

Keberagaman Konsumsi Makanan pada Remaja di Daerah Pesisir Kota Bitung

Diversity of Food Consumption in Adolescents in the Coastal Area of Bitung City

Billy Johns Kalangi^{1✉}, Yulianty Sanggelorang¹, Nancy S. H. Malonda¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Korespondensi Penulis: billy.kalangi12@gmail.com

ABSTRACT

The life phase of adolescence is a period where rapid changes in the phase of growth and development physically, psychologically and socially. These changes are certainly influenced by nutritional needs and affects the fulfillment of adolescent nutrition. Diet is a very crucial behavior that affects the nutritional state of adolescents. This study aimed to determine the diversity of adolescent consumption in the coastal areas of Bitung City. The design of this study is a descriptive survey, conducted in May 2021 – January 2022 in Danowudu Village, Ranowulu District, Bitung City. The population in the study was 257 adolescents, with a sample of 170 respondents. Calculation of the number of samples using the lameshow formula with proportional random sampling techniques. The instrument used in this study is the Food Frequency Questionnaire) which was run online. Data analysis in research uses descriptive univariate analysis. The results of this study were obtained by adolescents in the coastal areas of Bitung City have a good diversity of consumption in the main food groups, animal side dishes, and vegetable side dishes while in the vegetable and fruit food groups can be said to be lacking. In addition, teenagers in Bitung City are still many who often eat instant food, snacks, cakes and ice cream therefore, information about a balanced nutritious diet still needs to continue to be socialized in this group.

Keywords: adolescent, consumption diversity, coastal areas

ABSTRAK

Fase kehidupan usia remaja merupakan periode dimana perubahan yang pesat pada fase tumbuh kembang secara fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini tentunya dipengaruhi kebutuhan gizi maupun mempengaruhi pemenuhan gizi remaja. Pola makan adalah perilaku yang sangat krusial pengaruhnya pada keadaan gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keanekaragaman konsumsi remaja yang ada di daerah pesisir Kota Bitung. Desain penelitian ini adalah survei deskriptif, dilaksanakan bulan Mei 2021 – Januari 2022 di Kelurahan Danowudu Kecamatan Ranowulu Kota Bitung. Populasi dalam penelitian ini adalah 257 remaja, dengan jumlah sampel 170 responden. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus lameshow dengan teknik pengambilan sampel proportional random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner FFQ (food frequency questionnaire) yang dijalankan secara daring. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis univariat deskriptif. Hasil dari penelitian ini didapatkan remaja di daerah pesisir Kota Bitung memiliki keanekaragaman konsumsi yang baik pada kelompok makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati sedangkan pada kelompok makanan sayuran dan buah-buahan dapat dikatakan kurang. Selain itu remaja di Kota Bitung juga masih banyak yang sering mengonsumsi makanan instan, snack, kue dan es krim karena itu, informasi mengenai pola makan yang bergizi seimbang masih perlu untuk terus disosialisasikan pada kelompok ini.

Kata kunci: remaja, keanekaragaman konsumsi, daerah pesisir

PENDAHULUAN

Indonesia membutuhkan generasi muda remaja yang produktif, memiliki pemikiran yang kreatif dan kritis demi masa depan bangsa Indonesia. Hal ini dapat tercapai jika remaja dalam keadaan yang sehat serta memiliki status gizi yang baik. Masa usia remaja merupakan waktu dimana terjadi perubahan yang cepat dalam hal pertumbuhan, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Perubahan-perubahan yang terjadi ini mempengaruhi kebutuhan gizi bagi remaja. Selain itu, faktor psikologis dan sosial juga mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi pada remaja (Hardinsyah dan Supriasa, 2016).

