

# KEBIASAAN MAKAN GOLONGAN REMAJA DI ENAM KOTA BESAR DI INDONESIA

Oleh : Trintrin T. Mudjianto; Djoko Susanto; Erna Luciasari;  
dan Hermina

## ABSTRAK

Golongan remaja di perkotaan merupakan salah satu segmen penting dalam masyarakat yang perlu lebih diperhatikan dari sudut perubahan konsumsi makanannya. Selain masih dalam proses pertumbuhan dan pengenalan lingkungan serta dirinya, mereka termasuk rawan terhadap pengaruh makanan-makanan dan minuman-minuman *modern*. Berbagai jenis makanan dan minuman yang tergolong *modern* telah diperkenalkan di kota-kota besar di Indonesia seperti : Burger, hotdog, spaghetti, es krim dan lainnya. Cepat atau lambat makanan-makanan modern tersebut diduga dapat menggeser peranan makanan-makanan lokal/tradisional yang biasa dikonsumsi oleh kalangan remaja di kota-kota besar, jika tidak ada upaya tertentu dilakukan guna mencegah hal itu. Penelitian ini ditujukan untuk menggali keragaan pola konsumsi makanan remaja siswa-siswi SLTP dan SLTA di perkotaan dan faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan tersebut. Hasil-hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan di dalam proses penyusunan materi KIE gerakan Aku Cinta Makanan Indonesia (ACMI). Sebanyak 3051 orang remaja menjadi contoh dari siswa-siswi SLTP dan SLTA di kota-kota Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar. Secara umum hasil-hasil penelitian menunjukkan, bahwa sebagian besar siswa-siswi makan pagi di rumah sebelum sekolah; lebih dari 85% mereka makan siang di rumah. Sebanyak 15-20% remaja di Jakarta biasa mengkonsumsi fried chicken dan burger sebagai makan siang. Walaupun relatif kecil, 1-6% remaja di Jakarta mengkonsumsi hotdog, pizza dan spaghetti sebagai makan siang mereka.

## Pendahuluan

Para remaja yang duduk di bangku Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas berada pada masa transisi dari dunia anak-anak ke dunia dewasa. Secara langsung atau tidak langsung mereka memerlukan pembinaan dari sudut perkembangan jasmani, intelektual, mental, sosial dan cara-cara berwawasan yang terkait dengan konsumsi makanan mereka (1).

Rencana peningkatan pembinaan lapisan masyarakat yang tergolong usia remaja ini secara rinci telah tercantum di dalam Pembangunan Jangka Panjang Tahap Ke-2 dan Pelita VI. Di dalam rencana Pelita VI antara lain dapat ditemukan sejumlah cita-cita yang ingin dicapai dari upaya pembinaan para remaja. Kesadaran akan peranan dan tanggungjawab orangtua diharapkan akan lebih besar terhadap pembinaan para remaja. Pembinaan remaja berarti juga dilaksanakannya peningkatan kesehatan jasmani dan utu gizi makanan yang dikonsumsi (2).

Berbagai produk makanan olahan yang dikenal sebagai makanan modern, seperti hot dog, Burger, pizza, fried chicken, ice cream dan sebagainya dari berbagai merk dagang (brand) sangat gencar diiklankan melalui media massa dan dipasarkan relatif intensif. Golongan remaja di perkotaan merupakan sasaran strategis bagi pengusaha makanan olahan tersebut.

Makanan modern memiliki daya pikat karena: lebih praktis, cepat dalam penyajian dan mengandung gensi bagi sementara golongan masyarakat (3). Di sisi lain, makanan modern mengandung zat lemak, protein, hidrat arang dan garam yang relatif tinggi dan jika sering dikonsumsi secara berkesinambungan dan berkelebihan dapat mengakibatkan masalah gizi-lebih (*over nutrition*) dengan kemungkinan konsekuensi seperti: kegemukan, tekanan darah tinggi, gangguan jantung koroner dan lainnya (4).

Guna mencegah bertambahnya kasus-kasus gizi-lebih, khususnya melalui pengembangan sistem komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) pada golongan remaja, maka perlu digali jawaban atas pertanyaan inti berikut, yakni (a). Se jauh manakah makanan modern telah menjadi bagian dari kebiasaan makan golongan remaja di perkotaan ?

b). Se jauh manakah makanan tradisional masih menjadi bagian kebiasaan makan golongan ini?

c). Faktor-faktor pendukung dan penghambat manakah yang dominan mempengaruhi perilaku konsumsi makanan pada golongan remaja di perkotaan ?

