

# FAKTOR-FAKTOR POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

## *EATING PATTERN FACTORS OF ADOLESCENTS AT SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA*

Penulis 1: Rulliyati Nurjanah  
Penulis 2: Wika Rinawati, M.Pd  
Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: n.rulliyati@yahoo.com

Oleh: Rulliyati Nurjanah, Pendidikan Teknik Boga, Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: n.rulliyati@yahoo.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) apa saja faktor-faktor pola makan siswa di SMKN 4 Yogyakarta, (2) pola makan siswa di SMKN 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Populasi penelitian semua siswa Kelas X, XI, dan XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 4 Yogyakarta sebanyak 380 siswa. Ukuran sampel penelitian sebanyak 182 sampel, ditentukan dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) faktor-faktor pola makan pada siswa: (a) faktor predisposisi mencakup pengetahuan kategori sangat tinggi (33,52%), sosial budaya dan agama kategori sedang (42,30%), sikap kategori tinggi (35,72%), (b) faktor pendukung mencakup uang saku kategori sangat rendah (76,37%) dan aktivitas kategori tinggi (50%), (c) faktor pendorong mencakup teman kategori sedang (38,46%) dan iklan kategori rendah (41,75%). (2) pola makan siswa berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi (79,48%), protein hewani adalah ayam (22,34%), minuman jenis susu adalah susu sapi (7,32%), sayur-sayuran adalah sayur sop (8,05%), dan buah-buahan adalah pisang (5,67%).

Kata kunci: Faktor-Faktor Pola Makan, Remaja

### **Abstract**

*The aims of this research are to determine: (1) the eating pattern factors of students from SMKN 4 Yogyakarta and (2) the eating pattern of students from SMKN 4 Yogyakarta. This research used a survey study. Populations in this research were 380 students; consists of first, second, and third grade of Gastronomy Major from SMKN 4 Yogyakarta. This study used a proportional stratified random sampling technique and 182 samples were used. Methods of data analysis in this research used descriptive analysis. The result shows: (1) Eating pattern factors of Gastronomy students from SMKN 4 are: (a) predisposition factors; consist of knowledge factor in very high level category (33,52%), socio-cultural and religious factor in middle level category (42,30%), and attitude factor in high level category (35,72%), (b) proponent factor; consist of allowance in low level category (76,37%) and activity in high level category (50%), (c) trigger factor; consist of peer group in middle level category (38,46%) and advertisement in low level category (41,75%). (2) Eating pattern of students from SMKN 4 Yogyakarta based on type of food consumed most are: main food; rice (79,48%), animal protein; chicken (22,34%), milk; cow's milk (7,32%) vegetables; vegetables soup (8,05%), and fruits; bananas (5,67%).*

Keywords: Eating Patterns Factors, Adolescents

## **PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan

dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun. Usia 10 sampai 15 tahun, dikenal dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*), merupakan tahap pertama dari serangkaian

perubahan menuju kematangan fisik dan seksual. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti.

Pada masa remaja, banyak individu mencapai tingkat kesehatan, kekuatan, dan energi yang tidak akan pernah mereka nikmati ditahap kehidupan selanjutnya. Mereka juga memiliki keyakinan sebagai sosok unik dan kebal yang tidak akan pernah sakit, atau seandainya pun jatuh sakit mereka akan segera pulih. Dengan adanya kekuatan fisik tidak mengherankan apabila terdapat banyak remaja yang mengembangkan kebiasaan buruk bagi kesehatannya (John W, 2007).

Pola makan adalah cara seseorang atau kelompok memilih dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial disebut pola makan. Pola makan dinamakan pula kebiasaan pangan atau pola pangan (Suhardjo, 1985). Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa pola makan merupakan suatu informasi mengenai jenis

dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi Ari Istiany (2013). Berdasarkan pendapat yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari.

Menurut teori *Lawrence Green* (2010) Perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu : 1) Faktor Predisposisi (*predisposing factors*) yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, dan tradisi. 2) Factor Pendukung (*Enabling factor*) adalah faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud dengan faktor pendukung adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku makan, seperti uang saku dan aktivitas. 3) Factor Pendorong (*Reinforcing factor*) adalah faktor yang memperkuat atau mendorong seseorang untuk berperilaku, yang berasal dari orang lain seperti teman dan iklan.