Kementerian Kesehatan RI menyatakan saat ini Indonesia menanggung tiga beban dari masalah gizi (triple burden) yakni stunting atau pendek, wasting atau kurus dan obesitas atau gemuk serta kekurangan zat gizi mikro misalnya anemia. Termasuk pada kelompok usia remaja, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terdapat remaja usia 13-18 tahun yang memiliki status gizi pendek, kurus, maupun gemuk. Pola makan merupakan perilaku yang paling penting dan berpengaruh dalam keadaan status gizi dari seseorang. Hal ini dikarenakan baik secara kuantitas maupun kualitas dari apa yang dikonsumsi seseorang memiliki pengaruh terhadap asupan zat gizi yang mempengaruhi kesehatan seseorang maupun masyarakat (Kemenkes RI, 2014). Pola makan adalah susunan makanan yang dikonsumsi dalam rata-rata per orang setiap hari, mencakup jenis maupun jumlah makanan yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu (Sirajuddin, Surmita dan Astuti, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, pola makan masyarakat dapat dikatakan kurang konsumsi buah dan sayur. Secara nasional sebesar 97,7% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 97,5% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi buah segar dan/atau sayur kurang dari 5 porsi sehari. Sementara itu pada tingkat Provinsi Sulawesi Utara sebesar 94,6% masyarakat usia lebih dari sama dengan 5 tahun yang konsumsi buah segar dan/atau sayur kurang dari 5 porsi

sehari. Selanjutnya, kebiasaan konsumsi makanan manis masyarakat dapat dikatakan masih tinggi. Secara nasional, sebesar 42,9% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 35,3% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi makanan manis setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Sementara itu di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 44,1% masyarakat usia lebih dari sama dengan 3 tahun yang konsumsi makanan manis setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Kebiasaan konsumsi makanan yang berlemak atau berkolesterol atau gorengan pada masyarakat juga dapat dikatakan tinggi. Secara nasional sebesar 39,8% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 39,0% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi makanan berlemak atau berkolesterol atau gorengan setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Sementara itu di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 29,7% masyarakat usia lebih dari sama dengan 3 tahun yang konsumsi makanan berlemak atau berkolesterol atau gorengan setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Kebiasaan konsumsi makanan asin atau mengandung garam yang tinggi pada masyarakat juga dapat dikatakan tinggi. Secara nasional sebesar 33,3% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 32,2% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi makanan asin atau mengandung tinggi garam setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Sementara itu di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 11,3% masyarakat usia lebih dari sama dengan 3 tahun yang konsumsi makanan asin atau mengandung tinggi garam setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Maret 2023, rata-rata konsumsi kalori per kapita per hari masyarakat Indonesia sebesar 2087,64 kkal, sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 2104,76 kkal. Sementara itu rata-rata konsumsi protein per kapita per hari masyarakat Indonesia sebesar 62,33 gr sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 65,22 gr. Kecuali rata-rata konsumsi kalori secara nasional, angka ini berada diatas standar Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia yaitu sebesar 2.100 kkal dan 57 gr protein (Kemenkes RI, 2019a, 2019b; Badan Pusat Statistik, 2023).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Pelealu, Moleong dan Pongoh (2021) pada remaja siswa SMA di Tomohon menunjukkan terdapat 42,03% remaja siswa SMA yang memiliki pola makan yang teratur. Sementara itu penelitian sebelumnya dari Musralianti, Rattu dan Kaunang (2016) yang dilakukan di Manado menunjukkan terdapat 50% remaja siswa SMP yang memiliki pola makan yang beresiko. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Ughude, Kapantow dan Amisi (2021) pada saat masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi menunjukkan sebesar 97,5% mahasiswa memiliki pola makan kategori cukup.

Kota Bitung merupakan kota pelabuhan, yang terletak di daratan Pulau Sulawesi dan sebagian di Pulau Lembeh. Merupakan daerah pesisir memiliki potensi sumber daya perikanan yang besar. Kelurahan Danowudu terletak di wilayah Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung, sehingga dapat dikatakan termasuk dalam wilayah perkotaan. Kelurahan Danowudu merupakan ibukota kecamatan, dari sebelas kelurahan yang ada di Kecamatan Ranowulu. Data dari BPS Kota Bitung, Kelurahan Danowudu memiliki Kelurahan Danowudu memiliki 50 kios atau warung dan 15 kedai makan, hal ini menunjukkan akses terhadap makanan cukup mudah. Berdasarkan observasi penulis, terdapat remaja yang memiliki badan yang gemuk maupun yang kurus, tentunya hal ini berkaitan dengan pola makan. Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian tentang keberagaman konsumsi makanan pada remaja di daerah pesisir Kota Bitung.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian survei deskriptif. Penelitian ini

