

**PERSEPSI KEBIASAAN KONSUMSI SERAT PADA REMAJA SMP DAN SMA
KOTA PALEMBANG TAHUN 2013**

*PERCEPTION DIETARY FIBER CONSUMPTION HABITS IN YOUTH JUNIOR AND
SENIOR HIGH SCHOOL CITY OF PALEMBANG IN 2013*

Virlita¹, Suci Destriatania², Fatmalina Febry²

¹Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

²Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

ABSTRACT

Background : *Teens today are likely to consume fewer vegetables and fruits, but increase the number of soft drinks consumption, high-fat foods, and foods high in sugar. One's eating habits, including perceptions of vegetables and fruits is influenced by knowledge, gender, body shape imaging (body image), the availability of fruits and vegetables at home, and the family diet.*

Method : *Using a qualitative approach to the informant as many as 24 people. Purposive sampling technique sampling. Data analysis process by reducing, summarizing, taking the essence of the data, then presented the form of a narrative, quotations, and transferred in the form of a matrix .*

Result : *The results showed that adolescents Palembang, particularly women, to consume less fiber than a serving junior high and youth should have a lower knowledge of high school teens. Fiber consumption habits in adolescents is closely related to the supervision of a parent either directly or advice they provide as well as the availability of fruits and vegetables at home.*

Conclusion : *In conclusion Palembang teens know the term 'fiber' of parents, teachers, media, and peers. Although every teenager has a dream physique, but does not affect grain consumption habits, but activities outside the home, peer influence, and the availability of fruits and vegetables at home that affect it. Most teens do not have the habit of Palembang family meals that make teenagers more rare to get advice from parents about good diet.*

Keywords : *Perception, Teens, Fiber*

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja saat ini cenderung mengkonsumsi sedikit sayur dan buah, namun meningkatkan jumlah konsumsi *soft drinks*, makanan tinggi lemak, dan makanan tinggi gula. Kebiasaan makan seseorang, termasuk persepsi tentang sayur dan buah dipengaruhi oleh pengetahuan, jenis kelamin, pencitraan bentuk tubuhnya (*body image*), ketersediaan buah dan sayur di rumah, serta pola makan keluarga.

Metode : Menggunakan pendekatan kualitatif dengan informan sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Proses analisis data dengan mereduksi, merangkum, mengambil intisari data, kemudian disajikan bentuk narasi, kutasi, dan dipindahkan dalam bentuk matriks.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Kota Palembang, khususnya perempuan, kurang mengkonsumsi serat dari porsi yang seharusnya dan remaja SMP memiliki pengetahuan lebih rendah dari remaja SMA. Kebiasaan konsumsi serat pada remaja erat kaitannya dengan pengawasan dari orang tua baik secara langsung atau nasihat yang mereka berikan serta ketersediaan sayur dan buah di rumah.

Kesimpulan : Remaja Kota Palembang mengetahui istilah 'serat' dari orang tua, guru, media massa, dan teman sebaya. Meskipun setiap remaja memiliki bentuk badan idaman, namun tidak mempengaruhi kebiasaan konsumsi seratnya, namun aktivitas diluar rumah, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan sayur dan buah di rumah yang mempengaruhinya. Sebagian besar remaja Kota Palembang tidak memiliki kebiasaan makan bersama keluarga yang membuat remaja semakin jarang untuk mendapat nasihat dari orang tua tentang pola makan yang baik.

