

ISSN 2597- 6052

DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3959>**MPPKI****Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia**
*The Indonesian Journal of Health Promotion***Review Articles****Open Access****Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review***Factors in Food Selection as a Benchmark for Nutrition Fulfillment in the Young Generation: Literature Review*Nur Khofifah Indarwati^{1*}, Linda Riski Sefrina²^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang*Korespondensi Penulis : nurkhofifah.indarwati01@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Pemilihan makanan atau pangan adalah cara seseorang untuk memilih makanan atau pangan yang hendak akan dikonsumsinya baik dapat dilihat dari kesehatan, rasa, aroma, warna makanan, dan lain sebagainya. Pemilihan makanan ditentukan oleh berbagai faktor diantaranya faktor seputar pengetahuan gizi, faktor penyakit yang diderita generasi muda, faktor social ekonomi, dan sebagainya (1). *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan pemuda sebagai seseorang yang berusia antara 10 sampai 24 tahun (WHO). Ada sekitar 360 juta remaja yang terdiri dari sekitar 20% populasi di negara-negara *South-EastAsia Region (SEAR)*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor pemilihan makanan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian dan *literature review* ini adalah mengkaji secara kritis tentang jurnal yang sebelumnya sudah dilakukan penelitian dan dipublikasikan. Penulis membandingkan 3 jurnal yang mendukung dan sesuai dengan judul kajian ini. Jurnal penelitian yang digunakan berasal dari 2 sumber yaitu SINTA dan *Google Scholar* serta didapatkan melalui jurnal dengan berindex Sinta 2 dan Sinta 3. Jurnal ini dipublikasikan pada situs Sinta sejak tahun November 2014 sampai dengan tahun 2017.

Hasil: *Literature review* ini menunjukkan bahwa faktor pemilihan makanan perlu adanya motivasi dan dukungan dari lingkungan sekitar, keluarga, sosial ekonomi, kesadaran, motivasi, dan pengetahuan setiap generasi muda. Dengan pemilihan makanan yang sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi generasi muda, kesehatan, dan pertumbuhan secara fisik maupun psikis seseorang, serta mencegah faktor risiko untuk kondisi kronis seperti penyakit menular.

Kesimpulan: Faktor pemilihan makanan yang tepat dan adanya motivasi dari berbagai aspek baik lingkungan sekitar, keluarga, sosial ekonomi, kesadaran, motivasi, dan pengetahuan dapat mendukung dan menjadi tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda.

Kata Kunci: Faktor Pemilihan Pangan; Pemenuhan Gizi; Generasi Muda

Abstract

Introduction: Selection of food or food is a person's way of choosing the food or food that he wants to consume, whether it can be seen from the health, taste, aroma, color of food, and so on. The choice of food is determined by three factors, namely food, the individual, and the environment or situation (Eetmans, 2006). The World Health Organization (WHO) defines youth as someone between the ages of 10 and 24 years (WHO). There are approximately 360 million adolescents comprising about 20% of the population in the South-EastAsia Region (SEAR) countries.

Objective: This study aims to determine the factors of food selection as a measure of nutritional fulfillment in the younger generation.

Method: The method used in this research and literature review is to critically examine journals that have previously been researched and published. The author compares 3 journals that support and match the title of this study. The research journals used came from 2 sources, namely SINTA and Google Scholar and were obtained through journals with the index Sinta 2 and Sinta 3. This journal was published on the Sinta website from November 2014 to 2017.

Result: This literature review shows that food selection factors need motivation and support from the surrounding environment, family, socioeconomic, awareness, motivation, and knowledge of every young generation. By choosing healthy foods, it can meet the nutritional needs of the younger generation, health, and physical and psychological growth of a person, as well as prevent risk factors for chronic conditions such as infectious diseases.

Conclusion: The factor of choosing the right food and the existence of motivation from various aspects of the surrounding environment, family, socio-economic, awareness, motivation, and knowledge can support and become a benchmark for nutritional fulfillment in the younger generation.