Dengan ditemukannya faktor-faktor determinan itu, maka diharapkan dapat disusun dan dimasyarakatkan program KIE sedemikian rupa sehingga golongan remaja memiliki kemampuan dan pengetahuan rasional di dalam memilih makanannya.

## Bahan dan Cara

Penelitian ini dilaksanakan di 6 kota besar di Indonesia. Pemilihan kota didasarkan kepada: aspek sosial budaya, sebagai kota pariwisata, kota budaya, kegiatan remaja lebih kreatif, ketersediaan makanan modern dan tradisional, kota perdagangan dan industri. Setiap kota mempunyai ciri menonjol yang membedakan pemilihannya. Kota-kota tersebut adalah: Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar. Di masing-masing kota dipilih secara sengaja (*purposive*) dua Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) dan dua Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Sekolah yang diteliti di masing-masing kota adalah sebagai berikut:

1. Jakarta : SMP Al'Azhar, SMPN 56, SMA Al'Azhar dan SMAN 56.
2. Bandung : SMPN 5, SMPN 20, SMAN 3 dan SMAN 7.
3. Semarang : SMPN 3, SMPN 20, SMAN 3 dan SMAN 10.
4. Yogyakarta : SMPN 5, SMPN 7, SMAN 3 dan SMAN 11.
5. Surabaya : SMPN 3, SMPN 10, SMAN 5 dan SMAN 21.
6. Denpasar : SMPN 1, SMPN 6, SMAN 1 dan SMAN 6.

Di masing-masing sekolah dipilih secara acak 3 kelas yang mewakili kelas 1, kelas 2 dan kelas 3. Responden terdiri dari siswa-siswi SLTP dan SLTA terpilih, yaitu sebanyak 3051 orang.

Data yang dikumpulkan meliputi kebiasaan makan siswa-siswi sehari-hari. Data digali menggunakan kwesioner yang diisi langsung oleh responden.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel deskriptif dan diagram bar untuk menggambarkan kecenderungan keragaan konsumsi makanan remaja di masing-masing kota.

## Hasil dan Bahasan

### Definisi makan

Pengertian "makan" pada kalangan responden di masing-masing kota cukup beragam. Lebih dari 20% responden di enam kota mengartikan makan sebagai "sumber energi dan zat-zat gizi bagi tubuh". Namun demikian sebagian responden mengartikan makan sebagai kegiatan yang tidak berkaitan dengan gizi atau kesehatan, yaitu "untuk menghilangkan lapar, pengisi perut atau supaya kenyang". Keragaman pengertian mengenai "makan" selengkapnyanya pada kalangan remaja di enam kota dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Definisi makan menurut siswa-siswi SLTP dan SLTA di enam kota**

Definisi makan	Jakarta		Bandung		Semarang		Yogyakarta		Surabaya		Denpasar	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Sumber energi dan zat-zat gizi	139	29.5	184	35.5	141	25.8	154	32.8	117	22.5	133	25.2
2. Mengganti sel-sel rusak; mencegah sakit; tetap sehat dan hidup	43	9.1	53	10.2	46	8.4	57	12.2	33	6.4	74	14.0
3. Memenuhi kebutuhan pokok/untuk tumbuh/ kebutuhan tubuh /jasmani	31	6.6	62	12.0	68	12.4	45	9.6	87	16.8	71	13.5
4. Menghilangkan lapar / supaya kenyang/mengisi perut	106	22.5	76	14.7	64	11.7	65	13.9	82	15.8	71	13.5
5. Sumber zat gizi, per tumbuhan, mengganti sel-sel rusak	4	0.8	9	1.7	1	0.2	11	2.3	2	0.4	3	0.6
6. Tindakan memasukkan makanan kedalam perut	71	15.1	72	13.9	125	22.9	89	19.0	107	20.6	109	20.7
7. Makan nasi, lauk pauk dan sayur	19	4.0	6	1.2	30	5.5	4	0.9	53	10.2	7	1.3
8. Tidak termasuk kategori 1-7 (X)	44	9.3	31	6.0	66	12.1	38	8.1	36	6.9	59	11.2
9. Tidak ada jawaban	14	3.0	25	4.8	6	1.1	6	1.3	2	0.4	0	0.0
8. Jumlah	471	100.0	518	100.0	547	100.0	469	100.0	519	100.0	527	100.0

