,41 (0,62)	0,116	3,11 (0,78)	3,18 (0,68)	3,19 (0,81)	0,847
Familiaritas	3,33 (0,48)	3,14 (0,54)	3,08 (0,65)	0,021*	3,19 (0,55)	3,15 (0,53)	3,14 (0,33)	0,721
Segi Etis	3,59 (0,71)	3,51 (0,68)	3,47 (0,71)	0,451	3,46 (0,72)	3,64 (0,60)	3,42 (0,67)	0,048*
Perhatian Tinggi Badan	3,38 (0,63)	3,35 (0,61)	3,43 (0,45)	0,877	3,33 (0,62)	3,43 (0,57)	3,19 (0,69)	0,260

Tabel 4
Hubungan Preferensi Makanan dengan Motif Pemilihan Makanan

Preferensi Makanan	Uji Korelasi Spearman										Distribusi Rata-Rata Preferensi Makanan
	Motif Pemilihan Makanan										
	Kesehatan	Suasana Hati	Kemudahan	Daya Tarik Sensoris	Kandungan Alami	Harga	Pengendalian Berat Badan	Familiaritas	Segi Etis	Perhatian Terhadap Tinggi Badan	
	p-value	p-value	p-value	p-value	p-value	p-value	p-value	p-value	p-value	p-value	Mean (SD)
Sayuran	0,001*	0,424	0,776	0,556	0,037*	0,623	0,007*	0,424	0,024*	0,159	3,73 (0,75)
Buah	0,000*	0,160	0,118	0,306	0,001*	0,088	0,001*	0,051	0,002*	0,004*	4,08 (0,67)
Daging/Ikan	0,083	0,579	0,291	0,553	0,721	0,415	0,116	0,890	0,088	0,215	4,02 (0,67)
Susu	0,034*	0,064	0,186	0,212	0,518	0,615	0,052	0,800	0,153	0,104	4,08 (0,70)
Makanan Ringan	0,010*	0,001*	0,001*	0,000*	0,101	0,056	0,068	0,020*	0,010*	0,002*	4,49 (0,54)
Pati	0,000*	0,000*	0,001*	0,002*	0,020*	0,524	0,001*	0,024*	0,002*	0,000*	4,36 (0,61)

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) preferensi makanan sayur dan buah dengan motif pemilihan makanan didasarkan pada kesehatan, kandungan alami, pengendalian berat badan dan segi etis. Hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) juga ditunjukkan antara preferensi makanan ringan dan pati dengan motif pemilihan makanan didasarkan pada kesehatan, suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, familiaritas, segi etis, dan perhatian terhadap tinggi badan. Preferensi makanan susu berhubungan signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) dengan motif pemilihan makanan didasarkan pada kesehatan. Preferensi makanan daging/ikan tidak berhubungan

signifikan ($p\text{-value} > 0,05$) dengan semua motif pemilihan makanan. Semua preferensi makanan tidak berhubungan signifikan ($p\text{-value} > 0,05$) dengan harga. Pada penelitian ini motif perhatian terhadap tinggi badan memiliki hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) dengan preferensi buah, makanan ringan, dan pati. Sementara untuk preferensi sayuran, daging atau ikan, dan susu tidak memiliki hubungan yang bermakna pada motif perhatian terhadap tinggi badan. Rata-rata sayuran menjadi makanan dengan preferensi paling sedikit ($m = 3,73$), sementara nilai preferensi makanan ringan menjadi yang tertinggi ($m = 4,49$) pada siswa SMK yang diteliti.

BAHASAN

Hubungan Jenis Kelamin dan Motif Pemilihan Makanan

Jenis kelamin perempuan cenderung memilih makanan yang lebih sehat daripada laki-laki serta lebih memperhatikan kualitas makanan¹⁹. Disebutkan pula, bahwa perempuan dengan alasan kesehatan, lebih memilih banyak mengonsumsi sayuran, buah, dan ikan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak mengonsumsi daging merah dan kurang memilih sayur buah²⁰. Laki-laki lebih menyukai makanan yang murah, sedangkan perempuan cenderung membandingkan harga produk makanan saat sebelum membelinya. Laki-laki menunjukkan pola pembelian yang spontan sementara perempuan melihat nilai dari makanan yang akan dibeli terlebih dahulu daripada sekedar memilih yang termurah¹⁸. Temuan yang penting pada penelitian ini adalah, perempuan yang lebih memperhatikan motif pemilihan makanan dapat dijadikan sasaran edukasi untuk pemilihan makanan yang baik dan bisa dikembangkan menjadi *influencer* atau orang yang berpengaruh dalam pemilihan makanan.