dilakukan di Kelurahan Danowudu, Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung pada bulan Mei 2021 – Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 10-18 tahun yang ada di Kelurahan Danowudu yang berjumlah 257 remaja dengan jumlah sampel 170 yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow. Teknik pengambilan sampel secara probability sampling dengan teknik proportional random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah formulir FFQ (food frequency questionnaire) yang disebarikan secara daring dalam bentuk google form. Data yang didapatkan dianalisis secara univariat deskriptif untuk melihat gambaran karakteristik responden dan keanekaragaman konsumsi responden berdasarkan jenis makanan dan frekuensi makan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Danowudu, Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung pada bulan Mei 2021 – Januari 2022 dengan jumlah responden sebanyak 170 remaja. Berdasarkan jenis kelamin responden, mayoritas responden yakni sebesar 57,1% berjenis kelamin perempuan sedangkan 42,9% responden memiliki jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan usia responden, mayoritas responden yakni sebesar 54,1% berusia 10-14 tahun, lainnya sebesar 25,9% responden berusia 15-16 tahun dan 20,0% responden berusia 17 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan responden, mayoritas responden yakni sebesar 47,6% sekolah di tingkat SMP, lainnya sebesar 30% responden bersekolah di tingkat SMA, serta 11,8% responden berada di perguruan tinggi dan 10,6% responden sementara bersekolah di tingkat SD. Rincian karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	73	42,9
Perempuan	97	57,1
Usia		
10 - 14 Tahun	92	54,1
15 - 16 Tahun	44	25,9
17 Tahun	34	20,0
Pendidikan		
SD	18	10,6
SMP	81	47,6
SMA	51	30,0
Perguruan Tinggi	20	11,8

Keanekaragaman konsumsi dari responden berdasarkan Tabel 2 dibawah, dapat dilihat keanekaragaman konsumsi dari responden berdasarkan kelompok makanan. Terdapat berbagai jenis makanan yang paling sering dikonsumsi responden pada kelompok makanan

pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, makanan olahan, makanan cepat saji, dan makanan selingan. Selain yang ada di tabel terdapat juga jenis makanan lainnya yang jarang dikonsumsi responden.

Tabel 2. Keanekaragaman Konsumsi Responden

Jenis Makanan	Frekuensi Makan											
	≥3x/h		1x/h		3-6x/m		1-2x/m		2x/b		TP	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Makanan Pokok												
Nasi Putih	163	95,5	7	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Roti	0	0	37	21,8	53	31,2	66	38,8	9	5,3	5	2,9
Mie	0	0	3	1,8	42	24,7	106	62,4	10	5,9	9	5,3
Laik Hewani												
Ikan Tude	132	77,6	6	3,5	17	10,0	4	2,4	3	1,8	8	4,7
Telur Ayam	15	8,8	113	66,5	26	15,3	8	4,7	3	1,8	5	2,9
Daging Ayam	12	7,1	0	0	84	49,4	70	41,2	4	2,4	0	0
Laik Nabati												
Tahu	64	37,6	8	4,7	74	43,5	16	9,4	2	1,2	6	3,5
Tempe	40	23,5	6	3,5	61	35,9	45	26,5	7	4,1	11	6,5
Sayuran												
Kangkung	48	28,2	0	0	77	45,3	39	22,9	4	2,4	2	1,2
Wortel	5	2,9	10	5,9	79	46,5	54	31,8	54	31,8	14	8,2
Tomat	38	22,4	8	4,7	87	51,2	11	6,5	5	2,9	21	12,4
Buah-Buahan												
Pepaya	3	1,8	25	14,7	63	37,1	64	37,6	11	6,5	4	2,4
Pisang	3	1,8	29	17,1	71	41,8	51	30,0	11	6,5	5	2,9
Semangka	3	1,8	14	8,2	40	23,5	71	41,8	35	20,6	7	4,1
Makanan Olahan												
Tinutuan	2	1,2	1	0,6	29	17,1	103	60,6	22	12,9	13	7,6
Capcae	0	0	1	0,6	38	22,4	57	33,5	45	26,5	29	17,1
Mie Campur	2	1,2	1	0,6	12	7,1	54	31,8	48	28,2	53	31,2
Makanan Cepat Saji												
Mie Instan	1	0,6	4	2,4	32	18,8	105	61,8	13	7,6	15	8,8
Sosis	2	1,2	6	3,5	18	10,6	65	38,2	26	15,3	53	31,2

