2 (2) (2023) 1-12

Indonesian Journal of Nutrition Science and Food

http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about

KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN REMAJA PUTRI DI SMAN 4 MUARO JAMBI

Hanna Osmeriani Br Manalu, Yuliarti

[1] Universitas Sriwijaya, Indonesia

Info Articles

Sejarah Artikel:
Disubmit 19 Juni 2023
Direvisi 26 Juli 2023
Disetujui 27 Juli 2023

Keywords:
Keragaman Konsumsi Pangan, Remaja Putri

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rawan gizi, pada kelompok usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga perlu memperhatikan asupan gizi melalui konsumsi makanan yang beragam. Kekurangan gizi pada fase ini dapat menyebabkan masalah gizi yang permanen. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMA N 4 Muaro Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan rancangan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Jumlah responden sebanyak 63 orang remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden kurang mengonsumsi makanan beragam (73%) dan sebanyak 81% pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang termasuk kategori kurang. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga dengan keragaman konsumsi pangan (p=0,719; p=1,000; p=0,623; p=1,000) pada remaja putri di SMA N 4 Muaro Jambi. Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan remaja putri meningkatkan pengetahuan gizi dan mengkonsumsi berbagai jenis pangan dari berbagai kelompok pangan.

Adolescent girls are a nutritionally vulnerable group, in this age group there is rapid growth and development, so it is necessary to pay attention to nutritional intake through consuming a variety of foods Malnutrition in this phase can cause permanent nutritional problems. This study aims to analyze the factors associated with the diversity of food consumption in female adolescents at SMA N 4 Muaro Jambi. This research is a descriptive quantitative study with a cross-sectional design. The sampling technique uses simple random sampling. The number of respondents was 63 young women. The results of this study showed that most of the respondents did not consume a variety of foods (73%) and as many as 81% of young women's knowledge about balanced nutrition was in the poor category. There was no relationship between knowledge of balanced nutrition, parental income, mother's education and number of family members with diversity in food consumption (p=0.719; p=1.000; p=0.623; p=1.000) in female adolescents at SMA N 4 Muaro Jambi. Based on the results of this study, it is hoped that young women will increase their knowledge of nutrition and consume various types of food from various food groups.

✉ Alamat Korespondensi: Universitas Sriwijaya, Indonesia
E-mail: amalyuliarti@gmail.com
p-ISSN 2798-5202

PENDAHULUAN

Remaja merupakan bagian dari masyarakat sebagai penerus bangsa yang menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) dimasa yang akan datang dan berdampak pada pembangunan nasional. Hal yang dapat dilakukan untuk mencapai SDM yang berkualitas, sehat, dan produktif adalah dengan memenuhi asupan gizi yang diperlukan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang beragam jumlah yang cukup dan seimbang (Melani, 2016). Masa remaja ditandai dengan terjadinya pertumbuhan yang cepat atau disebut sebagai *growth spurt* dimana remaja laki-laki dan perempuan mengalami peningkatan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. *Growth spurt* pada remaja putri terjadi antara usia 10 sampai 12 tahun, sedangkan remaja putra terjadi antara usia 12 sampai 14 tahun. Percepatan pertumbuhan yang lebih awal pada remaja putri terjadi karena remaja putri sedang melakukan persiapan menjelang usia reproduksi, seperti menstruasi dan kehamilan. Sehingga remaja putri cenderung lebih berisiko mengalami masalah gizi. Keadaan remaja putri yang sehat mempengaruhi kondisi pada saat usia subur yang sehat dan efek kedepannya dapat melahirkan anak yang sehat pula (Prastiwi, 2021)

Remaja putri (masa sebelum konsepsi) merupakan salah satu kritis pertumbuhan dan perkembangan manusia (*window of opportunity*) dimana masa ini menentukan kualitas hidup manusia. Remaja putri merupakan kelompok rawan gizi. Kekurangan gizi pada masa tersebut akan menyebabkan masalah yang bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki. Sehingga persiapan gizi sebelum kehamilan (konsepsi) penting dilakukan (Pritasari et al., 2017). Zat gizi yang diperlukan tubuh diperoleh dari pangan yang dikonsumsi sehari-hari. Konsumsi pangan yang baik yaitu sesuai dengan "Pedoman Gizi Seimbang". Salah satu prinsip dari gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan yang beragam. Makanan beragam yaitu makanan yang dikonsumsi bervariasi dari antar kelompok pangan maupun dari setiap kelompok pangan. Konsumsi makanan yang beragam karena tidak ada satupun jenis Air Susu Ibu (ASI) (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Baliwati et al (2015), keragaman konsumsi pangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi dan daya beli pangan. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan proses di dalam tubuh dan mencapai derajat kesehatan (Agustina & Permatasari, 2019). Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi maka semakin memperhitungkan jenis dan kualitas makanan untuk dikonsumsi (Dewi, 2013). Tingkat pengetahuan menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami manfaat zat gizi yang dikandung dari makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis pangan yang akan dikonsumsi (Setyawati & Setyowati, 2015). Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih serta dapat terbentuk perilaku yang baik termasuk berperilaku kesehatan yang baik (Mubasyiroh & Aya, 2018). Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan, dan usia serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya (Wawan & M, 2019).