### Kebiasaan makan

Sebagian besar responden di enam kota biasa makan tiga kali sehari, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang dan makan malam. Responden terbanyak yang selalu sarapan adalah di Yogyakarta, yaitu

sebesar 86%. Sedangkan jumlah responden di Denpasar yang biasa sarapan jumlahnya terkecil dibandingkan dengan di lima kota lainnya, yaitu sebesar 75%. Responden yang selalu makan siang di enam kota adalah sebesar 91 - 95%. Jumlah tersebut lebih besar dibandingkan dengan jumlah yang selalu makan pagi dan makan malam. Jumlah responden yang selalu makan malam antara 86 - 96%. Responden yang selalu makan malam terbanyak di Denpasar dan terkecil di Jakarta. Jumlah responden di masing-masing kota menurut kebiasaan makan secara rinci disajikan dalam Gambar 1.

Di luar angka-angka di atas, ada pula responden yang tidak pernah makan pagi, atau makan pagi secara kadang-kadang. Alasan umum yang diberikan oleh responden di enam kota adalah karena makanan belum tersedia; tidak terbiasa; malas atau waktu sempit pada pagi hari.

Alasan yang diberikan oleh responden yang tidak pernah makan siang, atau makan siang secara kadang-kadang adalah karena letih setelah pulang dari sekolah; ada kegiatan di luar sekolah atau les; merasa masih kenyang karena jajan di sekolah; malas; tidak biasa; atau diit. Sedangkan responden yang sekolah siang memberikan alasan, Karena masih kenyang setelah sarapan; makanan belum tersedia; atau tidak sempat.

Alasan yang diberikan oleh responden yang tidak pernah makan malam atau makan malam secara kadang-kadang adalah karena ingin menguruskan badan (diit); merasa masih kenyang; tidak biasa; malas; atau setelah makan mengantuk jadi tidak bisa belajar.

#### Tempat remaja makan pagi (sarapan)

Sarapan atau makan pagi hari biasa dilakukan di rumah oleh lebih dari 70% responden di masing-masing kota. Selain itu ada pula responden yang sarapan di sekolah atau dalam perjalanan menuju ke sekolah. Sarapan yang dilakukan dalam perjalanan ke sekolah tersebut yaitu dengan cara makan di warung-warung atau dikendaraan bagi responden yang diantar dengan mobil (Tabel 2.).

**Tabel 2. Jumlah responden siswa-siswi SLTP dan SLTA menurut tempat sarapan di enam kota**

Tempat Makan sarapan	Jakarta		Bandung		Semarang		Yogyakarta		Surabaya		Denpasar	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rumah	361	76.6	395	76.3	412	75.3	394	84.0	414	79.8	347	65.8
Sekolah	7	1.5	7	1.4	6	1.1	2	0.4	7	1.3	32	6.1
Perjalanan	11	2.3	6	1.2	3	0.5	6	1.3	2	0.4	6	1.1
Rumah-sekolah	10	2.1	12	2.3	7	1.3	4	0.9	7	1.3	13	2.5
Rumah-perjalanan	0	0	0	0	1	0.2	2	0.4	0	0	20	3.8
Tidak sarapan	16	3.4	11	2.1	21	3.8	37	7.9	57	11.0	20	3.8
Tdk. ada jawaban	66	14.0	87	16.8	97	17.7	24	5.1	32	6.2	89	16.9
Jumlah	471	100.0	518	100.0	547	100.0	469	100.0	519	100.0	527	100.0

### Jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada pagi hari

Jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh responden di enam kota pada waktu sarapan adalah nasi + lauk pauk, nasi goreng, roti + isi dan mie instant. Selain makanan-makanan tersebut ada jenis makanan lain yang banyak dikonsumsi di kota-kota tertentu. Jenis makanan tersebut adalah : bubur ayam (di Jakarta, Bandung dan Semarang); nasi gudeg (di Yogyakarta); nasi rawon, nasi soto dan nasi pecel (di Surabaya). Jumlah responden yang biasa sarapan nasi dan lauk pauk terbanyak di Yogyakarta yaitu sebanyak 73% (Tabel 3.).