Jenis Makanan	Frekuensi Makan											
	>3x/h		1x/h		3-6x/m		1-2x/m		2x/b		TP	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayam KFC	0	0	2	1,2	18	10,6	52	30,6	74	43,5	24	14,1
Makanan Selingan												
Wafer	10	5,9	44	25,9	78	45,9	15	8,8	10	5,9	13	7,6
Es Krim	6	3,5	30	17,6	57	33,5	37	21,8	32	18,8	8	4,7
Kue Donat	3	1,8	26	15,3	69	40,6	39	22,9	30	17,6	3	1,8

PEMBAHASAN

Kelompok makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi putih yang dikonsumsi mayoritas responden 3 kali sehari. Selain itu terdapat roti, dan mie yang dikonsumsi 1-2 kali seminggu. Mayoritas responden mengonsumsi nasi putih sebagai makanan pokok utama, sementara roti dan mie dikonsumsi sebagai makanan selingan saja. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Prisylyvia, Amisi dan Musa (2021) pada remaja di Minahasa menunjukkan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi remaja adalah nasi dengan frekuensi makan 3 kali sehari. Hasil yang sama didapatkan pada penelitian sebelumnya dilakukan Mokoginta, Budiarmo dan Manampiring (2016) pada remaja di Bolaang Mongondow Utara menunjukkan seluruh remaja mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok dengan frekuensi makan lebih dari 1 kali sehari. Selain nasi terdapat juga mie, singkong, jagung, dan roti putih tapi jumlahnya lebih sedikit dengan frekuensi makan yang bermacam-macam.

Makanan pokok merupakan kelompok makanan utama yang dikonsumsi oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan energi dan gizi dasar (Ambarwati, 2019). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa konsumsi makanan pokok dari responden masih bergantung pada nasi putih sebagai makanan pokok utama. Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan Malonda, Amisi dan Warouw (2021) pada remaja di Tomohon menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara konsumsi karbohidrat dan status gizi pada remaja perempuan. Pedoman gizi seimbang menyarankan untuk mengonsumsi beranekaragam makanan, termasuk konsumsi beranekaragam makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti beras, jagung,

singkong, ubi dan olahan lainnya (Yunianto dkk., 2021). Sebagai sumber energi, makanan pokok mengandung zat gizi karbohidrat yang tinggi. Karbohidrat dalam makanan digunakan sebagai bahan pembakaran dalam sel tubuh untuk menghasilkan energi yang nantinya akan digunakan tubuh (Alistina dkk., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari kelompok makanan lauk hewani yang paling sering dikonsumsi responden adalah ikan tude dengan frekuensi makan sebanyak 3 kali sehari, sementara itu terdapat juga telur ayam yang dikonsumsi 1 kali sehari, serta daging ayam yang dikonsumsi 3-6 kali seminggu. Ikan tude dan telur lebih sering dikonsumsi responden karena harganya relatif terjangkau dibandingkan daging ayam. Kelompok makanan lauk nabati yang paling sering dikonsumsi responden adalah tahu dan tempe dengan frekuensi makan 3-6 kali dalam seminggu. Tahu dan tempe merupakan sumber protein nabati yang harganya cukup murah sehingga terjangkau bagi semua kalangan, selain itu selalu tersedia di pasar. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Kumala, Margawati dan Rahadiyanti (2019) pada remaja di Kendal menunjukkan lauk hewani sering dikonsumsi remaja adalah ikan air tawar maupun ikan air laut seperti ikan bandeng, lele, kakap, tongkol dan manyung juga susu sapi dan olahannya juga sering dikonsumsi remaja. Sementara lauk nabati yang sering dikonsumsi remaja adalah kacang hijau. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mokoginta, Budiarmo dan Manampiring (2016) menunjukkan lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi responden adalah ikan segar dengan frekuensi makan lebih dari 1 kali sehari. Lauk nabati yang sering dikonsumsi remaja adalah tahu dengan frekuensi makan lebih dari 1 kali sehari. Selain itu ada juga tempe dan

kacang tanah paling banyak di konsumsi dalam 1 kali sehari, dan kacang hijau dikonsumsi 1-3 kali seminggu.