Hubungan Sosial Ekonomi dan Motif Pemilihan Makanan

Sosial ekonomi tentunya berpengaruh terhadap daya beli terhadap suatu makanan, pada sebuah hasil penelitian disebutkan bahwa siswa dengan uang saku kurang terdapat pemilihan makanan jajanan kurang sebanyak 89,0 persen, sedangkan siswa yang menyatakan uang saku cukup terdapat pemilihan makanan jajanan kurang sebanyak 69,1 persen²¹. Pada penelitian lainnya disebutkan bahwa kelompok yang berstatus sosial ekonomi tinggi cenderung mementingkan kesenangan dalam motif pemilihan makanan dibandingkan kelompok yang berstatus sosial ekonomi rendah yang lebih mementingkan harga dalam motif pemilihan makanan²². Temuan ini mendorong akan pentingnya menyediakan makanan dengan harga terjangkau di sekolah akan tetapi padat gizi, sehingga bisa dibeli dan dikonsumsi oleh semua status sosial ekonomi.

Hubungan Paparan Media Sosial dan Motif Pemilihan Makanan

Penelitian ini menemukan bahwa paparan media sosial berhubungan signifikan terhadap semua motif pemilihan makanan. Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa paparan media sosial akan mempengaruhi

seseorang untuk mengembangkan pengetahuan serta motivasi dalam memilih dan mengonsumsi makanan²³. Media sosial bisa berdampak buruk terhadap motif pemilihan makanan pada remaja jika dimanfaatkan oleh pengiklan yang tidak bertanggung jawab. Terdapat penelitian yang menemukan dua penemuan utama yaitu remaja lebih cenderung mengingat makanan tidak sehat dan pengaruh artis atau selebriti yang merupakan komponen dari iklan. Kajian ini menyarankan agar perusahaan makanan dan minuman memanfaatkan media sosial untuk memasarkan produknya dengan menyasar populasi remaja. Penggunaan selebriti dan *influencer* serta promosi produk yang tidak sehat merupakan strategi yang umum digunakan²⁴. Hasil penelitian lainnya, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup remaja sebesar 43 persen. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya sosialisasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijaksana untuk remaja²⁵.

Hubungan Tingkat Stres dan Motif Pemilihan Makanan

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa stres mempengaruhi motif pemilihan makanan termasuk motif suasana hati, kemudahan, daya tarik sensoris, harga, dan familiaritas²⁶. Stres menyebabkan perubahan pola makan yang tidak sehat dan terjadi peningkatan preferensi terhadap makanan manis, camilan, kue-kue kering, makanan cepat saji, dan daging²⁷. Stres yang mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional dapat secara langsung mengganggu nutrisi dan pola makan. Apabila terus terjadi maka tubuh akan memberikan sinyal untuk meningkatkan nafsu makan dan mengonsumsi makanan yang padat energi, gula, dan lemak²⁸. Hal tersebut yang mungkin menyebabkan siswa dengan tingkat stres berat kurang memperhatikan motif kesehatan, kandungan alami, pengendalian berat badan, dan perhatian tinggi badan saat memilih makanan. Selain itu mereka juga cenderung memilih makanan berdasarkan suasana hati untuk mengatasi stres tersebut.

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Motif Pemilihan Makanan

Penelitian ini menunjukkan semakin baik pengetahuan gizinya, maka semakin banyak motif pemilihan makanan yang diperhatikan. Pengetahuan gizi juga dapat membuat

seseorang lebih rinci di dalam pemilihan makanan dari segi etis. Segi etis ini berkaitan dengan pertimbangan konsumen terhadap informasi nilai gizi dan kandungan alami yang tertulis pada produk, sudah sesuai atau tidak dengan norma moral yang ada²⁹. Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa segi etis yang bisa didapat dari literasi, berhubungan positif dengan pemilihan makanan³⁰.

Literasi makanan adalah keterampilan dan pengetahuan yang merupakan bagian integral dari pola makan, remaja seringkali tidak memiliki keterampilan literasi makanan dasar yang diperlukan untuk memilih mengonsumsi makanan sehat. Data survei menemukan bahwa pendidikan orang tua dan pendapatan rata-rata keluarga yang lebih tinggi, penggunaan aplikasi seluler, kesukaan memasak, dan kepercayaan diri dalam membaca serta paham terhadap label makanan sangat berkaitan dengan pengetahuan gizi dan pangan. Penemuan ini dapat menjadi pertimbangan di masa depan untuk menemukan metode optimal dalam memberikan intervensi peningkatan literasi pangan dan gizi secara efektif pada remaja³¹.