Apabila terjadi peningkatan pendapatan, pola konsumsi akan lebih beragam. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan daya beli seseorang sehingga orang tersebut lebih memiliki kesempatan untuk membeli jenis makanan yang beragam dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat pendapatan rendah (Dewanti, 2020). Penelitian Garido-Fernandez menunjukkan faktor yang secara signifikan mempengaruhi kebiasaan siswa SMA di Andalusia yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, aktivitas fisik dan keberadaan katering. Pendidikan dan pendapatan orang tua berhubungan dengan kebiasan makan anak dimana orang tua yang berpendidikan tinggi memiliki pendapatan yang baik sehingga dalam penyediaan makananpun lebih baik (Garrido-Fernández et al., 2020).

Selain itu, jumlah anggota keluarga dapat mempengaruhi keragaman konsumsi pangan. Hal ini terjadi karena semakin banyak jumlah anggota dalam suatu rumah tangga, maka preferensi pangan semakin bervariasi. Jumlah anggota rumah tangga juga meningkatkan total konsumsi dalam suatu rumah tangga. Rumah tangga yang memiliki pendapatan yang terbatas dengan ukuran besar

akan mengakibatkan jenis pangan yang dikonsumsi akan menjadi kurang bervariasi jika dibandingkan dengan jumlah anggota rumah tangga yang sedikit (Prasetyaningtyas dan Nindy, 2017).

Perilaku makan pada remaja SMA dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengetahuan gizi dan pendapatan orang tua. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan responden mengetahui hubungan antara kesehatan dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Nurdin et al, 2016). Pendapatan orang tua yang baik memungkinkan dapat membeli beranekaragam jenis pangan untuk dikonsumsi. Selain itu, ibu sebagai pemegang peran dalam mengolah makanan di rumah tangga turut mengambil bagian dalam konsumsi pangan di keluarganya. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi, lebih mampu menerima informasi gizi dengan baik sehingga memiliki pengetahuan gizi lebih baik dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan lebih rendah (Rahman et al., 2016).

Pola Pangan Harapan (PPH) merupakan indikator untuk mengukur kualitas konsumsi pangan masyarakat, jika skor PPH semakin tinggi, maka konsumsi pangan masyarakat dinilai semakin beragam dan bergizi seimbang. Skor tertinggi PPH adalah 100. Berdasarkan Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian tahun 2021, skor PPH Provinsi Jambi tahun 2020 adalah 87,3. Skor ini lebih tinggi daripada skor PPH nasional yaitu 86,3 (Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, 2021). Kabupaten Muaro Jambi merupakan salah satu kabupaten yang berada di provinsi Jambi. Kabupaten Muaro Jambi terdiri dari 11 Kecamatan, salah satunya adalah Kecamatan Sungai Bahar. Kecamatan Sungai Bahar memiliki akses terhadap pangan yang baik seperti adanya pasar, warung makan, dan lain lain.

SMA Negeri 4 Muaro Jambi berada di Kecamatan Sungai Bahar yang merupakan sekolah dengan jumlah siswa terbanyak di Kecamatan Sungai Bahar. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 11, dan 12 jurusan MIA. Dalam hal ini, siswa kelas 11 dan 12 sudah mendapatkan pelajaran tentang gizi seimbang pada salah satu bab dalam mata pelajaran Biologi. Penelitian yang berkaitan dengan keragaman konsumsi pangan pada anak remaja putri, pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, serta pendidikan ibu belum pernah dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan seperti pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga pada remaja putri di SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan rancangan *cross-sectional* (potong-lintang) yang pengukuran variabel-variabelnya dilakukan dalam waktu bersamaan pada satu waktu atau satu periode. Subjek pada penelitian ini yaitu Remaja Putri yang bersekolah di SMA Negeri 4 Muaro Jambi kelas 11 dan 12 MIA tahun ajaran 2022/2023 yang memenuhi kriteria inklusi (berusia 15-18 tahun, bersedia menjadi responden dan hadir saat pengambilan data) dan kriteria ekslusi (remaja putri yang sedang berpuasa, menjalankan terapi atau diet khusus, mempunyai pantangan karena suatu penyakit tertentu dan sedang menjalani perawatan). Perhitungan besar sampel dilakukan menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi 2 kelompok oleh Lameshown, didapatkan besar sampel minimal yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 63 responden. Data karakteristik responden, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi seimbang remaja putri diperoleh melalui pengisian kuesioner dengan metode wawancara. Pengambilan data keragaman konsumsi pangan dilakukan dengan wawancara pengisian formulir *Food Recall* 24 *Hour* kemudian diukur dengan dengan menggunakan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score).* Analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah analisis univariat (melihat distribusi frekuesi) dan analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan Uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat
Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 . **Distribusi Statistik Deskriptif Usia Responden**