Keywords: Factors of Food Selection; Fulfillment of Nutrition; The Younger Generation

PENDAHULUAN

Generasi muda adalah seseorang baik dari kalangan remaja, dan dewasa awal yang masih dalam masa pertumbuhan dengan memenuhi kebutuhan gizi dari makanan yang dimakan. *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan pemuda sebagai seseorang yang berusia antara 10 sampai 24 tahun (9). Ada sekitar 360 juta remaja yang terdiri dari sekitar 20% populasi di negara-negara *South-East Asia Region (SEAR)*. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis, dan sosial yang dramatis, semua terjadi pada waktu yang sama (9). Dengan jumlah prevalensi generasi muda yang tinggi, pengetahuan dan edukasi kebutuhan gizi yang harus diberikan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan generasi muda. Berinvestasi dalam kesehatan remaja memastikan dividen tiga kali lipat hal kesehatan selama masa remaja, kesehatan selama masa dewasa nanti (dengan mencegah faktor risiko untuk kondisi kronis seperti penyakit menular) serta generasi mendatang (dengan memastikan kesehatan anak perempuan yang sendiri tetap sehat) (9).

Pemenuhan gizi adalah suatu cara untuk memenuhi asupan makanan baik asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang dapat membantu pertumbuhan dan menjaga kesehatan generasi muda. pemenuhan gizi dapat dilakukan dengan menerapkan 10 pedoman gizi seimbang yaitu biasakan sarapan pagi, biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak, biasakan minum air putih yang cukup dan aman, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal, banyak makan buah dan sayur, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, serta syukuri dan nikmati aneka ragam makanan (5). Pemenuhan gizi generasi muda juga didukung dengan adanya pengetahuan gizi, usia, tingkat pendidikan, dan kebiasaan makan yang orang tua terapkan atau keluarga makan dalam setiap harinya, serta terutama dalam pemilihan makanan.

Pemilihan makanan atau pangan adalah cara seseorang untuk memilih makanan atau pangan yang hendak akan dikonsumsi baik dapat dilihat dari kesehatan, rasa, aroma, warna makanan, dan lain sebagainya. Pemilihan makanan ditentukan oleh berbagai faktor diantaranya faktor seputar pengetahuan gizi, faktor penyakit yang diderita generasi muda, faktor sosial ekonomi, dan sebagainya (1). Secara umum, terdapat 4 peringkat teratas dalam motivasi yang paling penting yaitu kenyamanan, kesehatan, kesehatan, harga, dan faktor kesukaan. Generasi muda dengan pemenuhan gizi berbeda memiliki persepsi dan pemilihan makanan atau pangan sehat yang berbeda sehingga kebiasaan makannya pun berbeda antara masing-masing kelompok status gizi (6). Ketika persepsi seseorang mengenai makanan stabil maka tindakan seseorang terhadap persepsi ini bervariasi tergantung dari ketersediaan makanan pada suatu lokasi atau tempat dan pengaruh sosial dari orang lain (2). Faktor kepribadian atau kondisi psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat memengaruhi pemilihan makanan. Salah satu penelitian yang mengkaji pengaruh kepribadian terhadap pemilihan makanan menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki sifat *conscientiousness* akan lebih memperhatikan pemilihan makanan yang direkomendasikan oleh panduan diet (*dietary guidelines*) yang berarti makanan yang dipilih adalah makanan-makanan yang bergizi dan baik untuk kesehatan (4).

Tujuan dari *literature review* ini yaitu untuk menyajikan kajian penelitian sebelumnya yang dimodifikasi dalam penulisan oleh penulis dengan berisi faktor pemilihan makanan atau pangan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda. *Literature review* ini dibuat dan disusun berdasarkan studi yang sudah ada saat ini dan sebelumnya, serta dibuat untuk mengetahui perkembangan pada penelitian selanjutnya.

METODE

Pada metode yang digunakan *literature review* ini berisi tentang pengkajian secara kritis tentang jurnal yang sebelumnya sudah dilakukan penelitian dan dipublikasikan. Penulis membandingkan 3 jurnal yang mendukung dan sesuai dengan judul kajian ini. Beberapa referensi dikutip dan dikaji. Dengan pengumpulan data atau sumber jurnal yang berhubungan dengan faktor pemilihan makanan atau pangan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda di Indonesia. Jurnal penelitian yang digunakan berasal dari 2 sumber yaitu SINTA dan Google Scholar serta didapatkan melalui jurnal dengan berindex Sinta 2 dan Sinta 3. jurnal ini dipublikasikan pada situs Sinta sejak tahun November 2014 sampai dengan tahun 2017.