Lauk hewani adalah bahan pangan sumber protein dari produk hewani misalnya aneka daging, kelompok unggas, dan kelompok ikan. Sementara itu lauk nabati merupakan bahan pangan sumber protein yang berasal dari aneka jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya misalnya tahu dan tempe (Karina dan Amrihati, 2017). Sebagai zat gizi pembangun, protein memiliki fungsi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Secara umum fungsi dari protein adalah berperan dalam proses pertumbuhan, pembentukan komponen struktural, mengangkut dan menyimpan zat gizi, enzim, pembentukan antibodi serta sebagai sumber energi (Hardinsyah dan Supriasa, 2016). Kebutuhan protein untuk remaja tergantung dari pemeliharaan dan peningkatan massa tubuh selama periode percepatan pertumbuhan remaja. Kebutuhan protein tertinggi pada saat berada di puncak percepatan pertumbuhan terjadi yakni usia 11-14 tahun pada perempuan dan 15-18 tahun pada laki-laki. Kekurangan protein dalam jangka waktu yang lama pada periode ini akan berdampak pada proses tumbuh kembang remaja (Pane dkk., 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan Malonda, Amisi dan Warouw (2021) menyatakan konsumsi protein memiliki hubungan yang sangat kuat dan positif terhadap status gizi remaja perempuan di Tomohon. Selain protein, lauk hewani mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap tubuh dari pada zat besi non-heme yang terdapat pada biji-bijian atau sayur-sayuran. Kebutuhan zat besi remaja perempuan adalah 15 mg/hari sementara untuk remaja laki-laki 10-12 mg/hari. Remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan laki-laki karena pada remaja perempuan mengalami siklus haid. Anemia defisiensi besi yang kronis pada masa remaja jika nantinya hamil maka akan beresiko bagi dirinya beserta janin (Sartika dan Anggreini, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, sayur-sayuran yang paling sering dikonsumsi responden adalah kangkung, wortel dan tomat dengan frekuensi

makan dari mayoritas responden sebanyak 3-6 kali dalam seminggu. Sementara itu buah-buahan yang paling sering dikonsumsi responden adalah pisang dengan frekuensi makan 3-6 kali dalam seminggu sedangkan pepaya dan semangka dikonsumsi 1-2 kali dalam seminggu. Akses terhadap bahan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makan. Sayuran dan buah-buahan tersebut hampir selalu tersedia di pasar, harganya juga relatif terjangkau. Sayuran seperti tomat dan buah-buahan seperti pisang dan pepaya juga bisa dipanen di pekarangan rumah sendiri, selain itu ada juga yang menanam di perkebunan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan bahan makanan adalah preferensi, rasa suka terhadap jenis makanan tertentu yang juga mempengaruhi pola konsumsi makan remaja. Selain itu pola konsumsi makan remaja bergantung pada pola konsumsi makan keluarga, sehingga peran orang tua atau keluarga sangat penting untuk menyajikan makanan yang bergizi seimbang.

Penelitian yang dilakukan Haq (2021) pada remaja di Jakarta menunjukkan sayuran yang paling sering dikonsumsi remaja adalah wortel dengan frekuensi makan mayoritas 1-2 kali dalam seminggu. Sementara buah yang paling sering dikonsumsi adalah pisang dengan frekuensi makan mayoritas 1-2 kali dalam seminggu. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Prisylyvia, Amisi dan Musa (2021) di Minahasa menunjukkan sayuran yang paling sering dikonsumsi remaja adalah kangkung dan tomat dengan frekuensi makan dari mayoritas remaja adalah 3-6 kali seminggu. Selain itu terdapat sayur wortel, gedi, dan labu siam dikonsumsi 1-2 kali seminggu. Buah-buahan yang paling sering dikonsumsi adalah pisang dan apel dengan frekuensi makan 3-6 kali seminggu.

