

PENGARUH MEDIA, PENDIDIKAN GIZI, DAN LINGKUNGAN SEBAGAI PENUNJANG KESADARAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN

Wani Asri Syawitri*, Linda Riski Sefrina

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

*Korespondensi : E-mail: wanasriyawitri@gmail.com

ABSTRACT

Background: Malnutrition in Indonesia is a public health problem, both in the regional and national. One of the factors that could improve nutritional status is the quality of nutrition consumed daily. Nutritional quality can be achieved by individual awareness in food selection.

Objectives: The aim of this literature review was to determine the influence of media, education, and the environment as a supporter of awareness in food choices.

Methods: This literature used reviews method through compilation several articles in international journal and national accredited journals. The author also involved several reliable data sources.

Results Media had an effect on increasing awareness of eating choices through audio and visual sharing activities, as well as video playback related to food presentation. While education had an effect on nutritional knowledge, especially knowledge about the quality of nutrition consumed daily. The next factor, the environment that influences awareness of food choices, includes the role of traditional traditions, the role of the family, the role of peers, and individual moods.

Conclusion: Based on several articles in journals that were used as reference material for writing this literature review, it was concluded that there was an influence from the media, education, and the environment as supporting awareness in food choices.

Keywords: Environment; Media; Food choices, Education.

ABSTRAK

Latar belakang: Kekurangan gizi di Indonesia sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat baik di tingkat daeha maupun nasional. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan status gizi seseorang, yaitu kualitas mutu gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kualitas mutu gizi dapat dipenuhi dengan adanya kesadaran individu dalam pemilihan makanan.

Tujuan: Penulisan *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh media, pendidikan, dan lingkungan sebagai penunjang kesadaran dalam pemilihan makanan.

Metode: Penyusunan menggunakan metode *review* melalui beberapa artikel dalam jurnal internasional dan jurnal nasional. Penulis juga melibatkan beberapa referensi lainnya.

Hasil: Media berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran pemilihan makan melalui kegiatan audio dan *visual sharing*, serta pemutaran video terkait penyajian makanan. Sedangkan pendidikan berpengaruh pada pengetahuan gizi, terutama pengetahuan tentang kualitas mutu gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Faktor selanjutnya, lingkungan yang memengaruhi kesadaran pemilihan makanan di antaranya adalah peran tradisi adat, peran keluarga, peran teman sebaya, dan suasana hati individu.

Simpulan: Berdasarkan beberapa artikel dalam jurnal yang digunakan sebagai bahan acuan penulisan *literature review* ini, didapatkan kesimpulan yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari media, pendidikan, dan lingkungan sebagai penunjang kesadaran dalam pemilihan makanan.

Kata Kunci: Lingkungan; Media; Pemilihan makanan; Pendidikan

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi asupan sehari. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip

keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang dikategorikan untuk berbagai kelompok, yaitu gizi seimbang untuk ibu hamil, ibu menyusui, bayi usia 0 - 6 bulan, bayi dan anak usia 6 - 24 bulan, anak usia 2 - 5 tahun, anak usia 6 - 9 tahun, remaja usia 10 - 19

tahun, dewasa, dan usia lanjut. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan pada seluruh kelompok umur. Gizi tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular.¹

Berdasarkan Laporan Hasil Riskesdas 2007, 2010, dan 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% kemudian menurun hingga 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18,4%, 17,9%, dan 19,6%.²⁻⁴ Sesuai laporan hasil Riskesdas 2010, prevalensi gizi kurang pada anak sekolah mencapai 28,5%.³ Hal tersebut juga disampaikan dalam Laporan Hasil Riset Kesehatan Daerah tahun 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi balita dengan gizi buruk dan gizi kurang mencapai 17,7%.⁵ Meskipun prevalensi balita yang menderita masalah gizi di Indonesia setiap tahunnya telah menunjukkan penurunan, tetapi prevalensi tersebut masih pada kategori masalah kesehatan masyarakat, sehingga perlu segera ditangani.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa masalah gizi kurang dan buruk dipengaruhi langsung oleh faktor konsumsi pangan dan penyakit infeksi.⁶ Faktor sosial ekonomi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Salah satu hal yang dapat menunjang adanya faktor sosial ekonomi yang baik, yaitu kualitas mutu gizi yang diperoleh dari konsumsi makanan sehari-hari.^{7,8} Selain itu berdasarkan Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020, persentase anak balita yang berstatus gizi buruk di daerah pedesaan lebih tinggi dibandingkan daerah perkotaan. Secara tidak langsung, masalah gizi dipengaruhi oleh pola asuh, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, budaya dan politik.⁹ Menurut Koletzko *et al.* dalam Wahyuningsih, Anwar, dan Kustiyah (2020), konsumsi pangan akan secara langsung berpengaruh terhadap status gizi. Rendahnya jumlah dan mutu konsumsi pangan merupakan salah satu penyebab utama terjadinya masalah gizi.¹⁰