Tujuan penelitian ini adalah : 1) Mengetahui apa saja faktor-faktor pola

makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. 2) Mengetahui pola makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *survey*, dengan metode kuantitatif dan analisis data menggunakan deskriptif. Data penelitian berupa angka-angka sedangkan analisis deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2013).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2017 hingga Agustus 2017. Pelaksanaan penelitian di SMK Negeri 4 Yogyakarta Jalan Sidikan No.60, Umbulharjo, Yogyakarta.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI dan XII bidang keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta sebanyak 380 siswa. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf signifikansi kesalahan 5% sebesar 182 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling*.

### **Prosedur**

Prosedur dalam penelitian ini adalah melakukan kajian terhadap masalah dan menyusun landasan teori kemudian menyusun instrumen penelitian berdasarkan landasan teori dan tujuan penelitian, selanjutnya pengambilan data dengan mengelompokkan data atas dasar variabel, lalu menganalisis data dan membuat simpulan.

### **Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan tes, angket dan lembar jenis makan. Tes pengetahuan gizi berjumlah 14 pertanyaan. Angket berjumlah 15 pernyataan untuk mengetahui faktor-faktor pola makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Dan lembar jenis makan adalah untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran mengenai makanan apa saja yang dikonsumsi oleh responden, adapun jenis makanan antara lain: karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah-buahan, sehingga diperoleh data untuk masing-masing variabel.

### **Teknik Analisis Data**

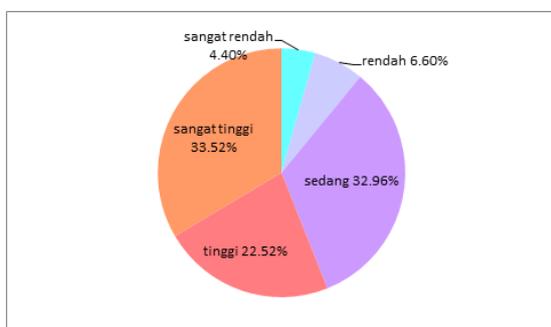
Sebelum dilakukan analisis data dilakukan beberapa uji coba instrumen yaitu validitas, dan reliabilitas. Kemudian, dilakukan analisis data dengan tabel distribusi frekuensi, Mean (rata-rata), Median (Me), Modus (Mo), dan Simpangan

Baku (SD) kemudian penentuan kecenderungan variabel.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui bahwa Variabel Faktor-Faktor Pola Makan Siswa Faktor Predisposisi Indikator Pengetahuan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes pengetahuan, tingkat pengetahuan sangat tinggi sebanyak 33,52% (61 orang) disebabkan karena pengetahuan pola makan dan gizi telah ditanamkan sedini mungkin dan siswa yang memiliki tingkat pengetahuan sangat rendah sebanyak 4,40% (8 orang) disebabkan karena pengetahuan yang baik dapat tertutup oleh hal yang lain, seperti keinginan, kehendak, minat, motivasi dan reaksi (Notoatmojo, 2007). Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sangat tinggi.

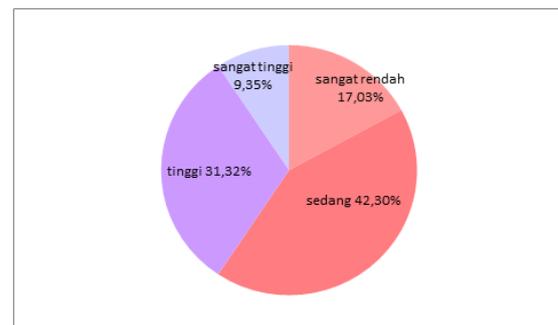


Gambar 1. Tingkat Indikator Pengetahuan

### Indikator Sosial Budaya dan Agama

Berdasarkan data yang diperoleh, sosial budaya dan agama memiliki tingkat

kategori sangat tinggi sebanyak 9,35% (17 orang) disebabkan karena kebudayaan suatu bangsa masyarakat memiliki kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan ada hubungannya dengan agama, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 17,03% (31 orang) disebabkan karena masih terdapat pantangan, takhayul, tabu dalam masyarakat yang menyebabkan pemilihan makanan berdasarkan kebudayaan dan agama menjadi sangat rendah. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sedang.