Konsumsi sayur dan buah responden dapat dikatakan masih kurang, mayoritas responden konsumsi dalam beberapa kali dalam seminggu. Pedoman umum gizi seimbang menyarankan untuk perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup. Rata-rata penduduk Indonesia sebanyak

63,3% yang mengonsumsi sayuran sesuai dengan jumlah yang dianjurkan. Sementara untuk konsumsi buah-buahan sebanyak 62,1% yang mengonsumsi sesuai dengan yang jumlah dianjurkan (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi sayur dan buah harus cukup tidak boleh terlalu banyak atau terlalu sedikit, karena jika kelebihan atau kekurangan akan berdampak negatif bagi tubuh. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang memiliki fungsi yang penting bagi tubuh. Kelebihan konsumsi buah dan sayur berdampak meningkatnya beban kerja dan fungsi ginjal. Sayur dan buah dapat mencegah obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar, selain itu kandungan seratnya dapat melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi (Kurniati, Jafar dan Indrisari, 2020). Penelitian yang dilakukan Oktavia, Syafiq dan Setiarini (2019) pada remaja di daerah rural-urban Yogyakarta menunjukkan, faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayuran pada remaja di daerah rural adalah tingkat pendidikan ayah dan persepsi citra diri, sedangkan pada remaja di daerah urban adalah persepsi citra diri dan pendidikan pada remaja. Sementara itu faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah pada remaja di daerah rural adalah persepsi citra tubuh sedangkan pada remaja di daerah urban adalah uang bulanan. Sementara itu penelitian lain yang dilakukan Amelia dan Fayasari (2020) pada remaja di Jakarta tahun 2020 menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah self efficacy, ketersediaan sayur dan buah, dan pengaruh orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian ini, kelompok makanan olahan yang paling sering dikonsumsi responden adalah tinutuan dengan frekuensi makan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini sangat baik karena tinutuan atau bubur manado terdiri dari berbagai macam sayur-sayuran seperti labu kuning, bayam, kangkung, daun gedi, jangung, kemangi dll termasuk juga singkong dan beras (Gardjito, Harmayani dan Santoso, 2019). Kelompok makanan cepat saji

yang paling sering dikonsumsi responden adalah mie instan dengan frekuensi makan 1-2 kali dalam seminggu. Terpilihnya mie instan karena harganya yang relatif murah, rasanya enak, serta kelebihanannya yaitu dapat disajikan secara cepat, mudah dan praktis. Kelompok makanan selingan yang paling sering di konsumsi responden adalah wafer, es krim, dan kue donat dengan frekuensi makan 3-6 kali dalam seminggu. Terpilihnya wafer dan es krim selain dari faktor rasa suka responden, harganya cukup terjangkau serta tersedia di warung atau kios sekitar tempat penelitian. Sementara itu kue donat terpilih karena di tempat penelitian terdapat cukup banyak penjual kue dengan metode penjualan lewat aplikasi media sosial serta menawarkan layanan pesan antar makanan yang memudahkan responden untuk membeli jajanan.

Penelitian yang dilakukan Kamelia, Supriyadi dan Afif (2021) pada masyarakat di Bandar Lampung menunjukkan makanan olahan buah yang paling kerap dikonsumsi adalah jus buah, sop buah dan salad buah. Makanan olahan daging dan ikan yang paling kerap dikonsumsi adalah sosis, pempek, dan bakso. Makanan olahan susu yang paling kerap dikonsumsi adalah keju, yoghurt, dan permen susu. Makanan olahan sayur yang paling kerap dikonsumsi adalah sayur bening, sayur tumis, dan pecel. Makanan siap saji yang paling kerap dikonsumsi adalah fried chicken, kentang goreng, dan kebab. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Widawati (2018) pada siswa SMA di Kampar menunjukkan bahwa banyak remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji yang selalu dikonsumsi adalah fried chicken dengan frekuensi makan 4-7 kali dalam seminggu. Selain itu makanan cepat saji yang sering dikonsumsi adalah bakso dengan frekuensi makan 1-3 kali dalam seminggu. Terdapat penelitian sebelumnya dari Kumala, Margawati dan Rahadiyanti (2019) yang menunjukkan bahwa remaja sering mengonsumsi minuman bersoda, permen, dan es krim.