Kualitas mutu gizi dipengaruhi oleh keanekaragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, semakin banyak faktor yang mendasari seseorang dalam memilih makanan sebagai konsumsi sehari-hari.¹¹ Menurut Sommer *et al.* dalam Aulia dan Yuliati (2018), faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan makanan seseorang mencakup faktor biologi, psikologi, sosial budaya, ekonomi, dan lingkungan. Faktor yang signifikan terhadap proses seleksi makanan adalah faktor biologi. Dalam rangka meningkatkan kualitas mutu gizi diperlukan

kesadaran dan motivasi yang dimiliki seseorang dalam pemilihan makanan.¹²

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan, di antaranya peran keluarga, tingkat pengetahuan, dan suasana hati.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Yuliati (2018), mengungkapkan bahwa tiga alasan utama seseorang memiliki kesadaran dalam pemilihan makanan khususnya sayuran, ialah kesehatan, suasana hati, dan pengendalian berat badan.¹² Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Silalahi (2019), mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan akan berdampak pada perbaikan pemilihan jajan anak sekolah dari jajanan tidak sehat menjadi jajanan sehat.¹⁴ Penelitian lain mengungkapkan bahwa dua faktor yang memengaruhi pemilihan makanan, yaitu penyampaian informasi melalui media sosial dan tekanan dari teman sebaya.¹⁵

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesadaran seseorang dalam pemilihan makanan, tetapi penelitian yang mengkaji tentang pengaruh faktor-faktor tersebut pada kesadaran pemilihan makanan masih terbatas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui faktor media, pendidikan, dan lingkungan untuk menunjang kesadaran seseorang dalam pemilihan makanan.

METODE

Metode yang digunakan oleh penulis dalam penyusunan *literature review* ini adalah mengumpulkan artikel yang berkaitan dengan judul literatur ini dalam kurun waktu sampai dengan 10 tahun terakhir. Penulis mencari sumber data yang berhubungan dengan pengaruh media, pendidikan, dan lingkungan serta faktor lainnya yang menunjang kesadaran dalam pemilihan makanan. Adapun bahan yang digunakan diantaranya adalah artikel-artikel yang dipublikasikan melalui beberapa jurnal internasional, jurnal nasional terakreditasi Sinta dan artikel penelitian pendukung lainnya yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Tidak hanya artikel publikasi dalam jurnal, penulis juga menggunakan data dengan sumber terpercaya. Sumber data terpercaya yang dirujuk penulis di antaranya ialah Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia (2007, 2010, 2013, 2018), Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PERMENKES RI), dan Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan tahun 2020.

HASIL

Penggunaan Media

Media berasal dari kata “medium” yang berasal Latin dan memiliki arti “perantara”. Media pembelajaran merupakan suatu alat bantu yang dapat

dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran.¹⁶ Secara garis besar, media yang digunakan dalam proses pendidikan gizi adalah sebagai alat bantu dalam menyampaikan informasi

agar sasaran pendidikan gizi mampu mengerti dan memahami materi yang diberikan dengan lebih mudah.

Tabel 1. Penelitian tentang Pengaruh Lingkungan terhadap Kesadaran Pemilihan Makanan