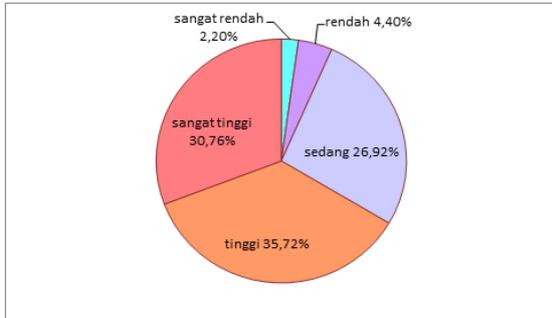


Gambar 2. Tingkat Indikator Sosial Budaya dan Agama

### Indikator Sikap

Berdasarkan data yang diperoleh, sikap siswa dengan kategori sangat tinggi sebanyak 30,76% (56 orang) disebabkan karena siswa menyadari bahwa sikap yang baik dalam pemilihan makan dan minum dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan dimasa yang akan datang, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 2,20% (4 orang) karena sikap

siswa disebabkan adanya interaksi dengan banyak orang sehingga siswa mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori tinggi.

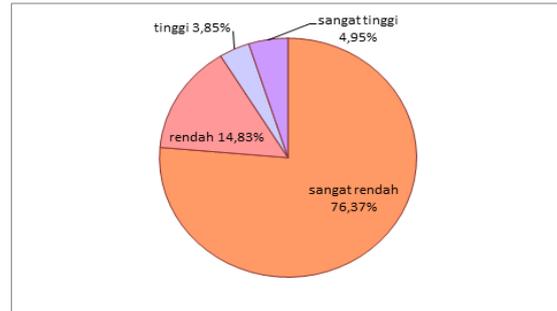


Gambar 3. Tingkat Indikator Sikap

### Faktor Pendukung

#### Indikator Uang Saku

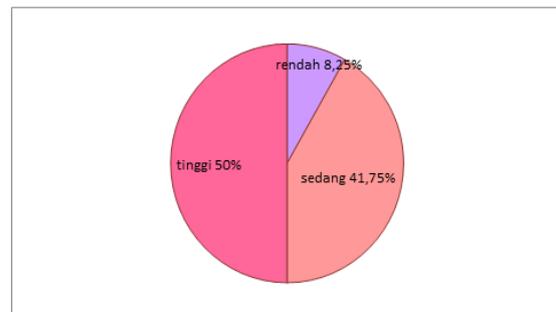
Berdasarkan data yang diperoleh, uang saku memiliki tingkat kategori sangat tinggi sebanyak 4,95% (9 orang) disebabkan karena ekonomi beberapa keluarga yang berlebih menyebabkan adanya perbedaan dalam pemberian uang saku, yang akhirnya siswa memiliki uang saku yang berbeda, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 76,37% (139 orang) karena lebih banyak ekonomi keluarga yang tidak berlebih pada sebagian besar siswa, yang akhirnya siswa memiliki uang saku yang sangat rendah. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sangat rendah.



Gambar 4. Tingkat Indikator Uang Saku

### Indikator Aktivitas

Berdasarkan data yang diperoleh, aktivitas dengan kategori tinggi sebanyak 50% (91 orang) karena banyaknya kegiatan siswa seperti halnya ekstrakurikuler dan bimbel di luar jam sekolah. dan siswa yang memiliki kategori rendah sebanyak 8,25% (15 orang) karena siswa hanya mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori tinggi