Kata Kunci : Persepsi, Remaja, Serat

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan waktu dalam hidup ketika individu berkembang untuk

mencapai keterampilan dan persiapan-persiapan yang diperlukan untuk menjadi orang dewasa produktif dan reproduktif.¹

Seseorang dikatakan memasuki masa remaja ketika ia berusia antara 11 dan 21 tahun.² Berdasarkan penelitian³ remaja saat ini cenderung untuk mengkonsumsi sedikit sayur dan buah, namun meningkatkan jumlah konsumsi *soft drinks*, makanan tinggi lemak, dan makanan ringan tinggi gula. Padahal pola makan saat remaja tersebut dapat mempengaruhi status kesehatan pada masa dewasanya dan akan menjadi pola makan yang selalu diikuti sepanjang hidup.⁴

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Konsumsi serat juga bisa sebagai tindakan pencegahan dan pengobatan obesitas, penurunan kadar kolesterol darah, regulasi glikemik setelah makan dan bahkan mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes. Menurut WHO⁵ porsi cukup apabila mengkonsumsi 3 porsi sayur dan 2 porsi buah setiap hari (7 hari dalam satu minggu).

Persentase penduduk umur 10 tahun ke atas yang mempunyai kebiasaan kurang makan buah dan sayur sebesar 93,6% dimana konsumsi sayur dan buah di Sumatera Selatan terendah ke-3 (96,9%) selain Riau dan Sumatera Barat. Menurut hasil penelitian Intan⁶ di Depok tentang kejadian obesitas pada remaja SMA menunjukkan bahwa sampel hanya mengkonsumsi serat dengan frekuensi 4-6 kali/minggu. Hasil penelitian tersebut lebih rendah dari hasil studi yang dilaksanakan Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa penduduk Indonesia berusia >15 tahun mengkonsumsi serat hanya sebanyak 10,5 gram per hari, jauh lebih rendah dari kecukupan sebesar 25-30 gram perhari.⁷

Menurut Roos *et.al.* dalam Paquette,⁸ kebiasaan makan seseorang, termasuk persepsi tentang sayur dan buah dipengaruhi oleh pengetahuan, jenis kelamin, dan pencitraan bentuk tubuhnya (*body image*). Data empiris juga menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara padatnya

kegiatan diluar rumah dan waktu makan bersama keluarga terhadap pola konsumsi yang baik pada remaja.^{9,10} Menurut hasil penelitian ketersediaan buah dan sayur di rumah bisa menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan jumlah konsumsi serat pada remaja.³

Kota Palembang merupakan ibu kota Provinsi Sumatera Selatan. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 jumlah penduduk di Kota Palembang adalah sebanyak 1.452.840 orang dengan jumlah remaja berusia 10-19 sebanyak 248.583 jiwa. Di Kota Palembang terdapat 84 SMA dan 127 SMP yang telah terakreditasi oleh Badan Akreditasi Sekolah Provinsi Sumatera Selatan. Rendahnya konsumsi serat pada remaja di Sumatera Selatan membuat peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang faktor apa saja yang berpengaruh dalam konsumsi serat pada remaja di Kota Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang dilihat dari tiga faktor utama, yaitu sistem makro, faktor lingkungan, dan faktor individu. Informan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan pada penelitian ini adalah remaja di SMP dan SMA Kota Palembang. Peneliti terlebih dahulu menetapkan kriteria sekolah yang akan menjadi *sampling frame* penelitian. Kemudian dipilihlah 6 SMP dan SMA yang telah memenuhi kriteria penelitian secara *purposive*. Siswa/siswi yang duduk di kelas 2 pada tiap sekolah menjadi sumber informan. Selanjutnya pemilihan 1 kelas dari tiap-tiap sekolah dilakukan secara random guna mempermudah pemilihan sumber informan dari sekolah tersebut. Selanjutnya yang terakhir adalah pemilihan 2 siswa/i dari setiap kelas dengan menggunakan *systematic sampling*. Jadi total seluruh informan yang dipilih adalah sebanyak 24 orang.