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Umur	16,63	17,00	0,848	15-18	16,42- 16,85

Hasil analisis diperoleh bahwa rata-rata usia responden adalah 16,63 tahun (95% CI: 16,42-16,85), median 17 tahun dengan standar deviasi 0,848 tahun. Usia responden termuda adalah 15 tahun dan usia tertua adalah 18 tahun. Dari hasil estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata usia responden adalah 16,42 tahun hingga 16,85 tahun

Pengetahuan Gizi Seimbang

Tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja putri didapatkan melalui pengisian kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Hasil pengisian kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. **Distribusi Statistik Deskriptif Variabel Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri Di SMAN 4 Muaro Jambi**

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	85,30	86,70	5,631	66,7-93,3	83,88-86,71

Hasil analisis diperoleh bahwa rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang pada responden adalah 85,30 (95% CI: 83,88-86,71), median pada skor 86,70 dengan standar deviasi 5,631. Skor terendah adalah 66,7 dan skor tertinggi adalah 93,3. Dari hasil estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skor responden adalah 83,88 hingga 86,71.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Frekuensi	%
Pengetahuan Kurang (<median, 86,70)	51	81
Pengetahuan baik (≥median, 86,70)	12	19

Berdasarkan data penelitian, seluruh responden berhasil menjawab dengan benar pertanyaan pada kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada soal nomor 2, 9, 12, dan 15. Soal tersebut secara berurutan mengenai menu seimbang, bahan pangan hewani sumber protein, dan manfaat olahraga. Namun, pada soal nomor 8, 11, dan 14 sebagian responden salah dalam menjawab pertanyaan tersebut. Isi soal tersebut mengenai fungsi protein, fungsi energi, dan manfaat sarapan. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa seluruh responden sudah mengetahui komposisi, jenis bahan pangan, dan manfaat olahraga, tetapi belum mengetahui secara tepat mengenai fungsi dari protein dan energi, serta manfaat sarapan. Hasil skor responden diketahui memiliki nilai median 86,70. Selanjutnya nilai

tersebut digunakan menjadi *cut off point* untuk mengkategorikan hasil pengetahuan gizi seimbang responden. Penentuan nilai median sebagai *cut off point* diketahui setelah mencari apakah data berdistribusi normal atau tidak. Nilai median digunakan ketika data tidak berdistribusi normal. Responden dikatakan memiliki pengetahuan gizi seimbang baik jika skor pengetahuan gizi seimbang responden ≥86,70 dan dikategorikan kurang jika skor pengetahuan gizi seimbang responden <86,70. Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 3 sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang (81%).

Pengetahuan gizi seimbang adalah pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan proses di dalam tubuh dan mencapai derajat kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang komposisi zat gizi yang dibutuhkannya supaya dapat hidup sehat (Agustina & Permatasari, 2019). Pengetahuan gizi yang baik menggambarkan seseorang akan memiliki kesadaran dalam praktik dan konsep yang berkaitan dengan gizi termasuk asupan makan yang cukup dan kesejahteraan, asupan makan dan penyakit, makanan sebagai sumber utama zat gizi, dan pedoman dan referensi diet (Quaidoo et al., 2018).

Pendapatan Orang Tua

Pendapatan orang tua dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah, jika pendapatan di bawah UMP (Rp 2.649.034,00) dan tinggi, jika pendapatan di atas UMP (Rp 2.649.034,00). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait pendapatan orang tua responden, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pendapatan Orang Tua Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi

Pendapatan Orang Tua	Frekuensi	%
Rendah	30	47,6
Tinggi	33	52,4

Pendapatan orang tua merupakan penghasilan yang diperoleh oleh orang tua yang bekerja melalui usaha atau kegiatan ekonomi dalam kurun waktu tertentu dan digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pendapatan orang tua adalah hasil penjumlahan pendapatan ayah dan ibu. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (52,4%) orang tua responden berpendapatan tinggi dan sebagian lain (47,6%) berpendapatan rendah. Pendapatan dikaitkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi keragaman konsumsi pangan. Semakin tinggi pendapatan, maka kesempatan untuk membeli makanan beragam lebih besar. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmiati et al. (2022) menunjukkan bahwa anak yang memiliki orang tua dengan pendapatan menengah ke atas dapat membeli makanan yang lebih beragam dibandingkan dengan keluarga dengan pendapatan menengah ke bawah.

