

ANALISIS FAKTOR PERILAKU MAKAN SESUAI PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA WANITA USIA SUBUR PREMARITAL DI KOTA SEMARANG

Zaidan Ariq Maulana¹, Hema Dewi Anggraheny², Aisyah Lahdji³
zaidanariqm@gmail.com¹, hemadewi@unimus.ac.id², lahdjiaa@unimus.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku makan menurut pedoman gizi seimbang adalah tindakan seseorang atau kelompok dalam memilih makanan untuk dikonsumsi, yang mempunyai kandungan zat gizi dalam jenis maupun jumlah yang tepat untuk kebutuhan tubuh. Beberapa faktor bisa memengaruhi perilaku makan seseorang. Seperti halnya faktor yang bisa memengaruhi perilaku makan berdasarkan teori Lawrence Green adalah pengetahuan, sikap, pendapatan, ketahanan pangan, ketersediaan transportasi, peran teman dan peran keluarga. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisa beberapa faktor yang memengaruhi perilaku makan sesuai pedoman gizi seimbang pada wanita usia subur premarital di Kota Semarang. Metode: Jenis penelitian ini yaitu dengan metode kuantitatif melalui pendekatan cross sectional, serta responden dalam penelitian ini sejumlah 160 wanita usia subur premarital dengan teknik pengambilan sampel proportionate non random sampling yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian. Alat dalam penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku makan, pengetahuan, ketahanan pangan, peran teman dan peran keluarga yang sebelumnya sudah dijalankan uji reliabilitas serta validitas. Analisis data mempergunakan uji Kruskal wallis dan Spearman rho. Hasil: Adanya hubungan dari ketahanan pangan kepada perilaku makan dengan p-value 0,019 serta ada pula hubungan ketersediaan transportasi kepada perilaku makan dengan p-value yaitu 0,000 pada wanita usia subur premarital di Kota Semarang. Rerata nilai perilaku makan didapatkan hasil sebesar $45,375 \pm 7,19$ dengan nilai minimal 29,00 dan nilai maksimal 64,00. Ketahanan pangan yang masuk kategori food secure sebanyak 94 responden dan hasil ketersediaan transportasi mayoritas responden sudah cukup sebanyak 153 responden. Namun, untuk pengetahuan, sikap, pendapatan, peran teman dan peran keluarga tidak terdapat hubungan dengan perilaku makan pada wanita usia subur premarital di Kota Semarang. Kesimpulan: Perilaku makan dipengaruhi oleh ketahanan pangan dan ketersediaan transportasi. Namun perilaku makan tidak dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, pendapatan, peran teman dan peran keluarga.

Kata Kunci: Perilaku Makan, Wanita Usia Subur, Pedoman Gizi Seimbang.

ABSTRACT

Background: : Eating behavior according to balanced nutrition guidelines is the action of a person or group in choosing food to consume, which contains nutrients in types and amounts that are in accordance with the body's needs. Eating behavior can be influenced by several factors. Several factors that can influence eating behavior based on Lawrence Green's theory are knowledge, attitude, income, food security, availability of transportation, the role of friends and the role of family. This study aims to analyze the factors that influence eating behavior according to balanced nutrition guidelines in premarital women of childbearing age in Semarang City. Method: This type of research is a quantitative method through a cross-sectional approach, and the respondents in this study were 160 premarital women of childbearing age with a proportionate non-random sampling technique who had met the research inclusion criteria. The tools in this study used eating behavior questionnaires, knowledge questionnaires, attitude questionnaires, food security questionnaires, friend role questionnaires and family role questionnaires. The normality test of this study used Kolmogorov-Smirnov which was then carried out bivariate analysis using the Kruskal Wallis and Spearman rho tests. Result: There is a relationship between food security and eating behavior with a p-value of 0.019 and there is also a relationship between the availability of transportation and eating behavior with a p-value of 0.000 in premarital women of childbearing age in Semarang City. The average value of eating behavior obtained results of 45.375 ± 7.19 with a minimum value of 29.00 and a maximum value of 64.00. Food security that is categorized as food secure is 94 respondents and the

results of the availability of transportation for the majority of respondents are sufficient as many as 153 respondents. However, for knowledge, attitudes, income, role of friends and role of family there is no relationship with eating behavior in premarital fertile women in Semarang City. Conclusion: Eating behavior is influenced by food security and transportation availability. However, eating behavior is not influenced by knowledge, attitude, income, role of friends and role of family. Eating behavior is influenced by food security and transportation availability. However, eating behavior is not influenced by knowledge, attitude, income, role of friends and role of family.