Data yang diperoleh selama penelitian merupakan data primer, yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan FGD, dan data sekunder mengenai keadaan umum sekolah diperoleh dengan cara mencari informasi atau data serta wawancara langsung dengan pihak sekolah. Pada penelitian ini juga dilakukan 3 bagian triangulasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi data. Strategi menganalisis hasil wawancara dilakukan dengan *cross-case analysis* dimulai dengan cara mengelompokkan seluruh jawaban tentang suatu kasus dari informan yang berbeda dengan syarat sampelnya harus heterogen. Hasil wawancara mendalam penelitian ini dianalisis menggunakan *cross-case analysis*. Setelah data terkumpul dan diolah maka tahap berikutnya data hasil wawancara mendalam akan dipadukan dengan hasil observasi lalu dianalisis dengan menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian berupa hasil pengolahan data disajikan dalam narasi impresionis

HASIL PENELITIAN

Sekolah yang dipilih menjadi *sample frame* adalah SMAN 1, SMAN 3, SMAN 14, SMAN 15, SMA Yulis, SMA Insaniah, SMPN 2, SMPN 17, SMPN 36, SMPN 41, SMP Muhammadiyah 5, SMP Inaba. Metode pengambilan informan yang dilakukan adalah *purposive sampling*, dimana informan SMA dan SMP berakreditasi A diambil berdasarkan karakteristik tingkat sosioekonomi menengah keatas, memiliki akreditasi A, berada ditengah kota, terdapat >3 kedai *fast food* di sekitar sekolah.

Pengambilan informan dari SMA dan SMP berakreditasi B diambil berdasarkan karakteristik tingkat sosioekonomi, rata-rata memiliki akreditasi B, berada di pinggir kota, terdapat <3 kedai *fast food* di sekitar sekolah. Sedangkan pengambilan informan dari SMA dan SMP berakreditasi C diambil berdasarkan karakteristik tingkat sosioekonomi menengah

ke bawah, memiliki akreditasi C, berada di pinggir kota, jauh dari akses *fast food*. Pemilihan informan tersebut juga mempertimbangkan prinsip pengambilan informan dalam penelitian kualitatif yaitu berdasarkan prinsip kesesuaian dan kecukupan informasi.

Faktor Individu

a. Pengetahuan tentang serat

Ditinjau dari aspek pengetahuan, setengah dari 24 informan sudah pernah mendengar kata serat dari berbagai macam sumber seperti dari orang tua, dari guru pada saat pelajaran biologi ataupun IPA, teman sebaya maupun dari media massa seperti televisi dan koran.

"...iya pernah.. bisa dari kata-kata mama, kadang mungkin dari lingkungan sekolah juga gitu, dari omongan temen-temen.." (NN).

Namun hanya beberapa informan yang mengetahui makanan yang mengandung serat tersebut. Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan jawaban umum informan.

"..serat adalah suatu yang dihasilkan dari suatu buah-buahan atau dari tumbuhan.." (AD).

Tingkat pengetahuan tentang serat pada remaja SMP lebih rendah dibandingkan dengan anak SMA, namun dalam praktiknya ternyata frekuensi konsumsi sayur dan buah mereka relatif sama yaitu mengkonsumsi sayur rata-rata 3x sehari dan 1x sehari.

"..Kalu sayur itu mb hampir tiap hari dikasih, kalu buah-buahan tuh kadang-kadang si.."(EM).

Maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat konsumsi serat pada remaja.

b. Body Image

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, informan putri ingin memiliki

bentuk tubuh yang langsing, tidak terlalu kurus, tidak terlalu gendut, berat badan dan tinggi badan seimbang, dan tinggi.

"..yang mungkin dikatakan berisi mb ye..idak terlalu, idak terlalu kurus idak terlalu gemuk..abis tuh tinggi, udah itu aja.." (DM).

Sedangkan menurut remaja putra bentuk badan yang ideal adalah bentuk badan yang tinggi, *sterek, six packs*, tegap, perut tidak buncit, dan berat badan proporsional.

"..Sehat yuk, six packs, perutnya ga buncit.." (JG).

Cara untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal berbeda, remaja putri lebih mengatur pola makan sedangkan remaja putra lebih menitikberatkan pada olahraga.