Pendidikan Ibu

Pendidikan ibu dikategorikan rendah jika ibu tamatan SMP/sederajat ke bawah, sedangkan dikategorikan tinggi jika ibu tamatan SMA/sederajat ke atas. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 50,8% ibu berpedidikan tinggi, yang dataya dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Ibu Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi

Pendidikan Ibu	Frekuensi	%
Rendah	31	49,2
Tinggi	32	50,8

Tingkat pendidikan ibu menjadi salah satu faktor penentu pengetahuan ibu dalam motif dan pilihan makan. Ibu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan tentang pola makan yang lebih baik. Hal ini dikaitkan dengan semakin baiknya pendidikan maka daya serap terhadap informasi semakin baik. Pendidikan ibu dianggap memiliki peran penting dalam penentuan asupan gizi atau pengelolaan gizi di tingkat rumah tangga. Ibu rumah tangga yang memilki pendidikan lebih tinggi, walaupun berpendapatan rendah akan lebih mampu mengelola sumberdaya yang ada pada rumah tangganya, dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan rendah. Artinya, ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi dapat memilih serta mengkombinasikan berbagai jenis pangan dengan harga yang murah (Rahmiati et al., 2022).

Jumlah Anggota Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jumlah aggota keluarga dengan kategori kecil (≤4 orang) yaitu 35 orang (55,6%) yang dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. **Distribusi Frekuensi Jumlah Anggota Keluarga Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi**

Jumlah anggota keluarga	Frekuensi	%
Kecil (≤4 orang)	35	55,6
Besar (>4 orang)	28	44,4

Jumlah anggota keluarga dalam suatu rumah tangga akan mempengaruhi ketersediaan jenis dan jumlah makanan dalam keluarga tersebut (Syahroni et al., 2021). Besar anggota keluarga dapat mempengaruhi keragaman konsumsi pangan pada suatu rumah tangga dimana semakin banyak jumlah anggota keluarga, maka suatu keluarga akan lebih memprioritaskan jumlah bahan pangan yang akan dikonsumsi daripada jenis bahan pangan yang dikonsumsi. Rumah tangga yang memiliki tingkat pendapatan yang sama, total konsumsi pangan cenderung meningkat seiring dengan peningkatan jumlah anggota keluarga. Pada keluarga yang memiliki jumlah anggota besar dan pendapatan yang terbatas mengakibatkan keluarga tersebut mengonsumsi jenis pangan yang kurang beragam dan kualitas gizi yang lebih rendah dibandingkan keluarga yang memiliki jumlah anggota keluarga lebih kecil. Anggota keluarga yang bervariasi akan turut mencerminkan variasi dalam ketersediaan pangan untuk konsumsi di rumah tangga (Prasetyaningtyas dan Nindy, 2017).

Keragaman Konsumsi Pangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 73% responden mengonsumsi pangan kurang beragam. Dimana rata-rata responden mengonsumsi hanya 4 kelompok pangan setiap harinya.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi

Keragaman Konsumsi Pangan	Frekuensi	%
Kurang beragam	46	73
Beragam	17	27

Keanekaragaman konsumsi pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragaman dalam setiap kelompok pangan. Pangan yang beraneka ragam merupakan persyaratan penting untuk

menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Keragaman konsumsi pangan pada penelitian ini diukur menggunakan metode *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) atau skor keragaman konsumsi pangan pada tingkat individu. Skor keragaman pangan dikumpulkan dengan cara wawancara *Recall* 24 jam makan responden. Bahan pangan dikelompokkan menjadi 9 kelompok sesuai dengan anjuran FAO (2011) untuk wanita usia produktif yang terdiri dari kelompok makanan pokok bertepung, sayuran hijau, buah dan sayur sumber vitamin A, buah dan sayur-sayuran lainnya, jeroan, daging dan ikan, telur, polong, kacang dan biji-bijian, serta susu dan olahannya.