Pedoman gizi seimbang menganjurkan untuk membatasi makanan yang manis, asin dan berlemak. Batasan konsumsi makanan manis, asin,

dan lemak sudah diatur lewat Permenkes nomor 30 tahun 2013, yaitu konsumsi gula maksimal 4 sendok makan atau 50 gram, natrium maksimal 1 sendok teh, serta lemak atau minyak maksimal 5 sendok makan atau 67 gram. Anjuran konsumsi lemak per hari maksimal 25% dari kebutuhan energi (Yunianto dkk., 2021). Penelitian sebelumnya oleh Malonda, Amisi dan Warouw (2021) menyatakan terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara konsumsi lemak dengan status gizi pada remaja perempuan. Pola konsumsi makan dan gaya hidup barat yang kurang kandungan seratnya dan tinggi lemak, gula dan natrium merupakan salah satu penyebab terbesar terjadinya berat badan lebih dan obesitas pada usia remaja. Hal ini dapat dilihat pada pola konsumsi makan kurang konsumsi sayur dan buah, konsumsi fast food dan soft drink (Kurniati, Jafar dan Indrisari, 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan Fayasari, Julia dan Huriyati (2018) pada remaja di Yogyakarta menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan bermakna antara pola konsumsi makan snack manis, snack asin dan minuman manis dengan lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang - tinggi badan. Selain itu terdapat juga hubungan positif antara pola konsumsi makan makanan pokok, hewani, dan makanan sepinggan dengan indikator IMT menurut umur. Penelitian lain yang dilakukan Budiarti dan Utami (2021) pada remaja di Surabaya menunjukkan asupan makanan cepat saji pada remaja cukup tinggi. Hal ini terjadi karena remaja tinggal di perkotaan dimana serba instan dan cepat, kondisi orang tua yang sibuk bekerja, mampu secara ekonomi, serta semakin banyaknya gerai-gerai makanan cepat saji yang banyak menjual junk food.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak dapat melihat jumlah makanan yang dikonsumsi responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ sehingga hanya bisa melihat jenis makanan dan frekuensi makan. Selain itu penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang tidak dapat melihat berbagai faktor yang mempengaruhi keanekaragaman konsumsi responden seperti pendapatan keluarga,

pengetahuan gizi, lingkungan sekitar serta preferensi responden.

KESIMPULAN

Remaja di daerah pesisir Kota Bitung memiliki keanekaragaman konsumsi yang baik pada kelompok makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati sedangkan pada kelompok makanan sayuran dan buah-buahan dapat dikatakan kurang. Selain itu remaja di Kota Bitung juga masih banyak yang sering mengonsumsi makanan instan, snack, kue dan es krim karena itu, informasi mengenai pola makan yang bergizi seimbang masih perlu untuk terus disosialisasikan pada kelompok ini.

SARAN

Bagi remaja diharapkan lebih sering mengonsumsi sayuran dan buah-buahan serta mengurangi konsumsi makanan instan, snack, kue dan es krim. Bagi pemerintah diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan program penyuluhan mengenai pola makan yang bergizi seimbang pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alristina, A.D. dkk. (2021) Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran. Purwodadi: Sarnu Untung. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edit/ILMU_GIZI_DASAR_BUKU_PEMBELAJARAN/wRovEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=makanan+pokok+karbohidrat&pg=PA25&printsec=frontcover.
- Ambarwati, A. (2019) Nusantara dalam Piringku Merayakan Keberagaman Pangan Pokok. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edit/Nusantara_dalam_Piringku/D2KhdwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=makanan+pokok+adalah&printsec=frontcover.
- Amelia, C.M. dan Fayasari, A. (2020) "Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja di SMP Negeri 238 Jakarta," Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman, 4(1), hal. 94. Tersedia pada: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps/article/view/2642/1474>.