Penulis (Tahun publikasi)	Judul Artikel	Hasil Penelitian
Aulia dan Yulianti (2018) ¹²	Faktor Keluarga, Media, dan Teman Dalam Pemilihan Makanan Pada Mahasiswa PPKU IPB	Hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan cenderung terpapar informasi melalui media dibandingkan oleh teman. Pesan yang ditampilkan melalui media elektronik dan cetak sering memengaruhi konsumsi makanan. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa mahasiswa yang terpapar informasi melalui media akan cenderung memilih makan sayur, karena mereka memiliki pengetahuan mengenai sayuran.
Chik, Zulkepeley, Tarmizi, dan Bachok (2019) ¹⁵	<i>Influence of Social Media on Consumers' Food Choices</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden setuju bahwa audio dan visual pada makanan melalui media sosial memiliki hubungan erat dengan pemilihan makanan oleh pengguna media sosial. Video pemutaran makanan di media sosial merupakan karakteristik dari kontribusi pada pemilihan makanan. Berdasarkan hal-hal tersebutlah media sosial memengaruhi para penggunanya dalam pemilihan makanan.
Nasution A, Nasution A S (2020) ¹⁷	Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa	Penelitian ini menunjukkan penggunaan puzzle gizi sebagai media edukasi secara signifikan mampu memperbaiki pengetahuan, sikap dan tindakan siswa SD dalam memilih makanan. Kelebihan dari media puzzle gizi ini adalah mampu merangsang alat indra siswa SD melalui aspek motoric dan visual.
Palupi KC, Angraini A, Sa' pang M, Kuswari M (2021) ¹⁸	Pengaruh Edukasi Gizi "Empire" terhadap Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik Pada Wanita dengan Gizi Lebih	Penelitian pre-eksperimen ini menunjukkan bahwa aplikasi berbasis digital (<i>EMPIRE</i>) tidak memberikan pengaruh pada peningkatan skor kualitas diet. Hal tersebut dapat disebabkan karena responden masih sulit untuk melakukan manajemen waktu dengan baik, termasuk melewatkan sarapan.
Affah T, Prasetyo APB, Lisdiana (2016) ¹⁹	Buku Guru dan Buku Siswa Terintegrasi Literasi Sains untuk Menumbuhkan Kesadaran Konsumsi Makanan Sehat	Penggunaan buku guru dan buku siswa terintegrasi literasi sains dalam proses pembelajaran berpengaruh secara signifikan terhadap penguasaan seluruh komponen literasi sains. Komponen literasi sains yang dinilai dalam penelitian ini adalah menganalisis wacana, mencari fakta ilmiah, mengkomunikasikan bukti ilmiah, menyusun argumen, merencanakan tindakan, merefleksikan kegiatan pembelajaran, dan uji kompetensi. Proses pembelajaran ini dapat diteruskan sehingga kesadaran siswa tentang konsumsi makanan sehat dapat dipertahankan.

Pendidikan Gizi

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa masalah gizi berkaitan dengan rendahnya kesadaran dan pengetahuan. Kegiatan pendidikan gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kesadaran gizi demi menghasilkan perbaikan konsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan.²⁰ Beberapa penelitian yang berkaitan dengan pengaruh pendidikan gizi terhadap pemilihan makanan disajikan dalam Tabel 2.

Lingkungan

Kesadaran pemilihan makanan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor lingkungan merupakan faktor yang berperan dalam menentukan tercapai atau tidaknya potensi yang sudah dimiliki. Oleh karena itu faktor lingkungan juga yang berpengaruh dalam pemilihan makanan oleh masyarakat.²⁴ Tabel 3 menunjukkan beberapa penelitian yang menganalisis pengaruh lingkungan terhadap pemilihan makanan, baik lingkungan keluarga hingga adat masyarakat.

Tabel 2. Penelitian tentang Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Kesadaran Pemilihan Makanan

Penulis	Judul Artikel	Hasil Penelitian
Septiani, Herawati, dan Tsani (2017) ¹³	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna pada pemilihan makanan jenis sayur dan buah. Pada penelitian ini terlihat bahwa orang dengan pengetahuan yang baik, cenderung mengonsumsi sayur dan buah yang tinggi.
Putri dan Silalahi (2019) ¹⁴	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pemilihan Jajan Sehat Anak Sekolah	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pemilihan jajan anak sekolah. Dari hasil ini dapat disampaikan bahwa dengan adanya pendidikan kesehatan maka akan berdampak pada perbaikan pemilihan jajan anak sekolah dari jajanan tidak sehat menjadi jajanan sehat. Pengetahuan responden meningkat setelah adanya pendidikan Kesehatan.
Silalahi, Sufyan, Wahyuningsih, dan Pusporeni (2020) ²¹	Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dan Perilaku Pilihan Pangan pada Remaja Putri <i>Overweight</i> : Studi Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik remaja putri tidak mengenal pedoman gizi seimbang. Pemilihan makanan pada remaja putri <i>overweight</i> dan <i>normoverweight</i> masih belum optimal. Beberapa informan telah berperilaku sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.
Azria CR, Husnah (2016) ²⁰	Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok control setelah diberikan penyuluhan gizi. Selain itu, penyuluhan gizi juga signifikan memperbaiki perilaku ibu tentang gizi seimbang.
Candra AA, Setiawan B, Damanik MRM (2013) ²²	Pengaruh Pemberian Makanan Jajajn, Pendidikan Gizi dan Suplementasi Besi terhadap Status Gizi, Pengetahuan Gizi dan Status Anemia pada Siswa Sekolah Dasar	Penelitian ini menerapkan intervensi pendidikan gizi selama 11 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan signifikan pada responden, yaitu sebesar 20,06%.
Safitri DE, Rahayu NS (2018) ²³	Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan melalui metode ceramah dan diskusi dengan menggunakan media poster dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam membaca dan memahami label pangan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih makanan.