Keragaman konsumsi pangan diketahui sejak lama sebagai salah satu bagian penting dari konsumsi pangan di tingkat rumah tangga yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, jumlah anggota rumah tangga, dan sosial ekonomi (Baliwati et al, 2015). Ketersediaan pangan yang baik akan mencukupi kebutuhan sehari-hari yang didapatkan dari pangan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak (Prasetyaningtyas & Nindya, 2017). Keragaman konsumsi pangan rumah tangga cenderung dipengaruhi oleh kondisi lingkungan atau wilayah tempat tinggal, seberapa besar sumber daya alam yang ada yang dapat diperoleh dan dimanfaatkan oleh suatu rumah tangga (Suhaimi et al., 2022). Akses masyarakat terhadap bahan pangan diduga mempengaruhi keragaman konsumsi pangan, seperti akses terhadap pasar tempat menjual bahan pangan. Dewanti (2020) menyebutkan bahwa daerah tempat tinggal mempengaruhi akses rumah tangga terhadap pangan yang beragam.

Berdasarkan tempat tinggal responden diketahui bahwa sebagian besar responden tinggal di luar Desa Suka Makmur. Masyarakat yang tinggal di luar wilayah Desa Suka Makmur, dalam memenuhi kebutuhan akan pangan dapat dipenuhi melalui pasar kalangan, tukang sayur, kedai sayur, ataupun berbelanja langsung ke Pasar Sungai Bahar Unit I yang membutuhkan waktu tempuh lebih dari 30 menit. Hal tersebut menyebabkan pilihan akan bahan pangan terbatas atau bergantung pada penyedia bahan pangan di wilayah tersebut. Keragaman konsumsi pangan di tingkat rumah tangga berkaitan dengan ciri-ciri demografis, aspek sosial ekonomi, serta potensi sumberdaya alam di wilayah setempat. Akibat dari perbedaan dan keterbatasan distribusi pangan antar daerah yang menyebabkan pola konsumsi pangan antar daerah berbeda-beda, bahkan antara desa dengan kota. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamid et al. (2013) menunjukkan bahwa perbedaan daerah tempat tinggal akan mempengaruhi rumah tangga dalam mengakses bahan pangan.

Hasil wawancara *food recall* responden dapat diketahui bahwa ibu responden menyediakan sayur dan lauk yang sama untuk makan siang dan makan malam. Hal ini berarti dalam waktu proses penyediaan makanan di rumah tangga dilakukan di saat yang sama, sehingga kurangnya variasi dari menu makan sehari keluarga. Faktor yang diduga dapat menjadi penyebab terjadinya hal tersebut yaitu kurangnya inovasi ibu dalam memanfaatkan bahan pangan yang beragam dalam menentukan menu makan dalam rumah tangganya. Akses terhadap informasi gizi dan penggunaan berbagai jenis bahan pangan lokal akibat dari kurangnya pengetahuan ibu dapat mempengaruhi hal tersebut. Selain itu adanya keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan untuk keluarga, ibu akan lebih sering menyiapkan makanan yang mudah dan cepat untuk dimasak (Aisy et al, 2019)

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa dari 9 kelompok pangan, kelompok pangan makanan pokok bertepung dikonsumsi oleh seluruh responden. Pada kelompok pangan tersebut, bahan pangan yang dikonsumsi adalah beras sebagai makanan pokok, mie, tepung, ubi, dan roti tawar. Selain itu, kelompok pangan yang dikonsumsi lebih dari 50% responden adalah daging dan ikan. Bahan pangan yang dikonsumsi oleh responden antara lain daging ayam, daging sapi, ikan nila, ikan mas, ikan teri, dan ikan laut. Sementara untuk kelompok pangan yang jarang dikonsumsi oleh responden yaitu jeroan. Pada kelompok pangan jeroan, bahan pangan yang dikonsumsi adalah usus, hati dan ampela ayam. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari setiap

kelompok pangan, persentase responden yang dikategorikan mengonsumsi pangan beragam lebih banyak daripada responden yang dikategorikan mengonsumsi pangan kurang beragam.

Hasil penelitian ini menujukkan bahwa kelompok makanan pokok bertepung dikonsumsi oleh seluruh responden. Sedangkan, kelompok pangan yang dikonsumsi oleh sebagian kecil responden (6%) adalah jeroan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Worku et al. (2022) pada remaja putri SMA yaitu sebagian besar responden dalam penelitian tersebut (83,5%) mengonsumsi kelompok pangan makanan pokok bertepung dan hanya 19,7% responden yang mengonsumsi kelompok pangan jeroan selama 24 jam terakhir (Worku et al., 2022). Salah satu contoh jenis pangan dalam kelompok makanan pokok bertepung adalah beras yang merupakan makanan pokok masyarakat Indonesia.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga dengan keragaman konsumsi pangan remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi. Data hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Analisis Bivariat

