

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA SMA NEGERI 1 PALU

Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty

*Bagian Gizi Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Tadulako*

ABSTRAK

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan. Konsumsi zat gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Bila konsumsi zat gizi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan akan menderita gizi lebih dan obesitas. Konsumsi zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan terbagi atas faktor eksternal dan internal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu”. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Populasi berjumlah 921 orang dan jumlah responden sebanyak 91 orang, menggunakan teknik proportional random sampling. Data penelitian ini diuji secara statistik dengan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendapatan orang tua ($\rho= 0,004$) dan pengetahuan gizi ($\rho = 0,000$) dengan perilaku makan. Dengan pendapatan yang diperoleh, keluarga dapat mengonsumsi makanan bergizi seimbang seperti tahu, tempe, ikan, sayur-sayuran yang harganya relatif terjangkau. Melalui pengetahuan gizi, responden menjadi tahu bahwa kesehatan berhubungan erat dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dalam penelitian ini ditemukan pula tidak ada hubungan antara teman sebaya ($\rho= 1,000$) dengan perilaku makan. Mayoritas responden masih tinggal bersama orang tua sehingga orang tua masih memegang peranan penting dalam membentuk perilaku makan anak.

Kata Kunci : Perilaku Makan, Gizi Remaja.

A. PENDAHULUAN

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Biasanya makanan yang sangat disukai remaja ialah makanan *junk food* termasuk makanan–makanan cepat saji (*fast food*), seperti hamburger, pizza, *fried chicken*, kentang goreng (*friench fries*), biskuit gurih dan manis, serta minuman bersoda (Sari, 2008). Hasil penelitian Przystawski *et al* (2011) menyebutkan bahwa remaja putri sangat menyukai makanan cemilan dan mengonsumsinya setiap hari disamping mengonsumsi makanan utama.^[1,2]

Di Indonesia, proporsi penduduk berumur ≥ 10 tahun memiliki perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin sebesar 26,2% dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Selanjutnya persentase perilaku kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Di Provinsi Sulawesi Tengah proporsi penduduk berumur ≥ 10 tahun memiliki perilaku konsumsi makanan mie instan sebesar 10,9%, konsumsi makanan manis sebesar 49,8%, konsumsi makanan berlemak sebesar 30,6% serta kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 95%.^[3]

Konsumsi zat gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Keadaan ini akan meningkatkan faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit

kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia (Sugihantono, 2014). Sebagian besar penyakit tidak menular (PTM) tersebut berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Data Riskesdas 2007, 2010, 2013 memperlihatkan kecenderungan prevalensi obesitas (IMT > 25) semua kelompok umur. Khusus untuk usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%. Menurut Riskesdas (2013) laki-laki yang mengalami obesitas 19,7% dan perempuan 32,9%. Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal, serta kurang melakukan aktivitas fisik (Sugihantono, 2014). Di Provinsi Sulawesi Tengah usia 16-18 tahun menyajikan prevalensi gemuk sebesar 7,3%. Lain halnya dengan prevalensi kurus sebesar 8,0% hal ini tentunya akan menyebabkan risiko kurang energi protein (KEP).^[3]

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu, pendapatan keluarga, teman sebaya, dan pengetahuan gizi. Keluarga yang memiliki pendapatan ekonomi terbatas akan kurang memenuhi keanekaragaman bahan makanan yang diperlukan oleh tubuhnya (Suhardjo, 2006). Hal lain adalah meningkatnya teman sebaya dibanding keluarga mengakibatkan

remaja mengalami berbagai macam perubahan gaya hidup, perilaku, dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang dikonsumsi (Soetjningsih, 2004). Di lain pihak menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan akan menyebabkan sikap yang salah/negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan.^[4]