Keywords: *Eating Behavior, Women Of Childbearing Age, Balanced Nutrition Guidelines.*

PENDAHULUAN

Perilaku makan menurut pedoman gizi seimbang adalah tindakan seseorang atau kelompok dalam memilih makanan untuk dikonsumsi, yang mempunyai kandungan zat gizi dalam jenis maupun jumlah yang tepat dengan kebutuhan tubuh sebagai tanggapan kepada dampak psikologi, fisiologi, sosial serta budaya dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan untuk memertahankan berat badan normal sehingga mencegah timbulnya permasalahan gizi.¹

Berdasarkan data yang ada, sebanyak 41,7% penduduk Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas menunjukkan kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, serta makanan yang digoreng. Sementara itu, sebesar 29,7% dari populasi tersebut mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang tinggi, dan 40,1% lainnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis secara berlebihan. Di sisi lain, perilaku tidak memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah tercatat mencapai 66,5%, yang mencerminkan pola makan yang belum seimbang pada sebagian besar masyarakat dewasa.² Berdasarkan data terkini, di Provinsi Jawa Tengah, sebesar 60,82% penduduk yang berusia 18 tahun ke atas tercatat mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, dan gorengan setidaknya sekali setiap hari. Selain itu, sebanyak 36,14% mengonsumsi makanan manis, 67,95% mengonsumsi minuman manis, dan 62,5% belum memenuhi anjuran konsumsi sayur serta buah. Sementara itu, di wilayah Kota Semarang, proporsi penduduk usia ≥ 18 tahun yang mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, serta gorengan ≥ 1 kali perhari mencapai 52,53%. Konsumsi makanan manis tercatat sebesar 40,17%, konsumsi minuman manis sebesar 67,76%, serta 67,23% dari populasi tersebut memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang belum mencukupi.³

Konsumsi zat gizi yang tidak memadai berkontribusi terhadap penurunan status kesehatan secara keseluruhan. Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), termasuk gangguan kardiovaskular seperti penyakit jantung, hipertensi, dan stroke, serta diabetes melitus dan kanker, yang saat ini menjadi penyebab utama angka kematian di Indonesia. Sebagian besar penyakit tidak menular (PTM) tersebut berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi.⁴ Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, di Indonesia prevalensi berat badan kurus pada perempuan dewasa (> 18 tahun) sebesar 7,8%. Prevalensi berat badan berlebih di perempuan dewasa (> 18 tahun) mencapai 15,1%, serta prevalensi obesitas di perempuan dewasa (> 18 tahun) mencapai 29,3%. Riskesdas tahun 2018 juga melaporkan bahwa prevalensi berat badan kurus di perempuan dewasa (> 18 tahun) di Provinsi Jawa Tengah sebesar 9,0%. Prevalensi berat badan lebih pada perempuan dewasa (> 18 tahun) mencapai 14,3%, serta prevalensi obesitas perempuan dewasa (> 18 tahun) mencapai 27,5%.² Temuan sebelumnya dari tim peneliti pada 226 WUS premarital di Kota Semarang pada Maret 2024, yakni mayoritas responden sebagai mahasiswa sebesar 77,43%, dengan status gizi 21,24% mengalami obesitas, 11,95% overweight, 16,37% underweight, dan 50,44% normal. Kondisi ini serupa dengan beberapa penelitian di Indonesia. Sebagian besar responden merasa belum memiliki berat badan yang ideal sebesar 68,14%, tidak sedang melakukan program diet sebesar 73,45%, 67,26% menyatakan belum menerapkan gizi seimbang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan menurut Lawrence Green yaitu faktor predisposisi, enabling, serta reinforcing.⁵ Faktor predisposisi merupakan faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku seseorang, berhubungan dengan jenis kelamin, usia, pengetahuan, sikap, pendidikan, pola makan serta penyakit/kelainan pada tubuh. Faktor enabling merupakan faktor yang memicu timbulnya perilaku, bisa berupa pendapatan, ketahanan pangan, dan ketersediaan transportasi. Sedangkan faktor reinforcing perilaku makan adalah peran keluarga dan peran teman. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu

dilakukan penelitian mengenai “analisis faktor yang mempengaruhi perilaku makan sesuai pedoman gizi seimbang pada wanita usia subur premarital di Kota Semarang”. Diharapkan penelitian ini bisa menyampaikan informasi serta pencegahan terjadinya masalah status gizi pada wanita usia subur premarital di Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Melalui teknik proportionate non-random sampling, dilakukan pengambilan data pada 160 responden yang terdata di KUA pada 9 Kecamatan di Kota Semarang meliputi Kecamatan Candisari, Genuk, Gunungpati, Semarang utara, Gayamsari, Pedurungan, Tembalang, Ngaliyan, dan Mijen yang sudah masuk ke kriteria eksklusi serta inklusi. Kriteria inklusi : (1) Seluruh wanita usia subur dengan rentang usia 18-35 tahun, (2) Bersedia dijadikan responden penelitian dengan menyetujui informed consent. Kriteria eksklusi : (1) Responden sedang terkena penyakit yang mengganggu aktifitas dan pola makan, (2) Responden sedang dalam pengobatan dan menerima intervensi gizi khusus, (3) Wanita usia subur sedang dalam kondisi hamil. Dalam penelitian ini dilakukan penilaian untuk perilaku makan, pengetahuan, sikap, pendapatan, ketahanan pangan, ketersediaan transportasi, peran keluarga, peran teman menggunakan kuesioner yang sudah dijalankan uji reabilitas serta validitas pada 34 responden. Analisis data mempergunakan uji Kruskal wallis dan uji spearman rho untuk menentukan hubungan dari independent variable serta dependent variable. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian FIKKES (Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan) Universitas Muhammadiyah Semarang melalui nomor surat No: 681/KE/09/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 9 November 2024 hingga 8 Januari 2025 pada WUS premarital di 10 wilayah kerja Puskesmas yang tersebar di 9 Kecamatan.

Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Memperlihatkan bahwasanya usia rata-rata responden 24,61 tahun dengan Minimum usia responden adalah 18 tahun dan maksimum 35 tahun. Rerata Indeks Massa Tubuh responden adalah 22,83 dengan standar deviasi 5,06. Responden pada penelitian ini sebagian besar bekerja yaitu terdapat 134 (83,8%). Status tempat tinggal responden mayoritas tinggal bersama orang tua berjumlah 135 (84,4%). Berdasarkan wilayah Kecamatan, mayoritas tempat tinggal responden berada pada wilayah Kecamatan Semarang Utara sebanyak 28 (17,5%) responden, sedangkan Kecamatan Candisari memiliki frekuensi paling sedikit yaitu 10 (6,3%). Untuk riwayat penyakit, mayoritas responden tidak memiliki riwayat penyakit yaitu 147 (91,9%) dan terdapat 13 (8,1%) responden yang memiliki riwayat penyakit.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	N (%)	Mean ± Std. Deviation (Min-Max)
Usia (tahun)		24,61 ± 3,39 (18-35)
Pekerjaan		
Pelajar	13 (8,1%)	
Bekerja	134 (83,8%)	
Tidak bekerja	13 (8,1%)	
IMT		22,83 ± 5,06 (14-48)
Status Tempat		

tinggal	
Orang tua	135 (84,4%)
Keluarga	16 (10%)
Kost	9 (5,6%)
Jumlah Responden Tiap Wilayah Kecamatan	
Candisari	10 (6,3%)
Semarang Utara	28 (17,5%)
Gayamsari	11 (6,9%)
Gunungpati	15 (9,4%)
Tembalang	26 (16,3%)
Ngaliyan	23 (14,4%)
Mijen	11 (6,9%)
Pedurungan	18 (11,3%)
Genuk	18 (11,3%)
Riwayat penyakit	
Ada	13 (8,1%)
Tidak	147 (91,9%)