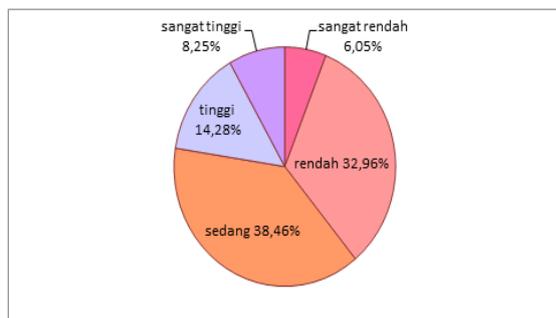
Gambar 5. Tingkat Indikator Aktivitas

### Faktor Pendorong

#### Indikator Teman

Berdasarkan data yang diperoleh, pengaruh teman dengan kategori sangat tinggi sebanyak 8,25% (15 orang) disebabkan karena teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat besar

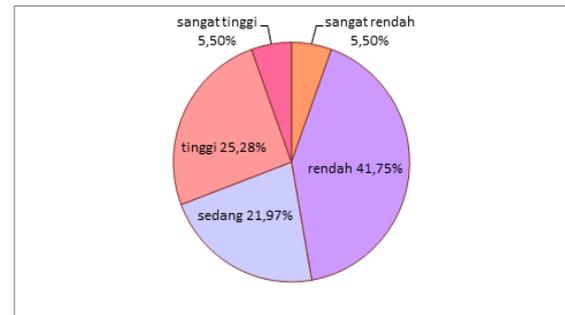
dalam hal memilih jenis makanan dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah 6,05% (11 orang) disebabkan karena sebagian siswa tidak terpengaruh oleh temannya dalam pemilihan makan dan minum. Pada indikator ini hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sedang sebanyak 38,46% (70 orang).



Gambar 6. Tingkat Indikator Teman

#### Indikator Iklan

Berdasarkan data yang diperoleh, pengaruh iklan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 5,50% (10 orang) disebabkan karena pola makan siswa dipengaruhi oleh iklan produk makanan dan kategori sangat rendah 5,50% (10 orang) disebabkan karena iklan yang di mengerti terbatas pada iklan media televisi dan buklet, sedangkan siswa lebih tertarik terhadap foto/video makanan di media sosial seperti facebook atau instagram. Pada indikator ini hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori rendah 41,75% (76 orang).



Gambar 7. Tingkat Indikator Iklan

#### Variabel Pola Makan Siswa

##### Makanan Pokok

Siswa yang hanya mengonsumsi karbohidrat berupa nasi sebanyak 79,48%, siswa yang mengonsumsi roti sebanyak 6,95%, siswa yang mengonsumsi mie sebanyak 5,49% siswa yang mengonsumsi umbi-umbian sebanyak 0,91% dan siswa yang mengonsumsi sereal hanya 0,18%.

Tabel 1. Jenis Karbohidrat yang dikonsumsi Siswa.

Pola Makan	Karbohidrat	Jumlah	Persentase
Makanan pokok	Nasi	434	79,48%
	Roti	38	6,95%
	Mie	30	5,49%
	Umbi-umbian	3	0,91%
	Serealia	1	0,18%

Jenis protein kategori lauk pauk yang paling tinggi dikonsumsi adalah ayam dengan presentase 22,34% karena ayam merupakan bahan makanan yang gampang ditemukan, harganya yang tergolong tidak terlalu mahal dan variasi masakan lebih banyak. Sedangkan minuman jenis susu yang paling tinggi dikonsumsi yaitu susu sapi dengan persentasi 7,32% karena susu

selain rasanya enak, banyak macam rasa seperti strawberry dan coklat, begitu pula kemasannya yang semakin praktis sehingga mempermudah siswa untuk mendapatkan dan minum susu sapi. Susu kedelai yang paling rendah dikonsumsi dengan persentasi 0,36%, susu kedelai tidak banyak diminati karena rasa yang kurang bervariasi dan aroma yang langu.

Tabel 2. Jenis Lauk Pauk yang dikonsumsi Siswa

Pola Makan	Protein Nabati & Hewani	Jumlah	Persentase
Lauk pauk	Ayam	122	22,34%
	Tempe	110	20,14%
	Telur	101	18,49%
	Tahu	35	6,41%
	Seafood	34	6,22%
	Daging Sapi	30	5,49%
	Daging Kambing	2	0,36%
	Susu	Susu Sapi	40
	Susu Kedelai	2	0,36%

Jenis sayuran yang paling tinggi dikonsumsi adalah sayur sop dengan persentasi 8,05% disebabkan karena sayur sop merupakan sayur yang gampang di olah, rasa yang segar dan banyak variasi sayurannya, sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi adalah sup jagung dengan presentase 0,36% disebabkan karena rasanya yang tidak banyak diminati oleh siswa.