PEMBAHASAN

Penggunaan Media

Penelitian Aulia dan Yuliati (2018), hasil penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan cenderung terpapar informasi melalui media dibandingkan oleh teman. Pesan yang ditampilkan melalui media elektronik dan cetak sering memengaruhi konsumsi makanan.¹² Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa mahasiswa yang terpapar informasi melalui media akan cenderung memilih makan sayur, karena mereka memiliki pengetahuan mengenai sayuran. Didukung oleh jurnal kedua dengan judul *Influence of Social Media on Consumers' Food Choices*, yang disusun oleh

Chik, Zulkepeley, Tarmizi, dan Bachok (2019), yang mengemukakan bahwa semua responden setuju bahwa audio dan visual pada makanan melalui media sosial memiliki hubungan erat dengan pemilihan makanan oleh pengguna media sosial.¹⁵ Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian Palupi *et. al.* (2021) yang menunjukkan tidak adanya pengaruh media edukasi digital yang diberikan terhadap kualitas diet responden. Ketidakefektifan media tersebut dipengaruhi oleh kondisi di lapangan yang menunjukkan responden kesulitan dalam melakukan manajemen waktu, sehingga melewatkan waktu makan.¹⁸

Tabel 3. Penelitian tentang Pengaruh Lingkungan terhadap Pemilihan Makanan

Penulis	Judul Artikel	Hasil Penelitian
Salvy, Elmo, Nitecki, Kluczynski, dan Roemmich (2011) ²⁵	<i>Influence of Parents and Friends on Children's and Adolescents' Food Intake and Food Selection</i>	Pada penelitian ini didapatkan dua hasil, yaitu anak usia 5-7 tahun akan mengonsumsi lebih banyak camilan sehat ketika didampingi oleh ibu mereka. Hasil kedua dari penelitian ini adalah remaja perempuan akan makan lebih banyak camilan sehat ketika bersama dengan teman-teman mereka.
Septiani, Herawati, dan Tsani (2017) ¹³	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Yogyakarta	Peneliti mencari tahu terkait variabel dari faktor pemilihan makanan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara peran keluarga dengan pemilihan makanan. Selain itu, suasana hati juga memiliki hubungan dengan pemilihan makanan. Namun pada faktor teman sebaya dan uang saku, hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan dengan pemilihan makanan.
Aulia dan Yulianti (2018) ¹²	Faktor Keluarga, Media, dan Teman Dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB	Hasil penelitian menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswa berada pada kategori keluarga sedang yaitu jumlah anggota keluarga sebanyak lima hingga tujuh orang. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mempunyai gaya otoritatif dari orang tuanya. Berdasarkan uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa pemilihan makan sayur pada mahasiswa, salah satunya dipengaruhi oleh gaya pengasuhan otoritatif yang diterima mahasiswa dari orang tuanya.
Caspi et. al.(2019) ²⁶	<i>A Behavioural Economics Approach to Improving Healthy Food Selection Among Food Pantry Clients</i>	Hasil penelitian menunjukkan makanan set yang disediakan di dapur dan pantry lebih bergizi. Namun hal tersebut tidak cukup untuk mengembangkan strategi terhadap perilaku ekonomi. Pada penelitian ini digunakan strategi bahwa peneliti tidak menekankan adanya makanan sehat dan makanan tidak sehat. Penerapan perilaku ini menghasilkan perbaikan substansial dalam kualitas gizi yang dikonsumsi klien.
Khoirunnisa et. al. (2020) ²⁴	Korelasi Variasi Jenis Makanan dan Lingkungan dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah	Penelitian ini menunjukkan bahwa pemilihan jenis makanan dari sebagian besar dari responden (54,3%) masih tergolong kurang sehat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan lingkungan dengan kesulitan makan yang dialami anak usia sekolah.
Burhan A, Citrakesumasari, Najamuddin U (2014) ²⁷	Budaya Makan Ibu Hamil dan Menyusui pada Masyarakat Adat To Lotang, Kelurahan Amparita, Kecamatan Tellu Limpoe, Kabupaten Sidenreng Rappang	Pemilihan bahan makanan untuk ibu hamil dan ibu menyusui pada masyarakat adat To Lotang masih dipengaruhi oleh tradisi masyarakat. Ibu hamil dan ibu menyusui dilarang untuk mengonsumsi daun kelor, kepiting, udang, salak dan air es. Menurut masyarakat adat To Lotang, makanan tersebut dapat menyulitkan persalinan dan menyebabkan bayi lahir cacat.