**Tabel 3. Jumlah responden siswa-siswi SLTP dan SLTA menurut jenis makanan sarapan di enam kota**

Jenis Makanan	Jakarta (n = 471)		Bandung (n = 518)		Semarang (n = 547)		Yogyakarta (n = 469)		Surabaya (n = 519)		Denpasar (n = 527)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Nasi + lauk	210	44.6	233	45.0	356	65.1	343	73.1	322	62.0	289	54.8
2. Nasi goreng	213	45.2	270	52.1	143	26.1	171	36.5	158	30.4	120	22.8
3. Nasi rawon	5	1.1	2	0.4	16	2.9	12	2.6	60	11.6	5	0.9
4. Nasi soto	14	3.0	9	1.7	33	6.0	22	4.7	77	14.8	11	2.1
5. Nasi gudeg	3	0.6	4	0.8	19	3.5	116	24.7	12	2.3	2	0.4
6. Nasi pecel	2	0.4	1	0.2	11	2.0	7	1.5	152	29.3	4	0.8
7. Bubur ayam	96	20.4	133	25.7	25	4.6	36	7.7	8	1.5	17	3.2
8. Roti	199	42.3	210	40.5	98	17.9	132	28.1	188	36.2	196	37.2
9. Mie instant	158	33.5	152	29.3	130	23.8	128	27.3	192	37.0	118	22.4
10. Lain-lain	32	6.8	17	3.3	15	2.7	6	1.3	9	1.7	24	4.6

**Keterangan :** Setiap responden dapat memberikan jawaban lebih dari satu jenis makanan.

### Tempat remaja makan siang

Sekitar 55-80% dari para remaja biasa makan siang di rumah mereka masing-masing; bahkan lebih dari 85% remaja di Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar biasa makan siang di rumah.

Sebagian kecil dari remaja (1-4%) biasa makan siang di sekolah. Sementara sekitar 1-7% dari remaja biasa makan siang di rumah makan atau warung. Sedangkan remaja yang biasa makan di tempat lain-lain adalah remaja yang biasa makan di rumah dan juga di tempat lain seperti di sekolah, rumah makan, warung, bakery, atau di rumah teman (lihat Tabel 4.).

**Tabel 4. Jumlah responden siswa-siswi SLTP dan SLTA menurut tempat makan siang di enam kota**

Tempat Makan siang	Jakarta		Bandung		Semarang		Yogyakarta		Surabaya		Denpasar	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rumah	269	57.1	359	69.3	402	73.5	386	82.3	451	86.9	457	86.7
Sekolah	17	3.6	21	4.1	23	4.2	5	1.1	8	1.5	10	1.9
Rumah makan/warung	25	5.3	34	6.6	6	1.1	20	4.3	10	1.9	9	1.7
Lain-lain	122	25.9	48	9.2	79	14.4	46	9.7	23	4.5	21	4.0
Tidak jawab	38	8.1	56	10.8	38	6.9	12	2.6	27	5.2	30	5.7
Jumlah	471	100	518	100.0	548	100.0	469	100.0	519	100.0	527	100.0

**Jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada siang hari**

Sebagian besar remaja (80%) biasa makan siang berupa nasi dan lauk-pauk. Bahkan lebih dari 90% dari mereka di Semarang, Yogyakarta dan Denpasar mengkonsumsi nasi dan lauk pauk pada siang hari. Jenis lauk-pauk yang biasa dikonsumsi adalah: Tempe, tahu, sambal goreng kering, dan sebagainya. Di samping itu makanan yang juga tergolong on-trend dikonsumsi oleh remaja adalah nasi soto, khususnya dikonsumsi di Semarang, Yogyakarta dan Surabaya (sekitar 30%); dan gado-gado dikonsumsi oleh sekitar 40% dari remaja di Yogyakarta.

Makanan dari mie (mie instant dan mie baso) menjadi pilihan kedua makan siang pada kalangan 40-50% remaja di Jakarta, Bandung, Yogya, Surabaya dan Denpasar.