HASIL

Hasil *review* penelitian yang digunakan dalam *literature review* ini adalah yang memenuhi kriteria jurnal dan kajian yang sesuai dengan tujuan tema *literature review* faktor pemilihan makanan atau pangan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda. Sebanyak 2 jurnal penelitian berfokus kepada pembahasan faktor pemilihan makanan dan 1 jurnal penelitian berfokus kepada pembahasan persepsi tentang pangan sehat sebagai alasan pemilihan pangan dan kebiasaan makan sehat pada mahasiswa. Ringkasan ketiga hasil pencarian *literature review* yang digunakan yang telah dikaji dapat dilihat pada Tabel 1.

Penelitian ini menemukan berdasarkan distribusi karakteristik Jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pencarian *Literature*

Judul & Tahun	Tujuan	Metode	Temuan	Kesamaan	Keunikan
Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Yogyakarta, 2017.	Tujuan penelitian untuk meneliti pengaruh peran keluarga, teman sebaya, uang saku, suasana hati, karakteristik makanan, dan pengetahuan, dan media/iklan dalam faktor pemilihan makanan.	Metode penelitian ini adalah observasional dengan rancangan <i>cross-sectional</i> , pengambilan sampel <i>simple random sampling</i> , responden yang digunakan dalam penelitian adalah 107 orang dengan lokasi di 2 SMA Kota Yogyakarta dan subjek siswa dan siswi kelas X dan XII.	Temuan dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna dengan pemilihan makanan dalam peran keluarga dalam pemilihan makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah, tingkat pengetahuan.	Kesamaan penelitian ini adalah meneliti faktor pemilihan makanan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda.	Penelitian ini membandingkan pengaruh peran populasi setempat, faktor sosial dan ekonomi, psikologis, karakteristik makanan, pengetahuan gizi terhadap faktor pemilihan makanan pada generasi muda.
Pengaruh Kepribadian dan Situasi Terhadap Pemilihan Makanan Pada Mahasiswa Tingkat Pertama, 2016	Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi sayur, menganalisis kepribadian, situasi, dan pemilihan makanan berdasarkan jenis kelamin, dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan makan sayur dalam faktor pemilihan makanan.	Metode penelitian ini adalah menggunakan desain <i>cross sectional study</i> , teknik penarikan mahasiswa menggunakan teknik <i>probability sampling</i> , <i>takni sluster random sampling</i> , responden yang digunakan dalam penelitian adalah 288 mahasiswa tingkat pertama di IPB (121 laki-laki dan 167 perempuan), dan data dikumpulkan melalui metode <i>self-administered</i> dengan menggunakan kuesioner.	Temuan dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa terjadi penurunan konsumsi sayur dari segi jumlah dan frekuensi, kepribadian <i>neuroticism</i> ($p < 0,05$), <i>openness to experience</i> ($p < 0,1$), dan <i>agreeableness</i> ($p < 0,05$) memiliki perbedaan nyata antara mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan	Kesamaan penelitian ini adalah meneliti faktor pemilihan makanan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda.	Penelitian ini membandingkan pengaruh kebiasaan makan, kepribadian, situasi saat makan, dan pemilihan makanan terhadap faktor pemilihan makanan pada generasi muda.
Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa, 2014	Tujuan penelitian untuk meneliti dan mengkaji persepsi tentang pangan sehat sebagai alasan pemilihan pangan dan kebiasaan makan sehat pada mahasiswa tingkat pertama di IPB.	Metode penelitian ini adalah menggunakan desain <i>cross-sectional</i> , dengan mengidentifikasi aspek alasan pemilihan pangan menggunakan <i>Food Choice Questionnaire (FCQ)</i> yang dikembangkan oleh Stephoe dan Pollard (1995),	Temuan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara persepsi tentang pangan sehat dan faktor pemilihan pangan atau makanan yang bernilai positif.	Kesamaan penelitian ini adalah meneliti faktor pemilihan makanan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda.	Penelitian ini membandingkan alasan pemilihan pangan atau makanan dan kebiasaan makan terhadap faktor pemilihan makanan pada generasi muda.

responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 120 orang terdiri atas 103 perempuan dan 17 laki-laki.