Faktor Lingkungan

a. Aktivitas di luar rumah

Sebagian informan mengaku jarang sarapan yang disebabkan oleh banyak faktor, seperti tidak *mood*, karena tidak terbiasa, karena jika sarapan akan sakit perut, telat bangun, ataupun karena jarak rumah dan sekolah yang cukup jauh sehingga mengharuskan mereka untuk sarapan di dalam mobil saat perjalanan.

"..Jarang sarapan pagi, sakit perut, kalo pagi makan ga biasa hehe. Mama nyiapin terus, tapi ga dimakan hehe.. nyiapin nasi goreng, mie kadang roti dipanggang... Sarapan di sekolah, istirahat pertama, jam 10 jam 9..kadang nasi kadang bakso kadang makan roti hehe..nasi goreng pake telok.." (MC).

Menu makan siang sebagian besar remaja Kota Palembang terdiri dari makanan yang mengandung sumber karbohidrat dan protein hewani saja, yang biasa mereka konsumsi saat di kantin sekolah.

"..kalo di sekolah ini kan cuma sedikit bedanya jadi kadang makan ayam, kadang

makan telur..telor dadar itu, samooo nasi kuning itu, opor ayam. Samaa kalo sayurnya kangkung galak mb, galak beli, tapi di sini kayanya ga ada jualan sayur kangkung, jadi ga beli sayur.. jadi makannya cuma pake ayam samo telur.." (DM).

b. Pengaruh teman sebaya

Hasil yang didapatkan bahwa remaja Kota Palembang sering berkumpul dengan teman sebayanya pada hari minggu, namun hanya dua atau kali saja dalam sebulan. Adapula seorang informan SMP yang mengaku bahwa ia sering menghabiskan waktu bersama temannya pergi ke *mall*, makan di gerai *fast food*, atau sekedar berjalan-jalan saja setelah pulang sekolah.

"..pernah, he'eh.. sering.. sering banget.. kalo lagi ada duit banyak nih ee makannya di KFC.. ee kadang diii Solaria gitu, tapii kalo lagi ga napsu makan, biasanya nonton ke bioskop.." yang kasi ide untuk makan disana siapa? *"kadang banyak..kadang temen gitu. Tapi kalo lagi misalnya diajak temen-temen 'cika ke KFC yukk' 'ga ahh, cari tempat lain' ..tapiii dia yang ngalah.."* (SO).

Sebagian informan yang juga sering bermain bersama teman sebayanya mengaku bahwa meskipun mereka sering pergi ke mall dan sering melihat gerai *fast food* namun tetap saja mereka lebih memilih untuk makan di pinggiran *mall*. Alasan informan untuk tidak makan di dalam mall adalah mereka merasa makanan tersebut tidak enak, tidak bersih, tidak sehat, dan dana yang dikeluarkan lebih besar.

c. Ketersediaan buah dan sayur di rumah

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar orang tua informan selalu memiliki simpanan sayuran mentah di dalam kulkasnya, namun tidak dengan buah. Namun jika dibandingkan dengan

jumlah simpanan makanan kemasan, maka hasilnya akan sangat jauh berbeda. Sayuran dan buah yang biasanya disimpan di dalam kulkas yang disebutkan oleh informan adalah kubis, sayur asem, jamur, tomat, pisang, semangka, dan jeruk.

"..Kalo sayur-sayuran ado kak di laci bawah (kulkas).." (VI)

Ada beberapa orangtua yang pergi ke pasar setiap hari, ada yang 3 hari sekali, ada pula yang satu minggu sekali.

"..Umm..mungkin seminggu tuh sekali, itu pun kadang-kadang. Bisa sebulan tuh dua kali ya.." (MI)

d. Pola Makan Keluarga

Pada kondisi saat makanan bersama ini diharapkan ada peningkatan konsumsi serat pada remaja. Namun kegiatan makan bersama ini jarang dilakukan informan karena jadwal kerja orang tua yang padat, di rumah tidak memiliki kebiasaan atau keharusan untuk makan bersama.