**Tabel 5. Jumlah responden siswa-siswi SLTP dan SLTA menurut jenis makan siang di enam kota**

Jenis Makan Siang	Jakarta n = 471		Bandung n = 518		Semarang n = 547		Yogyakarta n = 469		Surabaya n = 519		Denpasar n = 527	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi + lauk	402	85.4	429	82.8	506	92.5	444	94.7	459	88.4	491	93.2
Nasi soto	130	27.6	70	13.5	170	31.1	214	45.6	192	37.0	87	16.5
Nasi rawon	28	5.9	24	4.6	62	11.3	50	10.7	168	32.4	58	11.0
Gado-gado/lotek	101	21.4	102	19.7	146	26.7	191	40.7	102	19.7	56	10.6
Mi instant	120	25.5	135	26.1	116	21.2	119	25.4	156	30.1	140	26.6
Mie baso	96	20.4	174	33.6	50	9.1	79	16.8	94	18.1	81	15.4
Fried chicken	90	19.1	48	9.3	30	5.5	30	6.4	26	5.0	22	4.2
Burger	74	15.7	9	1.7	7	1.3	10	2.1	5	1.0	3	0.6
Hotdog	10	2.1	3	0.6	6	1.1	4	0.9	6	1.2	1	0.2
Pizza	23	4.9	2	0.4	7	1.3	6	1.3	4	0.8	3	0.6
Spagetti	22	4.7	5	1.0	9	1.6	8	1.7	2	0.4	2	0.4
Makanan jepang	13	2.8	5	1.0	4	0.7	1	0.2	0	0.0	1	0.2
Lain-lain	31	6.6	25	4.8	12	2.2	9	1.9	6	1.2	23	4.4

**Keterangan :** Setiap responden dapat memberikan jawaban lebih dari satu jenis makanan

Sebagian kecil saja dari remaja (kurang dari 10%) di lima kota, kecuali remaja di Jakarta (15-20%) mengkonsumsi makanan- makanan modern seperti Fried Chickens dan Burger untuk makan siang. Walaupun masih dalam jumlah yang relatif kecil (1-6%), namun tampak ada kecenderungan remaja mengkonsumsi makanan- makanan modern lainnya seperti: Hotdog, pizza dan spaghetti sebagai makan siang (lihat Tabel 5.).

### Tempat Remaja Makan Malam

Sekitar 79-91% remaja biasa makan malam di rumah mereka masing-masing; bahkan lebih dari 85% remaja di Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar biasa makan malam di rumah. Hanya sebagian kecil remaja yang selalu makan di luar rumah yaitu di rumah makan atau di warung, yaitu sebanyak 4,7% remaja di Jakarta; 3,5% di Bandung dan di kota lainnya sekitar 2%. Remaja yang biasa makan malam di tempat lain-lain adalah remaja-remaja yang selain biasa makan malam di rumah juga biasa makan malam di tempat-tempat lain seperti rumah makan, warung, bakery atau rumah teman (Tabel 6.).

**Tabel 6. Jumlah responden siswa-siswi SLTP dan SLTA menurut tempat makan malam di enam kota**

Tempat Makan malam	Jakarta		Bandung		Semarang		Yogyakarta		Surabaya		Denpasar	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rumah	373	79.2	419	80.9	457	83.5	400	85.3	452	87.1	482	91.5
Rumah makan/ Warung	22	4.7	18	3.5	8	1.5	9	1.9	10	1.9	7	1.3
Lain-lain	23	4.5	17	3.2	38	6.9	38	8.1	33	6.4	22	4.2
Tidak jawab	54	11.5	64	12.4	44	8.0	22	4.7	24	4.6	16	3.0
<b>Jumlah</b>	<b>471</b>	<b>100.0</b>	<b>518</b>	<b>100.0</b>	<b>547</b>	<b>100.0</b>	<b>469</b>	<b>100.0</b>	<b>519</b>	<b>100.0</b>	<b>527</b>	<b>100.0</b>

### Jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada malam hari

Sebagian besar remaja (80 %) di tiap kota memilih nasi dan lauk pauk sebagai menu untuk makan malam. Bahkan di Yogyakarta dan Denpasar jumlah responden yang makan malamnya terdiri dari nasi dan lauk-pauk lebih banyak, yakni lebih dari 90%. Jenis lauk pauk yang biasa dikonsumsi pada malam hari umumnya tidak jauh berbeda dengan jenis lauk-pauk yang dikonsumsi pada makan siang.

Di samping nasi dan lauk pauk, makanan yang biasa dikonsumsi sebagai makan malam adalah mie instan (24-42%), sedangkan di Surabaya adalah nasi soto (43 %).

Makanan modern yang biasa dikonsumsi pada malam hari terutama adalah Fried chicken, yaitu di Jakarta sebanyak 14%, sementara lainnya kurang dari 10%. Burger, Hotdog, pizza, spaghetti dan makanan Jepang dikonsumsi oleh remaja Jakarta di bawah 10%, dan di kota lainnya kurang dari 5% (Tabel 7).

