

## ***Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent***

### **Faktor Psikologi dan Sosial yang Mempengaruhi Eating Habit pada Remaja**

**Alfarysthi Elin Rae <sup>1\*</sup>, Brigitte Sarah Renyoet <sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Kristen Satya Wacana

#### **ABSTRACT**

*Eating behavior is a means or what a person continuously as the characteristics of the individual in meeting the needs, both physiologically, socially and emotionally to food to meet the need of nutrition for the body. The purpose of this literature study is to examine and explore psychological and social related factors that influence eating habits in adolescents. The method used is a literature study using eight relevant research journals as the main reference. The results of this study, it was found that psychological and social factors can affect eating habits in adolescents. Adolescent psychology will be greatly influenced by the social environment of adolescents such as from the family environment, school environment, peers, culture, health status and also the economy. The wrong eating habits of adolescents can lead to eating disorders and nutritional problems in adolescents. Psychosocial factors are known to greatly influence the changes in eating habits in adolescents. Changes in eating habits due to these factors will lead to nutritional problems in adolescents.*

**Key words:** *Adolescents, Psychosocial, Eating habits*

#### **ABSTRAK**

Perilaku makan (eating habit) adalah suatu cara atau hal yang dilakukan seseorang secara terus-menerus sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan, baik secara fisiologis, sosial dan emosional terhadap makanan untuk pemenuhan kebutuhan akan gizi bagi tubuh. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengkaji dan mengeksplorasi faktor terkait psikologi dan sosial yang mempengaruhi eating habit pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menggunakan delapan jurnal penelitian yang relevan sebagai acuan pokok. Hasil dari penelitian ini, ditemukan bahwa faktor psikologi dan sosial dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Psikologi remaja akan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial remaja seperti dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, budaya, status kesehatan dan juga ekonomi. Kebiasaan makan pada remaja yang salah dapat mengakibatkan adanya gangguan makan serta masalah gizi pada remaja. Faktor psikososial diketahui sangat mempengaruhi adanya perubahan kebiasaan makan pada remaja. Perubahan kebiasaan makan akibat faktor-faktor tersebut akan mengakibatkan masalah gizi pada remaja.

**Kata kunci:** Remaja, Psikososial, Perilaku Makan

#### **\*Correspondence**

Email : [472018002@student.uksw.edu](mailto:472018002@student.uksw.edu)

HP : +625253746977

Adress : Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga - Indonesia

#### **Article Info**

Submitted : 23-12-2021

In Reviewed : 20-01-2022

Accepted : 24-07-2022

Online Published : 27-07-2022



©2022. The Authors

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan pada manusia yaitu fase peralihan dari anak menuju dewasa. Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik sehingga dapat membawa dampak pada perilaku remaja salah satunya adalah perilaku makan (Pantaleon, 2019). Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan dari segi kognitif dan psikososial. Perubahan fisik pada remaja ini akan membawa remaja pada pola pikir remaja mengenai perilaku makan yang mengarah ke perilaku makan yang sehat maupun perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku makan (*eating habit*) adalah suatu cara atau hal yang dikerjakan seseorang secara terus-menerus sebagai suatu karakteristik dari individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik secara fisiologis, sosial dan emosional terhadap makanan untuk pemenuhan kebutuhan akan gizi bagi tubuh (Hafiza., *et.al*, 2020).

Perubahan perilaku makan pada remaja dapat mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk dalam tubuh. Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja seperti obesitas, *malnutrititon* dan kekurangan zat gizi tertentu seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK), anemia, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), Kurang Vitamin A (KVA), dan lain sebagainya. Menurut data Riskesdas RI (2018), tingkat prevalensi pada status gizi remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U diketahui status gizi sangat kurus yaitu 1,9%, status gizi kurus 6,8%, status gizi normal 75,3%, status gizi gemuk 11,2% dan status gizi obesitas 4,8%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun menurut TB/U yaitu sangat pendek 4,5%, pendek 22,4% dan normal 73,1% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa beberapa masalah gizi tersebut masih memiliki prevalensi yang tinggi di Indonesia seperti remaja dengan status gizi gemuk yang tinggi dan remaja yang bertubuh pendek berdasarkan IMT/U dan TB/U.