Variabel	Keragaman Konsumsi Pangan				Jumlah		*P value*
	Kurang Beragam		Beragam				
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan Gizi Seimbang							
Kurang	38	74,5	13	25,5	51	100	0,719
Baik	8	66,7	4	33,3	12	100	
Pendapatan Orang Tua							
Rendah	22	73,3	8	26,7	30	100	1,000
Tinggi	24	72,7	9	27,3	33	100	
Pendidikan Ibu							
Rendah	24	77,4	7	22,6	31	100	0,623
Tinggi	22	68,8	10	31,3	32	100	
Jumlah anggota keluarga							
Kecil	26	74,3	9	25,7	35	100	1,000
Besar	20	71,4	8	28,6	28	100	
Jumlah	46	73	17	27	63	100	

*Uji *Chi-Square*

Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia dan Amelia (2022) pada 30 responden menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang ($p = 0,126$). Hal ini diduga karena walaupun responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang baik, tetapi memiliki tingkat keragaman konsumsi pangan yang kurang beragam.

Remaja putri yang mengonsumsi makanan beragam yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 4 orang yang artinya lebih sedikit dari responden yang mengonsumsi makanan beragam tetapi memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu sebanyak 13 orang. Hal ini dapat terjadi karena pada saat usia remaja, kebiasaan makan remaja dapat dipengaruhi oleh teman sebaya. Selain itu, peran orang tua juga penting dalam membentuk kebiasaan makan anaknya (Almatsier et al., 2011). Teman sebaya dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak karena aktivitas anak remaja sebagian besar

dihabiskan di luar rumah seperti di sekolah atau tempat lain sehingga remaja jarang makan bersama dengan keluarganya. Hal ini dapat mengubah perilaku makan yang sehat terkait pola makan. Pengaruh dari teman sebaya dapat membuat responden ingin memiliki tubuh ideal sehingga membatasi konsumsi makanan bergizi (Rahman et al., 2016). Menurut Sulistyoningsih (2012), orang tua tetap menjadi panutan yang penting bagi anaknya mengenai kebiasaan makan yang sehat, orang tua memiliki tanggung jawab terhadap masalah gizi di rumah tangga, jenis pangan yang dikonsumsi, dan juga harus memberikan pengarahan terkait hal-hal penting untuk anak, sehingga mereka tetap dapat mengindetifikasi makanan yang sehat meski mereka jauh dari rumah. Selain itu, tidak adanya prioritas responden dalam mengonsumsi bahan pangan beragam menyebabkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan keragaman konsumsi pangan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa masih rendahnya konsumsi pangan dari kelompok pangan buah dan sayur sumber vitamin A, jeroan, telur, serta susu dan olahannya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dan Setyowati (2015) bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Serta, tingkat pengetahuan menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami manfaat zat gizi yang dikandung dari makanan yang dikonsumsi. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih serta dapat terbentuk perilaku yang baik termasuk berperilaku kesehatan yang baik (Mubasyiroh & Aya, 2018). Sikap dan perilaku pemilihan makan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang yang juga akan mempengaruhi keadaan gizi orang tersebut. Namun, seseorang yang memiliki pengetahuan gizi belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya. Hal ini terjadi karena orang tersebut memiliki pemahaman terkait gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tetapi tidak menerapkan pengetahuan yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari (Medina et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Funmi Akinmoladun (2021) mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi seseorang tidak selalu mencerminkan gaya hidup dan praktik diet seseorang hal ini disebabkan oleh sebagian besar responden dalam penelitian tersebut memiliki praktik diet yang tidak memuaskan.

Pada penelitian ini, jumlah pendapatan orang tua tidak mempengaruhi pengeluaran dalam membeli berbagai jenis makanan dari 9 kelompok pangan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengonsumsi makanan kurang beragam yang memiliki pendapatan orang tua tinggi diketahui lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi makanan beragam yang memiliki pendapatan orang tua tinggi yaitu masing-masing 24 orang (72,2%) dan 9 orang (27,3%). Hal ini dapat terjadi karena prioritas pengeluaran suatu keluarga dalam memenuhi kebutuhan. Preferensi atau kesukaan terhadap makanan juga dapat berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang. Seseorang cenderung akan lebih sering mengonsumsi suatu bahan pangan yang disukai. Selain itu, jumlah anggota keluarga dalam suatu keluarga turut mempengaruhi dalam membeli pangan yang akan dikonsumsi. Pendapatan orang tua yang tinggi tetapi tidak dibarengi dengan pengetahuan gizi yang baik, maka keluarga tersebut dapat membeli makanan apapun, termasuk makanan yang bergizi dan makanan dengan kalori tinggi, lemak tinggi, gula tinggi, serta *junk food* (Ronitawati et al., 2021).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Surachman et al (2013) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara peningkatan pendapatan dengan tingkat keragaman konsumsi pangan rumah tangga (Surachman et al., 2013). Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisy et al. (2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara pendapatan rumah tangga terhadap keragaman pangan. Pada penelitian ini, pendapatan orang tua hanya melihat besar kecilnya penghasilan yang diperoleh oleh orang tua yang bekerja dalam sebulan, tetapi tidak melihat jumlah anggaran yang dikeluarkan untuk membeli pangan. Pengeluaran rumah tangga yang lebih besar untuk keperluan lain seperti sandang, papan atau utang bank diduga mempengaruhi sehingga ketersediaan pangan yang beragam dalam suatu rumah tangga kurang beragam. Di Indonesia, data terkait jumlah anggaran rumah tangga yang