Hubungan Preferensi Makanan dan Motif Pemilihan Makanan

Preferensi makanan susu dan hasil olahannya tidak berhubungan dengan motif pemilihan makanan berdasarkan perhatian terhadap tinggi badan. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang menyatakan bahwa susu dan hasil olahannya merupakan sumber utama kalsium yang baik untuk pertumbuhan tulang pada remaja. Konsumsi makanan sumber kalsium dapat memberikan cadangan yang cukup untuk pertumbuhan dan pembentukan tulang yang tercermin pada densitas tulang dan ukuran tulang, termasuk tinggi badan³². Remaja terutama pada siswa SMK yang disiapkan untuk bekerja setelah lulus, harus lebih memperhatikan terkait pertumbuhan tinggi badan mereka. Hal ini karena banyak pekerjaan yang memerlukan minimal tinggi badan. Oleh karena itu, siswa SMK perlu memperhatikan asupan makan mereka dengan mengonsumsi makanan yang baik bagi pertumbuhan tulang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa sayuran tidak menjadi preferensi utama diantara makanan utama, air putih dan biskuit, yang menjadi pilihan yang paling tinggi diantara preferensi minuman dan snack atau makanan ringan pada siswa sekolah menengah atas³³. Sayuran

memiliki manfaat yang baik bagi remaja untuk pertumbuhan yang sehat, mengurangi obesitas, dan mengurangi resiko kanker³⁴. Makanan ringan diketahui memiliki kandungan natrium yang tinggi. Remaja seringkali mengonsumsi makanan ringan di antara waktu makan utama. Konsumsi makanan ringan yang melebihi batas rekomendasi harian dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada remaja³⁵.

Sebuah penelitian ditemukan semua skor preferensi berhubungan positif dengan suasana hati, kenyamanan, daya tarik sensorik, konten alami, dan pertimbangan harga ($p < 0,05$). Hasilnya mengkonfirmasi hubungan antara preferensi makanan dan faktor-faktor penentu pilihan makanan pada remaja, serta memungkinkan remaja untuk dikelompokkan ke dalam segmen-segmen untuk menentukan berbagai kebutuhan dan motif di antara segmen-segmen yang diidentifikasi. Segmen dalam penelitiannya dibedakan menjadi empat kelompok responden berdasarkan motif pilihan makanan yaitu "pemakan makanan sehat" (kesehatan sebagai faktor penentu paling penting dalam pilihan makanan), "hedonis" (kenyamanan, daya tarik sensorik, dan harga sebagai faktor penentu paling penting), "acuh tak acuh" (signifikansi rendah untuk semua determinan), dan "penuntut" (signifikansi tinggi untuk semua determinan). Preferensi untuk semua kategori makanan berbeda ketika membandingkan antar kelompok yang menyajikan berbagai faktor penentu pilihan makanan ($p < 0,001$). Kelompok "pemakan makanan sehat" ditandai dengan preferensi tertinggi terhadap sayur-sayuran, kelompok "hedonis" lebih menyukai daging atau ikan, produk susu, dan makanan ringan, "penuntut" memiliki preferensi yang tinggi terhadap semua kategori makanan, sedangkan "acuh tak acuh" memiliki preferensi yang rendah terhadap semua kategori makanan³⁶. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa harga berhubungan negatif dengan pemilihan makanan³⁰.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu proses pengambilan data dengan kuesioner secara daring memungkinkan responden tidak mengisi berdasarkan jawaban yang sebenarnya, karena adanya perbedaan pemahaman pada setiap responden saat menjawab pertanyaan, selain itu juga kondisi responden yang mungkin lelah dengan jadwal sekolah memungkinkan responden tergesa-gesa mengisi kuesioner, sehingga hanya menjawab seadanya. Keterbatasan lainnya ditemukan pada instrumen mengenai sosial ekonomi yang menanyakan total pendapatan orang tua,

banyak responden yang tidak menjawab dengan alasan tidak mengetahui, tidak menentu, dan merasa privasi, selain itu bisa terjadi karena ketidaktahuan responden.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi remaja dalam pemilihan makanan yaitu dari yang berpengaruh sampai yang pengaruhnya minimal adalah paparan media sosial, jenis kelamin, tingkat stres, tingkat pengetahuan gizi, tingkat sosial ekonomi, dan preferensi makanan kecuali daging atau ikan. Rata-rata sayuran menjadi makanan dengan preferensi paling sedikit, sementara nilai preferensi makanan ringan menjadi yang tertinggi.