Pendidikan

Berdasarkan penelitian oleh Septiani, Herawati, dan Tsani (2017) yang dilakukan di Kota Yogyakarta, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna pada pemilihan makanan jenis sayur dan buah. Pada penelitian ini terlihat bahwa orang dengan pengetahuan yang baik, cenderung mengonsumsi sayur dan buah yang tinggi. Didukung oleh jurnal kedua, dalam penelitian dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pemilihan Jajan Sehat Anak Sekolah, yang disusun oleh Putri dan

Silalahi (2019), menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pemilihan jajan anak sekolah. Dari hasil ini dapat disampaikan bahwa dengan adanya pendidikan kesehatan maka akan berdampak pada perbaikan pemilihan jajan anak sekolah dari jajanan tidak sehat menjadi jajanan sehat. Pengetahuan responden meningkat setelah adanya pendidikan kesehatan.¹⁴ Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Silalahi, Sufyan, Wahyuningsih, dan Puspareni (2020) dengan judul Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri *Overweight*: Studi

Kualitatif, dengan hasil penelitian bahwa karakteristik remaja putri tidak mengenal pedoman gizi seimbang. Pemilihan makanan pada remaja putri *overweight* dan *normoverweight* masih belum optimal. Beberapa informan telah berperilaku sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.²¹

Lingkungan

Pada penelitian berjudul *Influence of Parents and Friends on Children's and Adolescents' Food Intake and Food Selection*, yang disusun oleh Salvy, Elmo, Nitecki, Kluczynski, dan Roemmich (2011), didapatkan dua hasil, yaitu anak usia 5-7 tahun akan mengonsumsi lebih banyak camilan sehat ketika didampingi oleh ibu mereka. Hasil kedua dari penelitian ini adalah remaja perempuan akan makan lebih banyak camilan sehat ketika bersama dengan teman-teman mereka.²⁵ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani, Herawati, dan Tsani (2017) yang menunjukkan adanya hubungan antara peran keluarga dengan pemilihan makanan. Selain itu, suasana hati juga memiliki hubungan dengan pemilihan makanan. Penelitian lainnya oleh Aulia dan Yuliati (2018), menyimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mempunyai gaya otoritatif dari orang tuanya. Berdasarkan uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa pemilihan makan sayur pada mahasiswa, salah satunya dipengaruhi oleh gaya pengasuhan otoritatif yang diterima mahasiswa dari orang tuanya.¹² Selain itu, hasil penelitian Caspi *et. al.* menyatakan bahwa makanan set yang disediakan di dapur dan *pantry* lebih bergizi. Namun hal tersebut tidak cukup untuk mengembangkan strategi terhadap perilaku ekonomi. Pada penelitian ini digunakan strategi bahwa peneliti tidak menekankan adanya makanan sehat dan makanan tidak sehat. Penerapan perilaku ini menghasilkan perbaikan substansial dalam kualitas gizi yang dikonsumsi klien.²⁶

SIMPULAN

Ada pengaruh dari media, pendidikan, dan lingkungan sebagai penunjang kesadaran dalam pemilihan makanan. Media berpengaruh melalui audio dan visual *sharing*, serta pemutaran video terkait penyajian makanan. Sedangkan pendidikan berpengaruh dengan cara keterkaitan antara pengetahuan gizi dengan kualitas mutu gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Faktor selanjutnya, lingkungan yang memengaruhi kesadaran pemilihan makanan di antaranya adalah peran keluarga, peran teman sebaya, dan suasana hati individu.