**Tabel 7. Jumlah responden siswa-siswi SLTP dan SLTA menurut jenis makan malam di enam kota**

Jenis Makan Malam	Jakarta n = 471		Bandung n = 518		Semarang n = 547		Yogyakarta n = 469		Surabaya n = 519		Denpasar n = 527	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi + lauk	406	86.2	429	82.8	488	89.2	427	91.0	448	86.3	489	92.8
Nasi soto	87	18.5	96	18.5	99	18.1	95	20.3	223	43.0	97	18.4
Nasi rawon	22	4.7	25	4.8	61	11.2	51	10.9	150	28.9	74	14.0
Gado-gado/lotek	24	5.1	34	6.6	46	8.4	52	11.1	45	8.7	56	10.6
Mi instant	117	24.8	167	32.2	162	29.6	199	42.4	160	30.8	151	28.7
Mie baso	39	8.3	68	13.1	131	23.9	116	24.7	108	20.8	67	12.7
Fried chicken	66	14.0	43	8.3	30	5.5	34	7.2	45	8.7	33	6.3
Burger	25	5.3	7	1.4	6	1.1	18	3.8	10	1.9	4	0.8
Hotdog	8	1.7	3	0.6	6	1.1	7	1.5	3	0.6	3	0.6
Pizza	34	7.2	6	1.2	13	2.4	11	2.3	6	1.2	8	1.5
Spagetti	34	7.2	12	2.3	6	1.1	5	1.1	6	1.2	1	0.2
Makanan jepang	32	6.8	4	0.8	4	0.7	2	0.4	2	0.4	8	1.5
Lain-lain	23	4.9	22	4.2	24	4.4	9	1.9	9	1.7	46	8.7

**Keterangan :** Setiap responden dapat memberikan jawaban lebih dari satu jenis makanan.

### Pembahasan

Wawasan konsumsi yang dalam hal ini dipelajari dari pengertian makan, menunjukkan bahwa sebagian remaja belum mengartikan makan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi untuk tubuh atau kesehatan. Hal ini tentu akan berpengaruh dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Seperti disebutkan dalam Sanjur (1), wawasan konsumsi yang merupakan faktor internal yang ada pada tiap individu akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

Makan siang lebih banyak dilakukan oleh para remaja dibandingkan dengan makan pagi atau makan malam. Keadaan ini berbeda dengan yang ditemukan pada remaja-remaja di Amerika yang lebih banyak menghilangkan waktu makan pagi dan makan siang, sedangkan makan malam biasa dilakukan lebih teratur (5). Dari hasil penelitian tersebut disebutkan pula bahwa pengurangan waktu makan tersebut menyebabkan konsumsi zat gizi pada golongan remaja menjadi tidak seimbang. Dengan demikian adanya sebagian remaja yang tidak teratur makannya dengan sendirinya dapat membuat tidak seimbang konsumsi zat gizinya.

Kebiasaan mengkonsumsi jenis makanan modern sudah mulai tampak di kalangan remaja. Hal ini terlihat di mana seperti fried chicken dan french fries, sudah menjadi jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada waktu makan siang atau makan malam di enam kota yang diteliti walaupun jumlah konsumennya masih relatif terbatas dan terbanyak di Jakarta. Selain itu jenis makanan modern lainnya seperti Burger, hotdog, pizza, spaghetti dan makanan Jepang juga telah menjadi makanan yang biasa dikonsumsi oleh sebagian kecil remaja di Jakarta, sedangkan remaja-remaja di kota lainnya jarang yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi jenis-jenis makanan tersebut. Hal ini kemungkinan karena Jakarta merupakan kota metropolitan sehingga pengaruh globalisasi yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan seperti trend konsumsi makanan modern pada kalangan remaja lebih tampak.

Jenis-jenis makanan tersebut juga merupakan jenis makanan yang disukai golongan remaja di berbagai kalangan di Amerika (5). Disebutkan oleh Bapak Menteri Negara Urusan Pangan/Ka Bulog, pengaruh global dalam hal pangan yang berpengaruh dalam hal menghadirkan makanan-makanan modern tidak perlu dibendung tetapi pengaruh itu perlu kita tantang dan sandingkan dengan makanan-makanan tradisional (6).