SMA Negeri 1 Palu merupakan salah satu sekolah idaman remaja di Kota Palu. Pada studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja di SMA Negeri 1 Palu, diantaranya terdapat 6 remaja yang mengalami tingkat konsumsi sumber karbohidrat tergolong lebih, 3 remaja mengalami tingkat konsumsi sumber protein tergolong kurang, dan 5 remaja mengalami tingkat konsumsi sumber lemak tergolong lebih. Berdasarkan uraian tersebut dan melihat rendahnya perilaku makan remaja, serta belum ada

penelitian serupa sebelumnya di SMA Negeri 1 Palu, maka peneliti tertarik untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja. Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 1 Palu. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Mei hingga 11 Juni 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tercatat di SMA Negeri 1 Palu tahun pelajaran 2013/2014 yaitu sebesar 921 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 91 orang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan variabel dependen dengan Perilaku Makan

Variabel	Perilaku Makan						(χ^2) (p)
	Tidak Seimbang		Seimbang		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Pendapatan Orang Tua							
Rendah	38	70,4	16	29,6	54	100	(8,207)
Tinggi	14	37,8	23	62,2	37	100	(0,004)
Teman Sebaya							
Berpengaruh buruk	21	58,3	15	41,7	36	100	(0,000)
Berpengaruh baik	31	56,4	24	43,6	55	100	(1,000)
Pengetahuan Gizi							
Rendah	41	85,4	7	14,6	48	100	30,760)
Tinggi	11	25,6	32	74,4	43	100	(0,000)

Sumber: Data Primer, 2014

Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Perilaku Makan

Keadaan ekonomi keluarga berpengaruh terhadap makanan yang disediakan (Almatsier dkk, 2011). Hasil uji *Chi Square* menyatakan nilai ρ sebesar 0,004 atau nilai $\rho < 0,05$ yang artinya bahwa ada hubungan antara pendapatan orang tua dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Almatsier dkk (2011), yakni keluarga dari kalangan ekonomi tinggi lebih mampu menyediakan makanan beraneka ragam, seperti daging, ikan, sayur, dan buah-buahan dibandingkan dengan keluarga dari kalangan ekonomi rendah.^[5]

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian lainnya yang menyatakan ada hubungan antara pendapatan orang tua dengan perilaku makan pada remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Skardal dkk (2012), di Norwegia menunjukkan hubungan yang signifikan antara status ekonomi keluarga dengan konsumsi makanan. Siswa dari keluarga dengan status ekonomi yang tinggi memiliki tingkat konsumsi yang lebih dari sayuran dan ikan dibanding keluarga dari kalangan status ekonomi rendah.^[6] Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tangerang Selatan oleh Rahayu dan Dieny (2011) juga menunjukkan ada hubungan antara pendapatan keluarga dan perilaku makan.^[7]

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1 terdapat pula responden dengan pendapatan orang tua kategori tinggi yang memiliki perilaku makan tidak seimbang sebesar 37,8%. Hal ini dapat terjadi karena keluarga dengan pendapatan tinggi dan tidak dibarengi dengan pengetahuan gizi yang baik, dapat membuat keluarga tersebut membeli makanan apapun, termasuk makanan bergizi namun juga makanan tinggi kalori, lemak, gula, serta *junk food*. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sulistyoningsih (2012), tingginya pendapatan yang tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam perilaku makannya sehari-hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi.^[8]

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1 terlihat responden dengan pendapatan orang tua kategori rendah lebih banyak memiliki perilaku makan tidak seimbang sebesar 70,4%. Hal ini dapat terjadi karena jumlah anggota keluarga berperan serta dalam pengalokasian pangan. Penelitian yang dilakukan oleh Wulansari (2009), menunjukkan jumlah anggota keluarga berhubungan secara signifikan dengan konsumsi sayur.^[9] Keadaan tersebut bermakna bahwa keluarga yang berpendapatan rendah akan lebih mudah memenuhi kebutuhan makanan keluarganya

jika jumlah anggota keluarga sedikit. Menurut Suhardjo (2006), semakin besar jumlah anggota keluarga, maka pembagian pangan untuk tiap individu akan berkurang.^[4] Namun demikian, terdapat pula responden dengan pendapatan orang tua kategori rendah yang memiliki perilaku makan seimbang sebesar 29,6%. Hal ini dapat terjadi karena responden memiliki kebiasaan makan yang gemar mengonsumsi sumber karbohidrat contohnya nasi, sumber protein nabati contohnya tahu dan tempe yang harganya relatif terjangkau, serta sayur dan buah yang dapat menopang kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya agar dapat tumbuh optimal. Menurut (Sulistyoningsih, 2012) variabel pendapatan dan harga merupakan faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan seseorang.^[8] Dalam hal ini keluarga akan menyediakan jenis makanan yang mudah diperoleh dari sekitarnya dengan harga yang sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga tersebut.