dikeluarkan untuk konsumsi pangan masih sulit untuk dikumpulkan karena banyak rumah tangga yang belum membuat anggaran khusus untuk membeli bahan pangan (Aisy et al., 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengonsumsi makanan kurang beragam dan memiliki ibu dengan pendidikan tinggi lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi makanan beragam yaitu masing-masing 22 orang (68,8%) dan 10% (31,3%). Kecenderungan ini dapat terjadi karena pada saat mengambil keputusan terhadap pangan yang akan diolah dipengaruhi oleh preferensi makanan oleh anggota keluarga lain, misalnya adalah kepala keluarga. Hal yang sering terjadi bahwa makanan yang akan diolah mengikuti preferensi makanan dari kepala keluarga. Selain itu, kurangnya paparan mengenai gizi, cara mengolah bahan pangan lokal dengan harga terjangkau diduga belum pernah didapatkan oleh ibu sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan ibu responden. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandez mengenai kebiasaan makan anak pada siswa SMA di Andalusia yaitu tingkat pendidikan orang tua. Dimana orang tua yang berpendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang lebih baik dalam menyediakan makanan (Garrido-Fernández et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmiati et al. (2022) menunjukkan bahwa pendidikan ibu tidak memiliki hubungan dengan motivasi ibu dalam pemilihan pangan bagi anaknya. Hal ini terjadi karena walaupun ibu memiliki tingkat pendidikan yang tinggi tetapi tidak memiliki pekerjaan sehingga tidak mampu dalam hal memenuhi dan memilih kecukupan bahan pangan beragam bagi anaknya. Hal lain yang dapat terjadi yaitu ibu yang memiliki pendidikan tinggi tetapi tidak memiliki informasi yang cukup mengenai gizi seimbang atau pemilihan makanan beragam untuk rumah tangganya. Kemampuan ibu dalam pengolahan pangan dan kesukaan keluarga dalam mengonsumsi suatu bahan makanan tertentu dapat menjadi faktor lain dalam penyediaan makanan di rumah tangga.

Banyaknya anggota dalam suatu keluarga memiliki pengaruh terhadap ketersediaan jenis dan jumlah bahan pangan dalam keluarga. Keluarga yang memiliki jumlah anggota keluarga yang banyak akan meningkatkan kebutuhan pangan dalam keluarga tersebut (Syahroni et al., 2021). Semakin banyaknya jumlah anggota keluarga, keluarga tersebut akan dihadapkan pada ketidakcukupan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Karena itu, keluarga tersebut lebih memenuhi kebutuhan sehari-hari, bukan pada kualitas makanan (Endalifer et al., 2021).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningtyas dan Nindy (2017) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jumlah anggota rumah tangga dengan keragaman konsumsi pangan. Hal yang dapat menyebabkan tidak adanya hubungan secara statistik pada penelitian ini yaitu adanya kecenderungan jumlah responden yang memiliki keluarga dengan kategori kecil dan kurang mengonsumsi pangan kurang beragam lebih banyak dari jumlah responden dengan kategori kecil dan mengonsumsi pangan beragam yaitu sebanyak 26 orang (74,3%). Kecenderungan ini dapat terjadi karena walau pun jumlah anggota keluarga tergolong besar dengan pendapatan cukup, maka keluarga tersebut memiliki kemampuan untuk menjangkau makanan sehat dan bergizi tetapi tidak melakukannya. Hal ini dapat berkaitan dengan pengetahuan ibu sebab ibu yang mengatur konsumsi pangan di rumah. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dapat mengatur alokasi kebutuhan konsumsi pangan keluarganya sehingga kebutuhan keluarganya terpenuhi (Syahroni et al., 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi, didapatkan kesimpulan sebagai berikut. Rata-rata usia responden adalah 16,63 tahun dengan usia termuda adalah 15 tahun dan usia tertinggi adalah 18 tahun. Sebanyak 84,1% ibu responden tidak bekerja. 55,6% keluarga responden dikategorikan keluarga kecil. Mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang yaitu 81%. Sebanyak 52,4% pendapatan orang tua responden dikategorikan tinggi (di atas UMP). Rata-rata pendidikan ibu responden dikategorikan tinggi yaitu 50,8%. Sebanyak 73% responden keragaman konsumsi