Berdasarkan simpulan penulisan, adapun saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya yaitu mengkaji lebih dalam terkait faktor lainnya yang dapat memengaruhi kesadaran individu dalam pemilihan makanan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Permeskes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. 2014;97.
2. Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. Riset Kesehatan Dasar tahun 2007. Jakarta; 2007.
3. Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. Riset Kesehatan Dasar tahun 2010. Jakarta; 2010.
4. Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta; 2013.
5. Balitbangkes. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI; 2018. p. 198.
6. Pratama B, Angraini DI, Nisa K. Penyebab langsung (immediate cause) yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2019;10(2):299–303. Available from : <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/167>
7. Handayani R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak balita. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 2017;2(2):217. Available from <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/1742>
8. Sebatara LR, Oenzil F, Asterina A. Hubungan status gizi dengan status sosial ekonomi keluarga murid sekolah dasar di daerah pusat dan pinggiran Kota Padang. *J Kesehat Andalas*. 2014;3(2):182–7. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.81>
9. Kemenkes. Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021. Jakarta; 2021.
10. Wahyuningsih U, Anwar F, Kustiyah L. Kualitas konsumsi pangan kaitannya dengan status gizi anak usia 2-5 tahun pada masyarakat adat kesepuhan ciptagelar dan sinar resmi. *Indones J Heal Dev*. 2020;2(1):1–11. Available from: <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/35>
11. Suryana A. Penganekaragaman konsumsi pangan dan gizi: faktor pendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia. *Jurnal Pangan*. 2012;52(17):45–52. Available from : <https://www.jurnalpangan.com/index.php/pangan/article/view/262>
12. Aulia L, Yuliati LN. Faktor keluarga, media, dan teman dalam pemilihan makanan pada mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 2018;11(1):37–48. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.37>
13. Septiyani IP, Herawati, Tsani AFA. Faktor-faktor berhubungan yang berhubungan dengan pemilihan makanan siswa sekolah menengah atas di kota Yogyakarta. *JKT*. 2017;8(2):73–83. Available from:

- <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com>
14. Putri RM, Silalahi V. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pemilihan jajan sehat anak sekolah. *J Keperawatan*. 2019;10(1):64–72. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i1.6372>
 15. Tamby Chik C, Zulkepeley A, Tarmizi F, Bachok, S. Influence of social media on consumers' food choices. *Insight J*. 2019;4(3):21-4. Available from: <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/41873/>
 16. Yaumi M. Media Pembelajaran: Pengertian Fungsi dan Urgensinya Bagi Anak Milenial. Makassar; 2017.
 17. Nasution AS, Nasution A. Puzzle Gizi sebagai upaya promosi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa. *Media Kesehat Masyarakat Indones*. 2020;16(1). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8606>
 18. Palupi KC, Anggraini A, Sa' pang M, Kuswari M. Pengaruh edukasi gizi "empire" terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan gizi lebih. *Journal of Nutrition College*. 2022;11(1):62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
 19. Iriantika KA. Studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri overweight. *Journal of Nutrition College*. 2017;6(1): 19-27. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16887>
 20. Azria CR, Husnah H. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2016;16(2):87–92. Available from : <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/5055>
 21. Silalahi VCR, Sufyan DL, Wahyuningsih U, Puspareni LD. Pengetahuan pedoman gizi dan perilaku pangan pada remaja putri overweight studi kualitatif. *Journal of Nutrition College*. 2020;9(4):258–66. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708>
 22. Candra AA, Setiawan B, Rizal M, Damanik M. Pengaruh pemberian makanan jajanan , pendidikan gizi , dan suplementasi besi. *J Gizi dan Pangan*. 2013;8(2):103–8. Available from: <http://ilkom.journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7680/5949>
 23. Safitri DE, Rahayu NS. Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *Arsip Gizi dan Pangan*. 2018;3(2):91–5. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i2.1667>
 24. Khoirunnisa FN, Indanah I, Kusumastuti DA, Ika N. Korelasi variasi jenis makanan dan lingkungan dengan pola makan anak usia sekolah. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2020;4(1):14-22. <http://dx.doi.org/10.26751/ijb.v4i1.1000>
 25. Salvy SJ, Elmo A, Nitecki LA, Kluczynski MA, Roemmich JN. Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection. *Am J Clin Nutr*. 2011;93(1):87–92. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.002097>
 26. Caspi CE, Canterbury M, Carlson S, Bain J, Bohlen L, Grannon K, et al. A behavioural economics approach to improving healthy food selection among food pantry clients. *Public Health Nutr*. 2019;22(12):2303–13. <https://doi.org/10.1017/S1368980019000405>
 27. Burhan A, Citrakesumasari, Najamuddin U. Eat culture of pregnant and breastfeeding women on indigenous peoples To Lotang, Amparita village, Tellu Limpoe subdistrict, Sidenreng Rappang district. 2014;1–10.