SARAN

Media sosial sebagai variabel penting dalam penentuan motif pemilihan makanan pada remaja, harus menjadi perhatian. Pengelolaan penyebaran informasi yang dilakukan di media sosial harus mempunyai regulasi yang teratur dan ada sanksi hukum jika terjadi pelanggaran, agar informasi yang diterima tidak bersifat informasi yang tidak baik yang akan menyebabkan kekeliruan. Preferensi makanan yang sehat masih perlu ditingkatkan di kalangan remaja, promosi makanan sehat dan alami perlu lebih digencarkan dengan terobosan cara yang baru. Penelitian selanjutnya dapat ditambahkan pengaruh teman sebaya sebagai variabel independen yang berpengaruh pada motif pemilihan makanan pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada Kepala Sekolah dan staf pengajar SMKN 3 Kota Bogor yang telah memberikan kesempatan penulis melakukan penelitian bertempat di SMKN 3 Kota Bogor, serta kepada semua siswa SMKN 3 Kota Bogor yang bersedia menjadi responden penelitian. Pemerintah Kota Bogor yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

RUJUKAN

1. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J Istighna*. 2019;1(1):116-133. doi:10.33853/istighna.v1i1.20
2. Daly AN, O'Sullivan EJ, Kearney JM. Considerations for health and food choice in adolescents. *Proc Nutr Soc*. 2022;81(1):75-86. doi:10.1017/S0029665121003827

3. Lee EY, Yoon KH. Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention. *Front Med*. 2018;12(6):658-666. doi:10.1007/s11684-018-0640-1
4. Raisi-Estabragh Z, Kobo O, Mieres JH, et al. Racial Disparities in Obesity-Related Cardiovascular Mortality in the United States: Temporal Trends From 1999 to 2020. *J Am Heart Assoc*. 2023;12(18). doi:10.1161/JAHA.122.028409
5. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958-1972. doi:10.1016/S0140-6736(19)30041-8
6. Arifin H, Chou KR, Ibrahim K, et al. Analysis of Modifiable, Non-Modifiable, and Physiological Risk Factors of Non-Communicable Diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *J Multidiscip Healthc*. 2022;Volume 15:2203-2221. doi:10.2147/JMDH.S382191
7. Idaiani S, Sulistiowati E, Sapardin AN. Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular pada Responden yang Diindikasikan Stroke Berdasarkan Penelitian Kohort Penyakit Tidak Menular Bogor 2011-2013. *Cdk-249*. 2017;44(2):87-91.
8. Widjaja NA, Prihaningtyas RA. Determinants Of Food Choice In Obesity. *Indones J Public Heal*. 2020;15(1):122. doi:10.20473/ijph.v15i1.2020.122-132
9. Neufeld LM, Andrade EB, Ballonoff Suleiman A, et al. Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. *Lancet*. 2022;399(10320):185-197. doi:10.1016/S0140-6736(21)01687-1
10. Kearney J. Food consumption trends and drivers. *Philos Trans R Soc B Biol Sci*. 2010;365(1554):2793-2807. doi:10.1098/rstb.2010.0149
11. Patton GC, Neufeld LM, Dogra S, et al. Nourishing our future: the Lancet Series on adolescent nutrition. *Lancet*. 2022;399(10320):123-125. doi:10.1016/S0140-6736(21)02140-1
12. Hikmawati F. *Metodologi Penelitian, vol 4. 1st ed*. Depok; Rajawali Pers, 2020.
13. Hanifah. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Motif Pemilihan Makanan pada Mahasiswa S1 Universitas Indonesia Tahun Angkatan 2018. *Univ Indones*. Published online 2021.
14. Gupta S, Bashir L. Social Networking Usage Questionnaire: Development and Validation in an Indian Higher Education