PEMBAHASAN

Faktor pemilihan makanan memiliki banyak faktor yang mendukung baik dari kesadaran diri pada generasi muda maupun adanya motivasi atau dukungan dari sumber internal seperti keluarga dan sumber eksternal lingkungan setempat, pengetahuan kesehatan dan gizi dan kondisi fisik dan psikologis generasi muda. Adapun pembahasan dari setiap jurnal penelitian yang digunakan dalam literature review ini sebagai berikut.

Jurnal pertama yaitu milik Indira Putuayu Septiani, Herawati, A. Fahmy Arif Tsani (2017) dengan judul jurnal “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta”. Penelitian ini memiliki beberapa variabel terikat yaitu pemilihan makanan siswa, hubungan peran keluarga dengan pemilihan makanan, hubungan peran sebaya dengan pemilihan makanan, hubungan tingkat pengetahuan dengan pemilihan makanan, hubungan uang saku dengan pemilihan makanan, dan hubungan suasana hati dengan pemilihan makanan. Pada sub pemilihan makanan bahwa pada siswa SMA di Kota Yogyakarta memiliki persentase tinggi terbanyak yaitu 57,9% nilai pemilihan bahan makanan buah, pemilihan bahan makanan lauk nabati memiliki persentase tinggi terkecil yaitu 42,1%. Pemilihan lauk nabati sebagian responden paling sering mengonsumsi tempe yaitu dengan persentase 58,87%. Responden yang banyak mengonsumsi buah kemungkinan sedang menjaga melakukan diet dan menjaga berat badan. Preferensi makanan individu memiliki hubungan dengan pemilihan makanan dan ketersediaan dalam menyiapkan bahan makanan tersebut.

Pada sub hubungan peran keluarga dengan pemilihan makanan pada hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa variabel peran keluarga memiliki hubungan secara bermakna ditunjukkan pada pemilihan makanan pokok, pemilihan makanan nabati, pemilihan sayur, dan pemilihan buah dengan nilai kemaknaan masing-masing $p < 0,05$. Hal ini memberikan dampak positif dalam perilaku makan yang sehat yang telah orang tua berikan dalam setiap harinya. Pada sub hubungan peran teman sebaya dan uang saku dengan pemilihan makanan adalah tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap semua jenis makanan $p > 0,05$. Kemudian sub hubungan tingkat pengetahuan menunjukkan hasil yang bermakna pada pemilihan makanan jenis sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya bahwa jika seorang individu memiliki pengetahuan tentang bahan makanan dan gizi yang baik akan mempengaruhi perilaku pemilihan makanan yang baik terutama dalam peningkatan buah dan sayur. Pada variabel hubungan suasana hati menunjukkan hasil signifikan antara aspek anxiety dan depression terhadap pemilihan makanan pokok dan lauk pauk. Hal ini dikarenakan terjadinya mekanisme coping yang artinya suatu tindakan pelampiasan seseorang dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapinya seperti dalam keadaan stress seseorang akan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, gula, dan lemak.

Jurnal kedua yaitu milik Mutiara Purnamawati, Lilik Noor Yuliati (2016) dengan judul jurnal “Pengaruh Kepribadian dan Situasi Terhadap Pemilihan Makanan Pada Mahasiswa Tingkat Pertama”. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan kebiasaan konsumsi sayur pada mahasiswa tingkat pertama sebelum dan sesudah masuk IPB dan asrama ditandai dengan menurunnya frekuensi konsumsi sayuran. Kemudian pada motivasi dari pemilihan makanan yaitu dengan salah satu faktor situasi mahasiswa tingkat pertama pada saat situasi makan di rumah menunjukkan hasil frekuensi makanan sehat yang lebih sering dan berdasarkan hasil penelitian Chan et al (2009) bahwa orang tua berperan penting bagi pemilihan makanan yang dilakukan anak. Pada mahasiswa tingkat pertama pada kalangan perempuan menunjukkan indeks yang lebih tinggi pada kriteria kesehatan dan kontrol berat badan maka dari itu dengan pemilihan makanan yang sehat seperti makanan berserat dan buah-buahan.