Hubungan Teman Sebaya dengan Perilaku Makan

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa teman sebaya yang memberikan pengaruh baik lebih banyak yakni 60,4% sementara teman sebaya yang memberikan pengaruh buruk yakni 39,6%. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sulistyoningsih (2012) yang mengatakan, faktor lingkungan cukup besar

pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan, lingkungan yang dimaksud adalah salah satunya teman sebaya.^[8]

Hasil analisis uji *Chi Square* menyatakan nilai p sebesar 1,000 atau nilai $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. Hal ini dapat terjadi karena ketika anak menginjak usia remaja, kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya, namun orang tua juga mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan anaknya (Almatsier dkk, 2011).^[5] Menurut Santrock (2003), pengaruh teman mulai memegang peranan penting dalam pembentukan konsep diri anak.^[10] Namun demikian, hubungan keluarga masih sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian anak tersebut. Bersama keluarga pula anak belajar tentang nilai-nilai, sikap dan perilaku baik dan buruk. Oleh karena itu, pengaruh keluarga terhadap perkembangan anak lebih besar dibandingkan pengaruh teman sebaya. Lebih lanjut pada masa remaja, individu mulai membentuk dan memiliki konsep diri yang lebih akurat dari pada masa-masa sebelumnya.^[11]

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan perilaku makan. Penelitian yang dilakukan terhadap dua sekolah di Kota Surabaya

menunjukkan bahwa perilaku makan remaja lebih banyak mendapat pengaruh dari orang tua, sebagian besar subjek lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga daripada teman sebayanya, sehingga orang tua masih berperan besar dalam pemilihan makanan di rumah.^[12]

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 8 menunjukkan responden dengan kategori teman sebaya memberikan pengaruh buruk lebih banyak memiliki perilaku makan tidak seimbang sebesar 58,3%. Situasi tersebut dapat terjadi karena aktivitas yang banyak di luar rumah membuat remaja jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan makan merupakan bentuk sosialisasi dan rekreasi. Menurut Keller (2008), kekuatan dari teman sepermainan sangat kuat pada masa anak-anak dan remaja karena kebanyakan waktunya dihabiskan di sekolah atau tempat lain bersama dengan temannya, sehingga teman sepermainan dapat mengubah perilaku dan kebiasaan yang baik dan sehat berkaitan dengan pola makan.^[13] Pengaruh faktor lingkungan ini pula membuat responden ingin tampil seperti temannya yang memiliki bentuk tubuh ideal, khususnya remaja putri. Perasaan ini dapat menyebabkan mereka mencoba mengubah bentuk tubuhnya dengan membatasi konsumsi makanan bergizi seimbang, sedangkan remaja putra

menginginkan penampilan otot seperti olahragawan sehingga menyebabkan mereka cenderung mengonsumsi suplemen gizi.^[5] Terdapat pula responden dengan kategori teman sebaya memberikan pengaruh buruk yang memiliki perilaku makan seimbang sebesar 41,7%. Hal ini dapat disebabkan oleh mayoritas responden masih tinggal bersama dengan orang tua, dimana para orang tua tersebut dapat menyediakan kebutuhan pangan yang diperlukan oleh anaknya. Menurut Sulistyoningih (2012), orangtua masih tetap memegang peranan penting sebagai model atau contoh bagi anak-anaknya dalam hal perilaku makan yang sehat, orang tua bertanggungjawab terhadap masalah makanan dirumah, jenis makanan yang disediakan, juga harus memberikan petunjuk mengenai hal-hal yang penting kepada anak, sehingga mereka mampu menentukan makanan yang sehat disaat mereka jauh dari rumah.^[8]