panganya kurang. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang (*p-value* =0,719), pendapatan orang tua (*p-value* =1,000), pendidikan ibu (*p-value* =0,623), dan jumlah anggota keluarga (*p-value* =1,000), dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMA N 4 Muaro Jambi.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel lainya yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Aisy, A. R., Fitranti, D. Y., Purwanti, R., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, H. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Pangan pada Anak Jalanan di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, *8*(4), 254– 263.

Agustina, & Permatasari, P. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *11*(11), 1–9.

Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia.

Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2021). *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan*.

Baliwati, Y. F., Briawan, D., & Melani, V. (2015). Pengembangan Instrumen Penilaian Kualitas Konsumsi Pangan Pada Rumah Tangga Miskin di Indonesia. GIZI INDONESIA, 38(1), 63–72.

Dewanti, S. (2020). Keragaman Konsumsi Pangan Rumah Tangga Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kawistara*, *5415*, 282–294.

Endalifer, M. L., Andargie, G., Mohammed, B., & Endalifer, B. L. (2021). Factors associated with dietary diversity among adolescents in Woldia, Northeast Ethiopia. *BMC Nutrition*, *7*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s40795-021- 00430-6

Garrido-Fernández, A., García-Padilla, F. M., Sánchez-Ramos, J. L., Gómez- Salgado, J., Travé-González, G. H., & Sosa-Cordobés, E. (2020). Food Consumed by High School Students during the School Day. *Nutrients*, *12*, 1– 18

Hamid, Y., Setiawan, B., & Suhartini. (2013). Analisis Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga (Studi Kasus di Kecamatan Tarakan Barat Kota Tarakan Provinsi Kalimantan Timur). *AGRISE*, *XIII*(3), 1412–1425.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Medina, C. R., Urbano, M. B., & Jes, A. De. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, *12*, 1–14. https://doi.org/10.3390/nu12051408

Melani, V. (2016). Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Wanita Usia 19-49 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2010). *Nutrire Diaita*, *8*(2), 80–84.

Mubasyiroh, L., & Aya, Z. C. (2018). Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak 1000 Hari Pertama Kehidupan/ Golden Period Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sitanggal Kecamatan larangan kabupaten Brebes Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, *9*(1), 18–28.

Prasetyaningtyas, D., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Antara Ketersediaan Pangan Dengan Keragaman Pangan Rumah Tangga Buruh Tani. *Media Gizi Indonesia*, *12*, 149–155.

Prastiwi, V. R. (2021). *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. Penerbit PT Perca.

Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*.

Quaidoo, E. Y., Ohemeng, A., & Amankwah-Poku, M. (2018). Sources of Nutrition Information And Level of Nutrition Knowledge Among Young Adults in the Accra Metropolis. *BMC Public Health*, 1–7.

Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, *7*(1), 43–52.

Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analysis of Factors Related to The Quality of Food Consumption and Nutritional Status of Adolescents in Urban. *Jurnal Sains Kesehatan*, *28*(1), 1–11.

Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11*(1), 43–52.

Suhaimi, A., Rahman, S., Royensyah, R. Van, Kusumayana, P., Agus, E., Jati, M., Agribisnis, P. S., Ekonomi, F., Achmad, U., & Banjarmasin, Y. (2022). Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pengeluaran Pangan Serta Pengetahuan Gizi Ibu Terhadap Balita Stunting Di Wilayah Pinggiran Sungai Kalimantan Selatan. *Jurnal Sains STIPER Amuntai*, *12*(2), 118–126. https://doi.org/10.36589/rs.v12i2.242

Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.

Surachman, Kusrini, N., & Suyatno, A. (2013). Social-Economic Factors Effecting The Diversity Of Dietary Consumption In The Self Sufficient Dietary Village Of Kubu Raya District. *Jurnal Social Economic of Agriculture*, *2*(2), 1–20.

Wawan, A., & M, D. (2019). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.

Worku, L., Mamo, K., Bekele, T., & Atlaw, D. (2022). Dietary diversity score and associated factors among high school adolescent girls in a selected school of Yeka Sub-city, Addis Ababa. *SAGE Open Medicine*, *10*, 1–9. https://doi.org/10.1177/20503121221094896