"..kalu ada hari libur iyo.. makan bareng-bareng. Tapi ayah kan setiap hari kerjanya jadi minggu pacak makan bareng..jam makan pagi..jam makan siang..jam makan malem..di meja makan, di dapur.." (NA)

Pada saat makan bersama keluarga ada beberapa jenis makan yang disukai dan tidak disukai oleh remaja. Rasa yang pahit, tidak *mood* tampilan sayur yang tidak menarik, dan karena tidak terbiasa mengkonsumsi sayuran merupakan alasan yang paling banyak mereka sebutkan.

"idak suko kisik..pait itu bu ujung-ujungnyo..sukanya di sambel. Kalo disambel idak teraso paitnya.." (DG)

e. Keberadaan penjual *fast food*

Menurut hasil wawancara informan sering melihat penjual *fast food* di pinggir jalan dan di dalam *mall*. Penjual *fast food* yang paling sering dilihat adalah penjual KFC, McD, PizzaHut.

"..Iyo sering yuk, di pasar, mall carefour, toko-toko yang pinggir jalan itu naa yang cak alfamart. Di rumah yang jual cuma chiki samo permen-permen.." (AG).

Sebanyak 7 informan mengaku mengkonsumsi *fastfood* 2x seminggu, 4 informan mengkonsumsi *fastfood* 3x seminggu, dan sisanya mengaku belum pernah mengkonsumsi dan jarang mengkonsumsi *fastfood*. Hampir seluruh informan menyatakan bahwa mereka lebih menyukai makanan rumah yang biasa dimasak oleh ibu daripada *fastfood* karena makanan rumah terasa lebih enak, lebih terjangkau, lebih sehat, dan tanpa bahan tambahan

"..makanan buat ibu.. karna lebih terjamin..sehatnya, enaaak!!.." (AD)

Sistem Makro Media Massa

Informan sering melihat promosi *fastfood* melalui media massa seperti televisi dan koran.

"..sering sih lihat di TV.. iklan KFC, hehe kalo kito sir nonton TV yo kadang ado iklannyo.." (YF)

Selain itu informan juga ditanya tentang iklan makanan sehat. Iklan makanan sehat ini penting untuk digalakkan agar masyarakat semakin sadar akan pentingnya konsumsi makanan yang sehat, termasuk sayur dan buah. Namun sayangnya sebagian besar informan mengatakan bahwa mereka jarang melihat iklan makanan sehat.

"..makanan sehat..ado kaya goreng ikan pake bumbu-bumbu. Sering liat? Idak jarang.." (AA).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data wawancara mendalam diketahui bahwa remaja SMA lebih mengerti tentang istilah serat, sumber dan manfaatnya bagi tubuh. Frekuensi konsumsi sayur pada remaja adalah

sebanyak 1-3 porsi setiap hari dan 2-3 porsi buah setiap minggu, yang berarti remaja Kota Palembang dianggap kurang mengkonsumsi makanan berserat dari porsi yang seharusnya yakni sebanyak 5 porsi per hari.¹¹ Beberapa hal yang menjadi alasan remaja untuk tidak mengkonsumsi sayur dan buah adalah karena tidak tersedianya sayur dan buah di rumah, mereka tidak menyukai sayuran yang disajikan, tidak *mood* untuk makan sayur dan sebagian remaja lebih memilih untuk tidak mencicipi sayur karena memang tidak dibiasakan untuk mengkonsumsi sayuran oleh orangtuanya.