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1 terlihat responden dengan kategori teman sebaya memberikan pengaruh baik lebih banyak memiliki perilaku makan tidak seimbang sebesar 56,4%. Hal tersebut dapat disebabkan oleh sikap para remaja yang gemar mencoba hal baru, dalam hal ini responden mulai belajar untuk menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi tanpa adanya pengaruh dari teman sebaya. Menurut Sulistyoningih (2012), remaja

biasanya menjadi bebas dalam memutuskan untuk memilih makanan sesuai dengan keinginannya, misalnya remaja lebih suka mengonsumsi jenis makanan *junk food*.^[8] Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) dimana remaja cenderung bersikap kritis, tersalur melalui tingkah lakunya yang bersifat eksperimen (mencoba-coba), tindakan dan sikap seperti ini jika tidak dibimbing dan diarahkan dengan baik tentu berakibat buruk baginya.^[14] Namun demikian terdapat pula responden dengan kategori teman sebaya memberikan pengaruh baik yang memiliki perilaku makan seimbang sebesar 43,6%. Hal ini dapat terjadi karena sebagian responden menganggap teman sebayanya merupakan sumber informasi yang terpercaya dalam menyampaikan manfaat gizi seimbang, dimana responden lebih mudah menerima informasi yang disampaikan oleh temannya. Hal ini sesuai teori yang dikemukakan oleh Ryan (2001), yakni siswa berbagi pengalaman dan bertukar informasi dan dari interaksi antara anggota kelompok sebaya ini muncul konteks mengenai kepercayaan. Konteks kelompok sebaya ini cenderung mempengaruhi banyak hasil, termasuk motivasi dan keterlibatan remaja di sekolah.^[15]

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan

Menurut teori, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama daripada perilaku

yang tidak didasari oleh pengetahuan.^[14] Hasil uji *Chi Square* menyatakan nilai p sebesar 0,000 atau nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan seseorang. Melalui bekal pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi.^[16]

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian lainnya yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Sebuah penelitian studi *cross sectional* oleh Nyapera (2012) terhadap 280 siswa di Kenya menunjukkan ada korelasi antara pengetahuan gizi dan diet pada siswa untuk melakukan praktik gizi seimbang.^[17] Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Mubarokah dkk (2013) terhadap siswi SMA di Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Mranggen Demak menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara pengetahuan gizi santriwati dan konsumsi mie instan dengan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$).^[18]

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1 menunjukkan responden dengan pengetahuan gizi kategori rendah lebih banyak memiliki perilaku makan tidak

seimbang sebesar 85,4%. Hal ini dapat terjadi karena responden tidak menerima pendidikan khusus gizi di sekolah serta kurangnya iklan/promosi mengenai prinsip gizi seimbang sehingga berdampak pada perilaku makan mereka. Menurut Sulistyoningsih (2012), lingkungan sekolah serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak merupakan faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan.^[8] Pendidikan gizi di sekolah berguna untuk membentuk perilaku positif dalam hal memenuhi kebutuhan gizi sebagai salah satu unsur penting yang mendukung status kesehatan seseorang. Tidak hanya itu, keberadaan iklan makanan dan minuman melalui media elektronik ataupun media cetak sangat besar pengaruhnya dalam membentuk pola makan. Meskipun demikian, terdapat pula responden dengan pengetahuan gizi kategori rendah yang memiliki perilaku makan seimbang sebesar 14,6%. Hal ini dapat terjadi karena responden tidak memilih-milih makanan yang telah disediakan oleh keluarganya seperti ikan, tempe, serta sayur-sayuran. Menurut Sulistyoningsih (2012), kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam sebuah keluarga.^[8]