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa skor rerata perilaku makan sebesar $45,375 \pm 7,19$. Selain itu, mayoritas responden mempunyai pendapatan yang cukup, yakni berjumlah 151 responden (94,375%) dan memiliki pendapatan kurang sebanyak 9 (5,625%). Pengetahuan responden secara umum sudah baik, dengan responden yang berpengetahuan cukup 138 responden (86,25%) serta responden yang berpengetahuan kurang 22 (13,75%). Peran teman dan keluarga pada responden mayoritas berperan cukup, dengan masing-masing sebanyak 106 responden (66,25%) dan 148 responden (92,5%) sedangkan peran teman dan keluarga pada responden yang berperan kurang sebanyak 54 (33,75%) dan 12 (7,55). Rerata skor sikap perilaku pada responden sebesar $20,200 \pm 3,43$. Pada penelitian ini, responden mayoritas memiliki ketahanan pangan food secure, sebanyak 94 responden (58,75%) dan yang memiliki ketahanan pangan severely food secure, moderate food secure, mildly food secure berturut-turut sebesar 7 (4,375%), 17 (10,625%), 42 (26,25%). Lalu mayoritas responden yang memiliki ketersediaan transportasi cukup sebesar 153 (95,625%) dan yang memiliki ketersediaan transportasi kurang sebesar 7 (4,375%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Karakteristik	N (%)	Mean \pm Std. Deviation (Min-Max)
Perilaku Makan		$45,375 \pm 7,19$ (29,00-64,00)
Pengetahuan		
Kurang	22 (13,75%)	
Cukup	138 (86,25%)	
Sikap		$20,200 \pm 3,43$ (6,00-24,00)
Pendapatan		
Kurang	9 (5,625%)	
Cukup	151 (94,375%)	
Ketersediaan Transportasi		
Kurang	7 (4,375%)	
Cukup	153 (95,625%)	
Ketahanan Pangan		
Severly Food	7 (4,375%)	

Insecure		
Moderate Food Insecure	17	(10,625%)
Mildly Food Insecure	42	(26,25%)
Food Secure	94	(58,75%)
Peran Keluarga		
Kurang	12	(7,5%)
Cukup	148	(92,5%)
Peran Teman		
Kurang	54	(33,75%)
Cukup	106	(66,25%)

Tabel 3. menunjukkan hasil uji bivariat menggunakan uji Kruskal wallis dan uji spearman rho yang menganalisis hubungan antara pengetahuan, sikap, pendapatan, ketersediaan transportasi, ketahanan pangan, peran teman dan peran keluarga terhadap perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku makan pada wanita usia subur premarital, melalui p-value yaitu 0,298 ($>0,05$). Selanjutnya, ditemukan p-value yaitu 0,505 ($>0,05$) untuk hubungan antara sikap dengan perilaku makan, yang memperlihatkan bahwasanya tidak ada hubungan secara signifikan. Oleh karena itu, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya tidak terdapat hubungan signifikan dari sikap kepada perilaku makan pada wanita usia subur premarital.

Berdasarkan hasil analisa penelitian ini, mendapatkan hasil yaitu bahwasanya dari uji Kruskal wallis, dapat diketahui pengambilan keputusan (p value) didapatkan hasil 0,617 ($>0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan dari pendapatan dengan perilaku makan sesuai gizi seimbang. Pada penelitian ini, berdasarkan analisis mempergunakan uji Kruskal wallis diperoleh hasil bahwasanya ada hubungan secara signifikan ketahanan pangan dengan perilaku makan sesuai gizi seimbang melalui nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$). Pada temuan ini diperoleh hasil yaitu bahwasanya ada hubungan secara signifikan dari ketersediaan transportasi kepada perilaku makan sesuai gizi seimbang, melalui nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Peran keluarga menunjukkan p-value yaitu 0,639 ($>0,05$), sehingga tidak ada hubungan secara signifikan, artinya tidak terdapat hubungan peran keluarga serta perilaku makan pada wanita usia subur premarital. Demikian pula, peran teman dengan perilaku makan memiliki p-value yaitu 0,616 ($>0,05$), sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwasanya tidak terdapat hubungan secara signifikan. Ini juga memperlihatkan bahwasanya tidak terdapat hubungan diantara peran teman kepada perilaku makan wanita usia subur premarital.