Jurnal ketiga yaitu milik Rekyan Hanung Puspawati, Dodik Briawan (2014) dengan judul jurnal “Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menunjukkan bahwa alasan dalam pemilihan pangan yang dilakukan subjek adalah kandungan alami dalam pangan dengan skor $6,25 \pm 0,69$, kesehatan dengan skor $6,15 \pm 0,68$, dan harga dengan skor $5,79 \pm 1,03$. Pada subjek kategori status gizi normal faktor alasan pemilihan pangan atau makanannya adalah kandungan alami dalam pangan, kesehatan, dan harga. Pada kategori status gizi lebih dan kurang faktor alasan utama pemilihan pangan atau makanan adalah kesehatan, kandungan alami dalam pangan, dan sensorik. Terdapat perbedaan alasan pengendalian berat badan dan suasana hati dalam pemilihan pangan atau makanan serta tidak lupa dengan faktor pemilihan pangan atau makanan dapat dipengaruhi kebiasaan makan.

Hasil uji korelasi Spearman yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi tentang pangan atau makanan sehat dengan alasan kesehatannya, suasana hati, kandungan alami dalam

pangan, harga, familiaritas, dan masalah etika dalam pemilihan pangan yaitu $p < 0,05$. Semakin positif persepsi tentang pemilihan pangan atau makanan sehat, maka semakin penting keenam aspek alasan tersebut dalam melakukan pemilihan pangan atau makanan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor pemilihan makanan atau pangan sangatlah penting untuk menimbulkan kebiasaan makanan yang sehat. Pemenuhan gizi sangatlah penting untuk pertumbuhan fisik dan psikis pada generasi muda untuk bekal di masa yang akan datang. Dalam faktor pemilihan makanan perlu juga adanya motivasi seperti kenyamanan, kesehatan, kesehatan, harga, dan faktor kesukaan setiap individu. Peran keluarga juga penting dalam penerapan pemilihan makanan yang sehat bertujuan untuk pemenuhan gizi yang baik pada setiap anak atau generasi muda di Indonesia.

SARAN

Saran pada literatur penelitian ini merekomendasikan kepada tenaga kesehatan terutama ahli gizi memiliki peran penting untuk memberikan pendidikan atau edukasi gizi terkait pemilihan makanan atau pangan yang baik dan sehat kepada individu seperti generasi muda, keluarga, dan masyarakat untuk mencapai pemenuhan gizi yang baik. Pemberian pendidikan atau edukasi gizi tentang pemenuhan gizi juga merupakan hal penting yang diberikan pada setiap kegiatan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan yang optimal pada generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astini NNAD, Gozali W. Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*. 2021;5(1):1 – 7.
2. Brown C, Shaibu S, Maruapula S, Malete L, Compher C. Perceptions and Attitudes Towards Food Choice in Adolescents in Gaborone, Botswana. Elsevier Ltd. 2015:Vol. 95:29 – 35.
3. Septiani IP, Herawati, Tsani AFA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*. 2017;8(2):73 – 83.
4. Keller C, Siegrist M. Does Personality Influence Eating Styles and Food Choices? Direct and Indirect Effect. Elsevier Ltd. 2015:Vol.84:128 – 138.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pemuda Rumuskan Keterlibatan Bermakna dalam Pembangunan Kesehatan. Kemenkes RI, 20 Maret 2019.
6. Lake AA, Hyland RM, Rugg-Gunn AJ, Wood CE, Mathers JC, Adamson AJ. Healthy Eating: Perceptions and Practice (The ASH30 Study). Elsevier Ltd. 2007: Vol.48:176 – 182.
7. Purnamawati M, Yuliati LN. Pengaruh Kepribadian dan Situasi Terhadap Pemilihan Makanan Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 2016;9(3):231 – 242.
8. Puspawati RH, Briawan D. Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2014;9(3):211 – 218.
9. World Health Organization (WHO). Adolescent Health.