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1 menunjukkan responden dengan pengetahuan gizi kategori tinggi yang memiliki perilaku makan tidak seimbang

sebesar 25,6%. Dengan pengetahuan gizi yang cukup tidak menjamin seseorang akan memiliki perilaku makan yang sesuai anjuran pedoman gizi seimbang, apabila pengetahuan itu tidak dilandasi dengan sikap ataupun keinginan dan motivasi yang kuat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Menurut Khomsan (2000), memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari.^[16] Disamping itu, memberikan informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat akan meningkatkan pengetahuan dan menimbulkan kesadaran namun perubahan perilaku dengan cara ini akan memakan waktu lama.^[14] Meskipun demikian terdapat pula responden dengan pengetahuan gizi kategori tinggi lebih banyak memiliki perilaku makan seimbang yaitu 74,4%, berbekal pengetahuan gizi yang cukup tersebut dapat mempengaruhi mereka untuk mengonsumsi makanan yang bergizi serta memahami bahwa makanan berhubungan erat dengan kesehatan dan tumbuh kembang seseorang. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sulistyoningsih (2012), pengetahuan gizi merupakan penguasaan remaja tentang makanan bergizi seimbang, dimana pada usia remaja merupakan usia yang membutuhkan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja untuk membantu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.^[8]

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

- a. Ada hubungan pendapatan orang tua dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu.
- b. Tidak ada hubungan teman sebaya dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu.
- c. Ada hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu.

Adapun saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

- a. Bagi SMA Negeri 1 Palu, disarankan perlunya program penyuluhan atau edukasi terhadap siswa-siswi tentang perilaku makan yang tepat melalui penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang agar siswa-siswi memiliki pengetahuan yang lebih serta memiliki kesadaran untuk mengonsumsi makanan bergizi.
- b. Bagi remaja SMA Negeri 1 Palu disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi agar makanan yang dikonsumsi dapat memenuhi dan mencukupi kebutuhan gizi masing-masing individu.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain baik faktor eksternal (karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, norma dan nilai-nilai sosial budaya, media massa, *fast food*, kesukaan makanan, pengetahuan gizi, serta pengalaman pribadi) maupun faktor internal (kebutuhan dan karakteristik fisiologis, gambaran tubuh, konsep

diri, kepercayaan dan nilai-nilai pribadi, serta perkembangan psikologis kesehatan) yang mempengaruhi perilaku makan individu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari, R.W. (2008). *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat (Dangerous Junk Food)*. Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Przystawski, J. Stelmach, M. Grygiel, G. Mardas, M. dan Walkowiak, J. (2011). *Dietary Habits and Nutritional Status of Female Adolescents from The Great Poland Region*. Polish Journal of Food and Nutrition Science, Vol. 61(1), 73-78.
3. Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Suhardjo. (2006). *Pangan dan Gizi Pertanian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
5. Almatsier, S. Susirah, S. dan Moesijanti, S. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
6. Skardal, M. Western, I.M. Anne, M.S. dan Nina, C.O. (2012). *Socioeconomic Differences in Selected Dietary Habits Among Norwegian 13-14 Year-olds*. Norway: University of Agder.

7. Rahayu, S.D. Dieny, F. (2011). *Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapat Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA*. Jurnal Media Medika Indonesia, Volume 46(3)
8. Sulistyoningih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
9. Wulansari, N.D. (2009). *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur Pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang berbeda di Bogor*. Skripsi, Fakultas Ekologi Manusia: Institut Pertanian Bogor. Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja edisi keenam*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
10. Papalia, D.E. (2004). *Human Development (9th ed)*. Mc Graw Hill: New York.
11. Sarintohe, E. (2012). *Perilaku Makan pada Remaja yang Obesitas (Tinjauan dari Social Cognitive Theory)*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
12. Keller. (2008). *Encyclopedia of Obesity*. Sage Publications. London.
13. Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
14. Ryan, A.M. (2001). *The Peer Group As A Context For The Development Of Young Adolescents Motivation And Achievement*. Child Development, Volume 72, 1135–1150.
15. Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Fakultas Pertanian: Institut Pertanian Bogor.
16. Nyapera, V. (2012). *Nutrition Knowledge, Attitudes And Practices Of Children From Isinya And Nkoile Primary Schools In Kajiado District, Kenya*. Kenya: Kenyatta University.
17. Mubarokah, A. Sartono, A. dan Isworo, J.T. (2013). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak*. Jawa Tengah: Universitas Muhamadiyah Semarang.