Tabel 3. Analisis Bivariat

<i>Crosstabulation</i>	Perilaku Makan			<i>p value</i>
	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	
Pengetahuan				0,298*
Kurang	0 (0%)	17 (10%)	5 (3%)	
Cukup	1 (1%)	83 (52%)	54 (34%)	
Sikap	29,000±0,00	20,270±2,96	20,118±4,14	0,505** (0,053)**
Pendapatan				0,617*
Kurang	0 (0%)	7 (4%)	2 (1%)	
Cukup	1 (1%)	93 (58%)	57 (36%)	
Ketahanan Pangan				0,019*
Food Secure	0 (0%)	53 (33%)	41 (26%)	
Mildly Food Insecure	0 (0%)	28 (18%)	14 (9%)	

Moderate Food Insecure	1 (1%)	12 (7%)	4 (2%)
Severly Food Insecure	0 (0%)	7 (4%)	0 (0%)
Ketersediaan Transportasi			0,000*
Kurang	1 (1%)	4 (2%)	2 (1%)
Cukup	0 (0%)	96 (60%)	57 (36%)
Peran Keluarga			0,639*
Kurang	0 (0%)	9 (6%)	3 (2%)
Cukup	1 (1%)	91 (57%)	56 (35%)
Peran Teman			0,616*
Kurang	0 (0%)	32 (20%)	22 (14%)
Cukup	1 (1%)	68 (42%)	37 (23%)

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Merujuk dari hasil penelitian ini melalui menerapkan uji Kruskal wallis didapatkan nilai $p = 0,298$ ($p > 0,05$), artinya bahwa tidak ada hubungan secara signifikan diantara pengetahuan kepada perilaku makan sesuai gizi seimbang. Hal tersebut tidak sejalan pada temuan terdahulu yang memberi pernyataan bahwasanya pada responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi berperilaku makan secara lebih baik serta cenderung dapat mencapai gizi seimbang.⁶ Hal ini diduga karena semakin mudahnya saat ini dalam memperoleh informasi seputar kesehatan, sehingga kebanyakan responden berpengetahuan baik. Meskipun pengetahuan responden baik, seringkali pengetahuan tidak sejalan dengan perilaku makan seseorang. Hal diduga akibat perilaku makan para responden yang merupakan wanita usia subur dimana seringkali memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji dan cemilan yang menyebabkan perilaku makan responden tidak sesuai dengan gizi seimbang meskipun mayoritas memiliki pengetahuan yang baik.⁷

Pengetahuan merupakan hasil persepsi yang terjadi ketika seseorang mengenali sebuah objek tertentu, mayoritas pengetahuan kita datang dari telinga serta mata kita. Pengetahuan dan kemampuan kognitif yaitu area penting guna membentuk perilaku orang (perilaku terbuka) Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, lingkungan, media massa/sumber, dan pengalaman.⁸ Sumber informasi merupakan media yang menyampaikan informasi berperan sebagai saluran utama dalam proses komunikasi massa. Sumber informasi ini dapat berupa media cetak seperti koran dan majalah, media elektronik seperti televisi, radio, serta internet, maupun interaksi langsung melalui tenaga kesehatan profesional yang menjalankan kegiatan promosi kesehatan. Ragam sumber informasi tersebut memberikan kontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan individu. Semakin banyak dan beragam informasi yang diterima seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan individu tersebut memiliki pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu topik. Oleh karena itu, mayoritas responden yang merupakan wanita usia subur yang memiliki tingkat pendidikannya cukup tinggi serta aktif untuk memperoleh informasi mayoritas mempunyai pengetahuan baik, meskipun tidak berhubungan signifikan terhadap perilaku pola makan gizi seimbang. Studi lainnya menyebutkan bahwa pengetahuan pada remaja tidak mempunyai pengaruh secara signifikan kepada perilaku pola makan.⁹