Menurut informan bentuk badan mereka saat ini belum ideal. Remaja putra cenderung menganggap bahwa dirinya terlalu kurus, sehingga harus menaikkan berat badan dengan makan lebih banyak dan olahraga teratur. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian Walcott,¹² yang menyatakan bahwa remaja laki-laki menganggap bahwa dirinya memiliki berat badan lebih, dan lebih banyak yang puas dengan bentuk badannya. Sedangkan remaja putri umumnya ingin memiliki bentuk badan yang langsing, tinggi, berat badan dan tinggi badan proporsional seperti artis dalam dan luar negeri. Sebagian besar remaja putri cenderung tidak puas dengan bentuk badan yang dimilikinya saat ini dan menganggap dirinya sudah terlalu gemuk. Maka dari itu tidak heran jika 90% dari 95% pasien yang terdiagnosa mengalami kesalahan pola makan adalah wanita.¹³

Hasil penelitian Burgic,¹⁴ dan Wardle,¹⁵ menyatakan bahwa kebiasaan makan yang tidak baik lebih sering terjadi pada wanita, terutama pada remaja perempuan karena mereka terlalu cemas tentang bentuk badan, berat dan diet yang mereka jalani. Perkembangan dari kebiasaan makan yang tidak baik ini merupakan hasil dari kombinasi faktor biologis, psikologi, dan faktor sosial.^{16,17,15} Beberapa informan mengatakan bahwa mereka tidak menyukai sayuran karena rasanya yang tidak enak/ hambar, rasanya pahit, penampilan sayuran yang tidak

menarik, dan mereka sedang tidak *mood* untuk mengkonsumsi sayur.

Sekitar 8 jam/hari dari hari senin sampai sabtu biasanya dihabiskan remaja dengan berada disekolah. Menu sarapan yang disajikan di rumah juga cenderung monoton dan sangat jarang mengandung serat seperti nasi goreng, mie, telur mata sapi, dan roti panggang. Hasil penelitian ini sejalan yang dipaparkan oleh Hardiansyah dalam acara Simposium Nasional Sarapan Sehat di Jakarta,¹⁸ yakni prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja adalah 16,9%-59% serta 4,6% anak sekolah sarapan dengan kualitas yang rendah. Meninggalkan sarapan juga merupakan pola makan yang tidak baik.¹⁹

Makan siang yang disajikan oleh orang tua pun berbeda-beda, ada yang menyediakan makanan yang lengkap nutrisinya. Namun ada pula orang tua yang hanya memberikan uang untuk membeli makan siang di luar namun tetap makan bersama anggota keluarga yang lain, biasanya ini terjadi pada Ibu yang bekerja. Makan bersama keluarga sebenarnya memiliki korelasi yang positif terhadap kualitas diet remaja.²⁰

Berdasarkan hasil penelitian Chan,¹⁰ diketahui bahwa remaja lebih sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat ketika mereka berada di luar rumah. Sebagian remaja Kota Palembang sering bermain/berkumpul bersama teman sebayanya pada hari libur saja. Saat bersama kawan-kawan pola makan antara remaja yang satu dengan yang lain bisa dipastikan sama, karena saat mereka mendatangi suatu tempat makan berdasarkan hasil diskusi bersama. Makanan yang biasanya mereka pilih saat bersama teman-teman adalah *fast food*, hal ini sudah menjadi seperti sebuah norma agar remaja tidak dikatakan aneh.²¹

Fast food yang menjadi *trend* dikalangan remaja adalah *fried chicken*, *pizza*, *hamburger*, *spaghetti*, dan *hot dog* yang biasa mereka beli di gerai-gerai *fast food* yang sudah terkenal. Hampir sebagian besar informan penelitian ini mengaku bahwa di

sekitar rumahnya tidak ada penjual *fast food*. Namun berdasarkan hasil observasi, lingkungan sekolah yang berakreditasi A banyak dikelilingi penjual *fast food*. Meskipun demikian, hal ini tidak mempengaruhi frekuensi konsumsi fastfood pada remaja.

Hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa hanya sebagian kecil informan yang mengkonsumsi *fast food* 2x seminggu, sedangkan sebagian besar mengaku sangat jarang mengkonsumsinya. Jika dibandingkan dengan makanan rumah ternyata hampir seluruh responden memilih lebih menyukai makanan rumah daripada *fast food*.