Tabel 3. Jenis Sayuran yang dikonsumsi Siswa

Pola Makan	Sayur	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sayur yang dikonsumsi	Sayur sop	44	8,05%
	Sawi	29	5,31%
	Kubis	25	4,57%
	Kangkung	21	3,84%
	Bayam	15	2,74%
	Labuh siam	10	1,83%
	Kacang panjang	9	1,64%
	Wortel	8	1,46%
	Sayur lodeh	8	1,46%
	Mentimun	7	1,28%
	Sayur asem	6	1,09%
	Daun singkong	5	0,91%
	Bucis	5	0,91%
	Tomat	4	0,73%
	Bunga kol	4	0,73%
	Brokoli	4	0,73%
	Nangka muda	4	0,73%
Tauge	3	0,54%	
Terong	3	0,54%	
Sup jagung	2	0,36%	

Jenis buah-buahan yang paling tinggi dikonsumsi adalah pisang dengan persentasi 5,67% disebabkan karena buah pisang selain harganya yang ekonomis juga banyak pedagang warung makan yang menyediakan buah pisang. Sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi adalah buah melon dan belimbing dengan presentase yang sama yaitu 0,18% disebabkan karena buah melon dan blimbing jarang dijual dengan porsi potongan, sehingga sebagian besar siswa lebih memilih buah yang lebih praktis untuk dikonsumsi.

Tabel 4. Jenis Buah yang dikonsumsi Siswa

Pola Makan	Jenis Buah-buahan	Jumlah	Persentase (%)
Buah	Pisang	31	5,67%
	Jeruk	18	3,29%
	Papaya	16	2,93%
	Apel	15	2,74%
	Semangka	8	1,46%
	Jambu	7	1,28%
	Alpukat	4	0,73%
	Mangga	2	0,36%
	Anggur	2	0,36%
	Nanas	2	0,36%
	Bengkuan	2	0,36%
	Buah naga	2	0,36%
	Melon	1	0,18%
	Blimbing	1	0,18%

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor pola makan pada siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah: (a) faktor predisposisi mencakup pengetahuan kategori sangat tinggi (33,52%), sosial budaya dan agama kategori sedang (42,30%), sikap kategori tinggi (35,72%), (b) faktor pendukung mencakup uang saku kategori sangat rendah (76,37%) dan aktivitas kategori tinggi (50%), (c) faktor pendorong mencakup teman kategori sedang (38,46%) dan iklan kategori rendah (41,75%).
2. Pola makan siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi yaitu:

makanan pokok adalah nasi (79,48%), protein hewani adalah ayam (22,34%), minuman jenis susu adalah susu sapi (7,32%), sayur-sayuran adalah sayur sop (8,05%), dan buah-buahan adalah pisang (5,67%).

### Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan dalam penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan yang beragam, agar semua kebutuhan tubuh akan zat gizi dapat terpenuhi baik kualitas maupun kuantitas
2. Bagi pihak sekolah disarankan untuk menyediakan kantin sehat untuk para siswa.
3. Guru sebaiknya memberi motivasi siswa untuk menjaga asupan makanan yang bergizi, agar pertumbuhan dan perkembangan siswa tidak terganggu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ari Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eko Putro Widoyoko, (2013). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Endang Mulyatiningsih. (2013). *Metode Penelitian Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- John W. Santrock (2007). *Remaja, Jilid 2, Edisi 11*. Jakarta: Erlangga.
- Risqie Auliana. (1999). *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.

- Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori&Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sediaoetama. (2000). *Ilmu Gizi untuk Masyarakat & Profesi Jilid 1*. Jakarta: PT Dian Raya.
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. (1989). *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Universitas Indonesia (UI) Press. Jakarta.
- TIM TAS FT UNY. (2013). *Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.