Hubungan Sikap dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Pada penelitian ini, didapatkan hasil analisa menggunakan uji Spearman rho dengan nilai $p = 0,505$ ($> 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan secara signifikan dari sikap kepada perilaku makan sesuai gizi seimbang. Nilai r (rho) pada uji ini didapatkan $r = 0,053$ artinya kedua variable ini memiliki hubungan yang sangat lemah. Hasil ini tak selaras pada temuan terdahulu yang melaporkan bahwasanya responden yang cenderung mempunyai sikap negatif

selaras kepada pengetahuan nutrisi dan gizi yang kurang, sehingga perilaku pola makan pada responden yang memiliki sikap negatif cenderung tidak sehat dan tidak mencapai gizi yang seimbang.¹⁰ Akan tetapi, studi lainnya menyebutkan bahwa sikap tidak berperan signifikan terhadap perilaku makan seseorang. Hal ini karena sikap adalah reaksi individu kepada sebuah obyek, orang maupun lingkungan. Sikap bukan sebuah perilaku, akan tetapi hanya sebuah reaksi tertutup dijadikan suatu faktor predisposisi dari perilaku.¹¹ Hal ini sejalan dengan hasil analisis lainnya pada penelitian ini, dimana responden sudah berpengetahuan cukup baik maupun kemudahan akses transportasi tetapi mayoritas masih belum mempunyai perilaku pola makan yang sesuai dengan gizi yang seimbang.¹²

Hubungan Pendapatan dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Berdasarkan analisa dari penelitian ini, diperoleh hasil bahwasanya dari uji Kruskal wallis, dapat diketahui pengambilan keputusan (p value) didapatkan hasil 0,617 ($>0,05$), artinya tidak terdapat hubungan signifikan di antara pendapatan kepada perilaku makan sesuai gizi seimbang. Temuan dalam penelitian ini selaras dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwasanya tidak ada hubungan secara signifikan dari besaran pendapatan individu kepada pola perilaku konsumsinya.⁸ Kaum muda dari Generasi Z menunjukkan kecenderungan memilih konsumsi makanan ringan atau camilan secara lebih rutin dibandingkan mengikuti pola makan bergizi seimbang. Fenomena ini kemungkinan dipengaruhi oleh dinamika gaya hidup yang padat dan mobilitas tinggi. Camilan dinilai lebih praktis serta memungkinkan untuk dikonsumsi sambil menjalani berbagai aktivitas, termasuk dalam situasi mobilitas seperti saat berada dalam perjalanan. Menurut studi yang membahas kebiasaan konsumsi camilan pada berbagai rentang usia, ditemukan bahwasanya remaja cenderung mengonsumsi makanan ringan dengan kandungan energi tinggi namun memiliki nilai gizi yang rendah. Pola konsumsi semacam ini diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya potensi terjadinya obesitas pada kelompok usia tersebut.¹³ Menurut studi sebelumnya, biaya makan (food cost) untuk memperoleh makanan sesuai pedoman gizi seimbang sebesar Rp 29.931 per orang sekali makan.¹⁴

Hubungan Ketahanan Pangan dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Pada penelitian ini, berdasarkan analisis melalui uji Kruskal wallis diperoleh hasil bahwasanya ada hubungan signifikan ketahanan pangan dengan perilaku makan sesuai gizi seimbang melalui nilai $p=0,019$ ($p<0,05$). Hasil pada studi ini selaras dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwasanya ketahanan pangan berperan secara signifikan terhadap perilaku makan seseorang. Studi lainnya menyebutkan bahwa ketahanan pangan yang termasuk sebuah faktor yang mempunyai peran penting dalam perilaku pola makan.¹⁵ Mengacu pada UU No.18/2012 yang berbunyi “Ketahanan pangan ialah kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan.”¹⁶ Food and Agricultural Organization (FAO) mengidentifikasi 4 dimensi utama dalam ketahanan pangan, yaitu akses, ketersediaan, stabilitas, dan pemanfaatan pangan. Dalam konteks rumah tangga, ketersediaan pangan harus mampu mencukupi kebutuhan seluruh anggota keluarga, baik dari segi jumlah maupun mutu. Sebuah studi melaporkan bahwasanya kondisi ketahanan pangan yang terganggu dalam suatu rumah tangga dapat berdampak pada perubahan perilaku konsumsi makanan sehingga dapat berpotensi menimbulkan gangguan terhadap status gizi serta kesehatan, khususnya bagi individu yang termasuk dalam kelompok rentan.¹⁷