Selain berpengaruh dalam pemilihan makanan, teman sebaya juga memiliki peranan penting dalam memberikan komentar tentang bentuk badan pada saat informan mengalami perubahan bentuk badan, maksudnya ialah saat seorang teman informan berkomentar bahwa informan terlihat sedikit lebih gemuk atau lebih kurus, maka informan akan segera bereaksi dengan menampilkan kekhawatiran atau menjadi malu. Kekhawatiran seperti ini lebih banyak dialami oleh remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Sebuah penelitian oleh American Association of University Women dalam Stang²² menyebutkan bahwa 'bagaimana penampilan saya' adalah hal yang paling penting bagi remaja putri. Maka dari itu orang tua perlu memberikan perhatian lebih terhadap perkembangan remajanya, terutama dalam hal pola konsumsi dan *body image* yang diadopsinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Informan lebih sering melihat iklan di TV tentang *fast food* dibandingkan dengan iklan makanan sehat, hal ini memberikan reaksi yang beragam kepada tiap informan.
2. Sebagian besar remaja melewati jam makan pagi dan makan malam dengan alasan tidak *mood*, karena tidak terbiasa,

jika sarapan akan sakit perut, telat bangun, karena jarak rumah dan sekolah yang cukup jauh sehingga mengharuskan mereka untuk sarapan di dalam mobil saat perjalanan, terlalu asik dengan *gadgetnya*, dan dengan alasan diet karena takut perutnya buncit.