Jenis makanan tradisional yang merupakan khas daerah seperti nasi gudeg di Yogyakarta; nasi rawon, nasi pecel dan nasi soto di Surabaya masih banyak dikonsumsi oleh kalangan remaja baik pada waktu makan pagi, siang ataupun malam. Bahkan nasi soto banyak dikonsumsi oleh remaja di keenam kota yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa makanan tradisional masih kuat bertahan dalam kebiasaan makan di kalangan para remaja.

Susunan hidangan makan pagi, siang dan malam pada kalangan remaja yang tidak selalu merupakan susunan hidangan lengkap yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur dan buah, dapat memberikan konsumsi zat gizi yang tidak seimbang. Keseimbangan konsumsi zat gizi akan tetap tercapai seandainya dalam waktu satu hari konsumsi makanan tetap lengkap seperti susunan hidangan 4 Sehat 5 Sempurna. Kelengkapan hidangan tersebut dapat dikonsumsi pada waktu terpisah di luar makan pagi, siang dan malam yaitu dalam bentuk makanan selingan.

Dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan, maka peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orang tua diduga semakin besar pula. Jika kondisi ini terjadi, maka dalam lingkungan sekolah perlu lebih digalakan upaya-upaya pengadaan makanan khas daerah melalui sistem kantin atau kafetaria sekolah.

Kepada pengelola kantin atau kafetaria sekolah hendaklah diberi bekal pengetahuan dan keterampilan di dalam manajemen dan tata boga sedemikian rupa, sehingga makanan dan minuman yang disajikan cukup aman, bebas dari kuman dan bahan-bahan berbahaya, bermutu gizi baik, memenuhi selera makan para remaja, mencirikan kekhasan daerah, terjangkau uang saku remaja dan menguntungkan para pengelola.

## **Saran**

Perlu dikembangkan suatu pedoman gizi seimbang bagi golongan remaja, dengan memperhatikan temuan-temuan kebiasaan makan yang terdapat pada golongan remaja dewasa ini khususnya untuk remaja di kota-kota besar.

## **Ucapan Terima Kasih**

Kami ucapkan terima kasih kepada Pejabat-pejabat Departemen Kesehatan dan Dikbud di enam provinsi (DKI Jakarta, Jabar, Jateng DI Yogyakarta, Jatim dan Bali) yang telah membantu kelancaran penelitian), terutama kepada aparat Seksi Gizi Kanwil DepKes dan Seksi Dikmenum Kanwil Depdikbud.

Kepada Kepala Sekolah, jajaran guru dan murid-murid yang telah bersedia menjadi responden di Jakarta (SMP dan SMA Al'Azhar, SMP 56, dan SMA 82), Bandung (SMP 5, SMP 20, SMA 3, dan SMA 7), Semarang (SMP 3, SMP 20, SMA 3, dan SMA 10), Yogyakarta (SMP 5, SMP 17, SMA 3,

dan SMA 11), Surabaya (SMP 3, SMP 10, SMA 5, dan SMA 21), dan Denpasar (SMP 1, SMP 9, SMA 1 dan SMA 6) kami ucapkan terima kasih.

Kami ucapkan terima kasih pula kepada Dra. S.H. Soetedjo, Triasari Andanwertti BSc, Adhi Dharmawan Tato BSc, Nurfi Arfiansyah BSc, Hartono, Taufan Hermawan dan Eman Sulaeman, atas keikutsertaannya dalam penelitian ini.

### **Rujukan**

1. Sanjur, D. Social and cultural perspectives in nutrition. New York: Prentice Hall , 1982.
2. Indonesia. Buku Repelita VI, 1994.
3. Asmoro, S. Perkembangan pangan dalam menunjang dunia keparawisataan. Dalam Prosiding : Seminar Pengembangan Pangan Tradisional Dalam Rangka Penganekaragaman Pangan. Jakarta: Kantor Menteri Negara Urusan Pangan/Bulog, 1993
4. Suyono, S. dan S. Djauzi. Penyakit degeneratif dan gizi lebih. Dalam: Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi V, Jakarta, LIPI, 1994.
5. Mahan,LK. and JM. Rees. Nutrition in adolescence. Missouri: Mosby college Publishing, 1984.
6. IPB. Pengarahan oleh Menteri Urusan Pangan/ Ka Bulog dalam Seminar sehari : Kebijakanaan dan Strategi Menuju tercapainya Swa Swmbada Pangan. Bogor, 1993.