Hubungan Ketersediaan Transportasi dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan transportasi dengan perilaku makan sesuai gizi seimbang, dengan hasil nilai $p = 0,000$ ($p<0,05$). Hasil pada temuan ini selara dengan temuan sebelumnya yang melaporkan

bahwasanya ada hubungan secara signifikan dari ketersediaan transportasi pribadi terhadap perilaku pola makan.¹⁸ Ketersediaan transportasi sangat penting dalam upaya memperoleh kebutuhan pangan, seperti kendaraan pribadi, serta akses penggunaan jasa pesan antar makanan secara online sehingga bahan makanan dapat diperoleh.¹⁹ Meskipun tidak memiliki transportasi pribadi, tetapi responden mudah mendapatkan akses transportasi untuk makan seperti memesan jasa antar online dan sebagainya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diperoleh hasil signifikan dari ketersediaan transportasi kepada perilaku makan.¹⁹

Hubungan Peran Keluarga dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Pada penelitian ini, didapatkan hasil analisis melalui uji Kruskal wallis dengan nilai $p = 0,639$ ($p < 0,05$), bisa ditarik kesimpulan bahwasanya tidak ada hubungan secara signifikan antara peran keluarga terhadap perilaku makan. Hasil penelitian ini tidak selaras pada studi sebelumnya yang melaporkan bahwa menyatakan pola konsumsi orang tua dapat memengaruhi pola konsumsi pada remaja karena orang tua berperan dalam ketersediaan pangan di rumah serta sebagai contoh pola perilaku makan yang diamati secara langsung oleh remaja.²⁰ Perbedaan hasil ini diduga karena pada responden yaitu wanita usia subur, mayoritas mempunyai tingkatan pendidikan yang cukup tinggi dengan usia rata-rata $24,59 \pm 3,42$ tahun serta mayoritas sudah bekerja, sehingga dengan usia dewasa muda dan mayoritas sudah bekerja, seseorang cenderung sudah memiliki kepribadian dan sikap yang matang sehingga tidak dipengaruhi lagi oleh keluarga dan sudah dapat memutuskan pilihannya sendiri tanpa diatur oleh keluarga. Hasil pada penelitian ini selaras kepada studi terdahulu yang melaporkan bahwasanya keluarga tidak memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku pola makan dewasa muda.¹²

Hubungan Peran Teman dengan Perilaku Makan Sesuai Gizi Seimbang

Pada penelitian ini, didapatkan hasil analisis melalui uji Kruskal wallis dengan nilai $p = 0,616$ ($p < 0,05$), sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwasanya tidak ada hubungan secara signifikan di antara peran teman kepada perilaku makan. Hasil dari penelitian ini tidak selaras pada studi sebelumnya yang melaporkan bahwa Dalam fase reproduktif, keberadaan teman sebaya memainkan peranan signifikan mengingat individu pada tahap ini umumnya menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah maupun di luar rumah bersama rekan-rekannya. Interaksi sosial yang intens tersebut berpotensi memengaruhi perilaku dan kebiasaan individu, termasuk dalam hal pola makan yang sehat dan positif.²¹ Perbedaan hasil ini diduga karena pada responden yaitu wanita usia subur, mayoritas berpendidikan yang cukup tinggi pada usia rata-ratanya $24,59 \pm 3,42$ tahun serta mayoritas sudah bekerja, sehingga dengan usia dewasa muda dan mayoritas sudah bekerja, seseorang cenderung sudah memiliki kepribadian dan sikap yang matang sehingga tidak dipengaruhi lagi oleh teman maupun rekan kerjanya. Hasil pada penelitian ini selaras pada studi terdahulu yang melaporkan bahwasanya teman tidak memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku pola makan dewasa muda.²²

KESIMPULAN

Merujuk dari hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada wanita usia subur premarital di Kota Semarang, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan, sikap, serta pengetahuan responden terhadap perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Selain itu, peran keluarga dan teman juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola makan responden. Namun, penelitian ini memperlihatkan bahwasanya ketahanan pangan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku makan, yang berarti bahwa ketersediaan dan aksesibilitas pangan yang cukup berperan penting dalam menentukan pola makan yang sehat. Selain itu, ketersediaan transportasi juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku makan, yang menunjukkan bahwa akses yang lebih mudah terhadap sumber makanan dapat mempengaruhi

kebiasaan makan responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor *enabling* seperti ketahanan pangan dan akses transportasi lebih berpengaruh terhadap perilaku makan dibandingkan faktor predisposisi seperti pengetahuan serta sikap individu maupun faktor *reinforcing* seperti peran keluarga dan teman.

Saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran yang bisa diberikan peneliti di antaranya:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan untuk penelitian kedepannya bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan tujuan guna melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan beberapa faktor yang memengaruhi perilaku pola makan.
 - b. Disarankan untuk melakukan penelitian yang dapat menilai biaya sekali makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.
 - c. Perlu dilakukan penelitian dengan desain kohort sehingga dapat lebih menggambarkan perjalanan perilaku pola makan responden.
2. Bagi Masyarakat
 - a. Dapat menjadi referensi masyarakat yang dapat membantu dalam mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pola makan sehingga dapat memperbaiki faktor tersebut.
 - b. Dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dengan memperbaiki perilaku pola makan yang sesuai dengan PGZ.
3. Bagi Pemerintah
 - a. Dapat menjadi acuan bagi pemerintah untuk menyelenggarakan program makan bergizi gratis yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang bagi wanita usia subur premarital.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini NV, Hutahaean S, Amalia R, Apriliana V, Istikomah LR. Peran Guru, Keluarga, Dan Teman Sebaya Dalam Perilaku Gizi Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2022;7(4):33–40.
- Asih LRR, Nisak R SY. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Pencegahan Gastritis pada Remaja di Dusun Gebang Desa Walikukun Kecamatan Widodaren Kabupaten Ngawi. *e-Journal Cakra Med*. 2022;9(1).
- Dewanti S. Keragaman Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kawistara*. 2020;10(3):282.
- Fatmawati I, Wahyudi CT. Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Media Komunitas Kesehatan Masyarakat*. 2021;13(1):41–5.
- Hadi A, Rusli B, Alexandri MB. Dampak Undang-Undang Nomor 12 Tentang Pangan Terhadap Ketahanan Pangan Indonesia. *Responsive*. 2020;2(3):122.
- Haryana NR, Rosmiati R, Purba EM, Firmansyah H. Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2023;4(2):253–68.
- Hasanah S N, Suhadi S HH. Hubungan pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*. 2024;11(1):92–105.
- Isa R, Adam NAM, Subari SAA, Nordin SS, Fauzi R. Food Access and Fast-Food Consumption Behaviour among Health Sciences Students at Uitm Puncak Alam. *Malaysian Jurnal Nurse*. 2022;13(4):3–9.
- Kinivaldy AL, Wiryanthini IAD, Sutadarma IWG, Surudarma IW. Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa PSSK FK Unud Angkatan 2021 Terhadap Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *Intisari Sains Medis*. 2023;14(1):249–53.
- Martinez JC, Clark JM, Gudzone KA. Association of personal vehicle access with lifestyle habits and

- food insecurity among public housing residents. *Prev Med Reports* [Internet]. 2019
- Mumtaza M. Hubungan Ketahanan Pangan dan Keragaman Pangan dengan Kejadian Stunting Balita Usia 24-59 Bulan. *Media Gizi Kesmas*. 2024;13(1):93–101.
- Nurdin R., Nikmah U., Dewi FA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 PALU. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. 2016;7:1–2.
- Oktavia L AW. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. 2022;14(1).
- Olivia F.M., Isti A. OD. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *medicalprofession Jurnal lampung Univ*. 2019;11.
- RI K. Kemenkes RI. Pedomannya Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. 2014;39 (1).
- Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018. 247–269 .
- Rizka D, Nurjaya, Adhyanti, Hafid F, Lewa AF, Aslinda W. Analisis Biaya Satuan (Unit Cost) Pada Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah SMP/SMA Sukma Bangsa Sigi. *Svasta Harena Jurnal Ilmu Gizi*. 2023;4(1):34–40.
- Sartika W, Herlina S, Qomariah S, Juwita S. Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19. *Midwifery Jurnal*. 2021;1(4):290–4.
- Setyawan F, Panunggal B, Nuryanto N, Syauqy A RA. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Gizi Dengan Perilaku Makan Dari Luar Rumah Pada Remaja di Kota Surakarta. *Journal of Nutrition College*. 2019;3(1):2012.
- Tambajong CA, Malonda NSH, Kapantow NH. Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;10(5):24–9.
- Tim Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. 288–310 .
- Waluyani I, Siregar FN, Anggreini D, Aminuddin A, Yusuf MU. Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;1(1):28–35.