3. Informan lebih banyak menyediakan makanan kemasan dibandingkan dengan sayur dan buah di rumah. Alasan tidak tersedianya sayur dan buah di rumah adalah karena penghasilan orang tua yang tidak memadai, aktivitas orangtua yang padat sehingga tidak sempat ke pasar, cepat busuk dan memang tidak memiliki kebiasaan untuk mengkonsumsi buah. Semakin jarang orang tua menyediakan sayur dan buah di rumah, maka semakin banyak remaja yang jarang konsumsi serat dan semakin sedikit kesukaan remaja terhadap jenis sayur dan buah.
4. Informan sering melihat penjual *fast food* terutama di tempat-tempat yang strategis seperti di pinggir jalan, di dalam *mall*, bahkan di sekitar sekolah, namun hampir seluruh responden memilih lebih menyukai makanan rumah daripada *fast food*.
5. Tingkat pengetahuan remaja SMP dan SMA di Kota Palembang tentang serat tergolong masih rendah, hal ini terlihat dari sedikitnya informan yang memahami makanan yang mengandung serat, jumlah dan fungsi untuk proses pencernaan. Rendahnya tingkat pengetahuan ini memiliki pengaruh yang positif terhadap rendahnya kebiasaan konsumsi serat. Pengetahuan tersebut didapatkan dari orang tua, guru di sekolah, pelajaran, media massa, maupun dari teman sebaya.
6. Sebagian besar remaja laki-laki menganggap tubuhnya masih terlalu kurus sedangkan remaja perempuan menganggap tubuhnya terlalu gendut. Namun *body image* yang diadopsi ini tidak berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi serat remaja.
Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menambahkan materi gizi remaja sebagai salah satu mata pelajaran tambahan yang diberikan secara berkesinambungan di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan tentang serat dan pola makan yang baik serta memperbaiki persepsi *body image* yang diadopsi.
2. Menyelenggarakan kantin atau *catering* sekolah yang menyediakan menu yang lebih bervariasi serta menyediakan sayur dan buah yang cukup, baik secara kualitas maupun kuantitas.
3. Memberikan penyuluhan kepada orang tua untuk selalu menyelenggarakan makan bersama di rumah dengan komposisi makanan sesuai dengan 13 pesan gizi seimbang.
4. Mengiklankan ajakan konsumsi sayur dan buah yang masih segar (bukan dalam kemasan).
5. Memberikan penyuluhan tentang 'Melek Media' untuk membantu remaja dalam mengevaluasi pemasaran dan pesan-pesan di dalam iklan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Adolescents, Social Support and Help-Seeking Behaviour. *An International Literature Review and Programme Consultation With Recommendations For Action*. WHO Press, Brazil. 2007.
2. Brown et.al. *Nutrition Through the Life Cycle*. Thomson Learning, United States. 2005.
3. Taylor, J.P., Evers, S., McKenna, M. 'Determinants of Healthy Eating in Children and Youth', *Canadian Journal of Public Health*, 2005, Vol.96.
4. Guthrie dan Picciano. *Human Nutrition*. Mosby-Year Book, Missouri. 1995.
5. WHO. 'Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey', *Ann Nutr Metab*. Jul-Aug;49: 236-245. Epub 2005 Jul 28. 2003.
6. Intan, Nur Ratna. Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja di Sma It Nurul Fikri Depok Tahun 2008. FKM-UI, Depok. 2008.
7. Jahari, A. Rencana Aksi Nasional (RAN) Pangan dan Gizi 2006-2010. Jakarta: Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional. 2000.
8. Paquette, Marie Claude. 'Perceptions of Healthy Eating (State of Knowledge and Research Gaps)', *Canadian Journal of Public Health*. Institut National de Sante, Quebec. 2005.
9. Raiha, Teija. 'Adolescents' Nutrition Health Issues :Opinions of Finnish Seventh-Graders', *Health Education*, 2006, Vol.106, pp 114-132.
10. Chan, K. et.al. 'Adolescents' Perceptions of Healthy Eating and Communication About Healthy Eating', *Health Education*, 2009, Vol.6.
11. Badan Pusat Statistik. *Karakteristik Penduduk Kabupaten Bogor Hasil Sensus 2000*. Jakarta. 2003.
12. Walcott, Pratt, Patel. 'Adolescents and Eating Disorders :Gender, Racial, Ethnic, Siciocultural, and Socioeconomic Issues', *Journal of Adolescent Research*, 2003, vol.18, pp.223.
13. American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of mental Disorders*. Fourth edition ed. Washington DC. 1994.
14. Burgic, Marija R., Garvic Zivana, Burgic Sanela. 'Eating Attitudes In Adolescent Girls', *Psychiantria Danubina*, 2010, vol. 2, pp. 64-68.
15. Wardle. 'Sex Differences in the Association of Socioeconomic Status With Obesity', *American Journal of Public Health*, 2002, vol. 92.
16. WHO. 'Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey. *Health Policy for Children and Adolescents*. Copenhagen: World Health Organization. 2004.
17. Hargreaves, D. 'Idealized Women in TV Ads Make Girls Feel Bad', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002. vol. 21, pp 287-308.
18. Brown, J., Steele Jeanne R., Childers Kim Walsh. 'Sexual Teens, Sexual Media' in *Investigating Media's Influence on Adolescent Sexuality*.

- Lwarence Erlbaum Associates Publishers, London. 2002.
19. Hardiansyah. 'Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang' in *Simposium Nasional Sarapan Sehat*. Jakarta, 2013. 8 Januari 2013.
 20. Martin. 'Is advice for breakfast consumption justified? Results from a short-term dietary and metabolic experiment in young healthy men'. *British Journal of Nutrition*, 2000. vol.84, pp.337-344.
 21. Tibbs T. 'The relationship between parental modeling, eating patterns, and dietary intake among African-American parents.', *J Am Diet Assoc*. 2001. Vol. 101.
 22. Shahanjarini. 'Iranian Female Adolescent's Views on Unhealthy Snacks Consumption: A Qualitative Study'. *Iranian Journal Public Health*, 2010. Vol. 39, pp.92-101.
 23. Stang, Jamie dan Story, Mary. *Guidelines For Adolescent Nutrition Services*. Division of Epidemiology and Community Health University of Minnesota, Minneapolis. 2005.