- Context. *Turkish Online J Distance Educ.* 2018;19:214-227. doi:10.17718/tojde.471918
15. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav.* 2013;29(4):1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
 16. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 1983;24(4):385-396. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6668417>
 17. Smith AD, Fildes A, Cooke L, et al. Genetic and environmental influences on food preferences in adolescence. *Am J Clin Nutr.* 2016;104(2):446-453. doi:10.3945/ajcn.116.133983
 18. Maulida R, Nanishi K, Green J, Shibamura A, Jimba M. Food-choice motives of adolescents in Jakarta, Indonesia: the roles of gender and family income. *Public Health Nutr.* 2016;19(15):2760-2768. doi:10.1017/S136898001600094X
 19. Marsola C de M, Cunha LM, Carvalho-Ferreira JP de, da Cunha DT. Factors Underlying Food Choice Motives in a Brazilian Sample: The Association with Socioeconomic Factors and Risk Perceptions about Chronic Diseases. *Foods.* 2020;9(8):1114. doi:10.3390/foods9081114
 20. Egele VS, Stark R. Specific health beliefs mediate sex differences in food choice. *Front Nutr.* 2023;10. doi:10.3389/fnut.2023.1159809
 21. Hatta H, J. Hadi A, Yetti R E, Tombeg Z, Mangabarani S. The Relationship Between Food Selection Factors For Students at Maccini Sombala Inpres Elementary School Makassar City. *Wind Heal J Kesehat.* Published online October 25, 2018:355-363. doi:10.33368/woh.v1i4.112
 22. Moraes JMM, Moraes CH de C, Souza AAL de, Alvarenga M dos S. Food choice motives among two disparate socioeconomic groups in Brazil. *Appetite.* 2020;155:104790. doi:10.1016/j.appet.2020.104790
 23. Aulia L, Yuliati LN. Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *J Ilmu Kel dan Konsum.* 2018;11(1):37-48. doi:10.24156/jikk.2018.11.1.37
 24. Kucharczuk AJ, Oliver TL, Dowdell EB. Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite.* 2022;168:105765. doi:10.1016/j.appet.2021.105765
 25. Achmad W, Sudrajat A, Faiza S, Ollianti RN. The Influence of Social Media on Teenagers' Lifestyles: Behavioral Analysis Among Adolescents in Bandung. *J Educ.* 2023;5(3):10356-10363. doi:10.31004/joe.v5i3.1932
 26. Shen W, Long LM, Shih CH, Ludy MJ. A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients.* 2020;12(9):2712. doi:10.3390/nu12092712
 27. Mohamed BA, Mahfouz MS, Badr MF. Food Selection Under Stress Among Undergraduate Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Psychol Res Behav Manag.* 2020;Volume 13:211-221. doi:10.2147/PRBM.S236953
 28. Chao AM, Jastreboff AM, White MA, Grilo CM, Sinha R. Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity.* 2017;25(4):713-720. doi:10.1002/oby.21790
 29. Wahyuningtyas R, Wisnusanti SU, Kusuma MTPL. Factors associated with food choice motives of adolescents in Yogyakarta Special District. *J Gizi Klin Indones.* 2021;18(2):86. doi:10.22146/ijcn.63152
 30. Rankin A, Bunting BP, Poínhos R, et al. Food choice motives, attitude towards and intention to adopt personalised nutrition. *Public Health Nutr.* 2018;21(14):2606-2616. doi:10.1017/S1368980018001234
 31. Brown R, Seabrook JA, Stranges S, et al. Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients.* 2021;13(6):2044. doi:10.3390/nu13062044
 32. Hardinsyah H, Damayanthi E, Zulianti W. Hubungan Konsumsi Susu Dan Kalsium Dengan Densitas Tulang Dan Tinggi Badan Remaja. *J Gizi dan Pangan.* 2008;3(1):43. doi:10.25182/jgp.2008.3.1.43-48
 33. Hendra P, Suhadi R, Virginia DM, Setiawan CH. Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *J Kedokt Brawijaya.* 2019;30(4):331-335. doi:10.21776/ub.jkb.2019.030.04.18
 34. Bradlee ML, Singer MR, Qureshi MM, Moore LL. Food group intake and central obesity among children and adolescents in the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *Public*

- Health Nutr.* 2010;13(06):797-805. doi:10.1017/S1368980009991546
35. Ponzio V, Ganzit GP, Soldati L, et al. Blood pressure and sodium intake from snacks in adolescents. *Eur J Clin Nutr.* 2015;69(6):681-686. doi:10.1038/ejcn.2015.9
36. Głańska D, Skolmowska D, Guzek D. Food Preferences and Food Choice Determinants in a Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients.* 2021;13(8):2491. doi:10.3390/nu13082491

[dikosongkan]