- Badan Pusat Statistik (2023) Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi, Maret 2023. Jakarta.
- Budiarti, A. dan Utami, M.P.P. (2021) "Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Surabaya," *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), hal. 8–14. Tersedia pada: <https://www.jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/167/141>.
- Fayasari, A., Julia, M. dan Huriyati, E. (2018) "Pola makan dan indikator lemak tubuh pada remaja," *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), hal. 15–21. Tersedia pada: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>.
- Gardjito, M., Harmayani, E. dan Santoso, U. (2019) *Makanan Tradisional Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edit/Perilaku_dan_Pendidikan_Gizi_pada_Remaja/sr9LEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kandungan+tinutuan&pg=PA32&printsec=frontcover.
- Haq, D.A.Z. (2021) *Preferensi dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah, dan Suplemen pada Remaja di Jakarta Saat Masa Pandemi Covid-19*. Institut Pertanian Bogor. Tersedia pada: <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/105658>.
- Hardinsyah dan Supriasa, I.D.N. (2016) *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Kamelia, M., Supriyadi dan Afif, D.N.Y. (2021) "Gambaran Konsumsi Makanan Olahan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian 2021*, 1(1), hal. 1237–1247. Tersedia pada: <http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/290/165>.
- Karina, S.M. dan Amrihati, E.T. (2017) *Pengembangan Kuliner*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kemenkes RI.
- Kemenkes RI (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kemenkes RI.
- Kemenkes RI (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kumala, A.M., Margawati, A. dan Rahadiyanti, A. (2019) "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun," *Journal of Nutrition College*, 8(2), hal. 73. Tersedia pada: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Kurniati, Y., Jafar, N. dan Indrisari, R. (2020) *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Bogor: Guepedia. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edit/Perilaku_dan_Pendidikan_Gizi_pada_Remaja/sr9LEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pola+makan+sayur+buah+remaja&printsec=frontcover.
- Malonda, N.S.H., Amisi, M.D. dan Warouw, F. (2021) "Factors Affecting the Nutritional Status in Adolescent Girls," *Journal of Food and Health*, 1(3), hal. 92–101. doi:<https://doi.org/10.53966/jofh.v1i3.11>.
- Mokoginta, F.S., Budiarmo, F. dan Manampiring, A.E. (2016) "Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara," *Jurnal e-Biomedik*, 4(2), hal. 1–10. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14618/0>.
- Musralianti, F., Rattu, A.J.M. dan Kaunang, W.P.J. (2016) "Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMP Kristen Eben Haezar 1 Manado," *Pharmacon*, 5(2), hal. 84–89. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/12173/11753>.
- Oktavia, A.R., Syafiq, A. dan Setiarini, A. (2019) "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta," *Jurnal*

- Keperawatan Raflesia, 1(1), hal. 33-44. doi:10.33088/jkr.v1i1.400.
- Pane, H.W. dkk. (2020) Gizi dan Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_dan_Kesehatan/HXz7DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pola+makan+protein+remaja&printsec=frontcover.
- Pelealu, S.K., Moleong, M. dan Pongoh, L. (2021) "Hubungan Pola Makan dan Minum dengan Kejadian Obesitas di SMA Negeri 1 Tomohon," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02(02), hal. 32-37. Tersedia pada: <https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/epidemia/article/view/1131>.
- Prisylyvia, M.D., Amisi, M.D. dan Musa, E.C. (2021) "Gambaran Pola Makan pada Remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesmas*, 10(8), hal. 33-40. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/36859>.
- Sartika, W. dan Anggreini, S.D. (2021) Asupan Zat Besi Remaja Putri. Pekalongan: Penerbit NEM. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/ASUPAN_ZAT_BESI_REMAJA_PUTRI/49QxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=makanan+pokok+remaja+indonesia&printsec=frontcover.
- Sirajuddin, Surmita dan Astuti, T. (2018) Survei Konsumsi Pangan. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kemenkes RI.
- Ughude, R., Kapantow, N. dan Amisi, M. (2021) "Gambaran Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesmas*, 10(2), hal. 98-106. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32282>.
- Widawati (2018) "Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017," *Jurnal Gizi*, 2(2), hal. 146-159. Tersedia pada: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>.
- Yunianto, A.E. dkk. (2021) Ekologi Pangan dan Gizi. Medan: Yayasan Kita Menulis. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/Ekologi_Pangan_dan_Gizi/dbg0EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=makanan+pokok+remaja+indonesia&pg=P A144&printsec=frontcover.