Faktor psikososial berdampak besar pada status gizi remaja. Hal ini diperkuat oleh data Riskesdas RI (2018) yang menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan status gizi kurus, gemuk dan obesitas yang tinggi dapat disebabkan oleh faktor psikososial. Salah satu dampak faktor psikososial pada remaja yaitu kenaikan dan penurunan berat badan yang ditandai dengan perilaku remaja yang lebih menyukai hal-hal yang berkaitan dengan makanan seperti rasa makanan, bau makanan dan waktu makan. Diketahui bahwa remaja dengan berat badan berlebih cenderung mengalami gejala-gejala yang mengarah pada psikososial negatif seperti depresi, bulimia, diskriminasi sosial, kurangnya kepercayaan diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang akan menurunkan kualitas hidup (Noer., *et.al*, 2018). Begitu juga dengan remaja yang memiliki berat badan yang kurang atau kurus, cenderung akan mengalami gejala-gejala psikososial negatif.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, dasar untuk melakukan penanganan mengenai masalah gizi pada remaja harus dilandaskan oleh adanya eksplorasi perilaku gizi dan psikososial pada remaja. Masalah-masalah gizi yang berkaitan dengan remaja, perlu ditangani secara serius untuk mencegah terjadinya masalah gizi lainnya saat telah dewasa maupun saat telah lansia. Eksplorasi mengenai faktor psikologi dan sosial sangat membantu menemukan penyebab masalah gizi pada remaja yang



timbul dari kondisi internal dan eksternal remaja. *Small research* ini bertujuan untuk mengkaji dan mengeksplorasi faktor terkait psikologi dan sosial yang mempengaruhi *eating habit* pada remaja. Berdasarkan hasil kajian mengenai faktor psikologi dan sosial yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja ini, manfaat yang akan diperoleh yaitu informasi yang relevan mengenai pengaruh psikologi dan sosial pada remaja dan bagaimana informasi tersebut dapat dikembangkan dan dengan perlahan, masalah mengenai kebiasaan makanan pada remaja yang cenderung negatif dapat tereduksi. Selain itu, masyarakat juga dapat menambah wawasan mengenai masalah gizi dan juga mengenai faktor terkait gizi dan psikososial pada remaja. Manfaat lain dari ditulisnya laporan *small research* ini adalah untuk menambah pengetahuan bagi remaja selaku pihak yang terlibat tentang bahayanya dampak dari psikologi dan sosial terhadap perubahan *eating habit*. *Eating habit* yang cenderung negatif, selanjutnya bisa saja diinterpretasikan sebagai kebiasaan makan yang baik oleh remaja. *Small research* ini juga dapat bermanfaat bagi pembaca lainnya sebagai referensi terkait dengan faktor psikologi dan sosial yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Diharapkan dengan adanya laporan ini, banyak pihak yang menyadari pentingnya edukasi gizi pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Penulisan mini research ini dilakukan dengan mengumpulkan data menggunakan metode studi literatur. Studi literatur yaitu pengolahan data secara sekunder melalui referensi dari penelitian yang sudah atau pernah dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data literatur review berdasarkan pemikiran yang telah disusun menggunakan sumber-sumber literatur sesuai dengan topik dan tema yang telah ditentukan. Pemilihan metode ini didasarkan oleh adanya kendala dalam pengambilan data secara langsung ke masyarakat, maka penggunaan metode pengambilan data ini disarankan yaitu mengenai faktor psikososial, kebiasaan makan, dan juga masalah gizi pada remaja. Data yang telah diambil selanjutnya dapat diolah dan akan menjadi data yang dapat menjawab tujuan penulisan. Data yang digunakan berasal dari jurnal, buku, artikel kesehatan resmi seperti Riset Kesehatan Dasar RI (Riskesdas RI) dan *World Health Organization* (WHO), serta artikel ilmiah lainnya.

Adapun waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan penulisan karya ilmiah ini yaitu dimulai dari bulan September hingga bulan November 2021. Kegiatan penulisan ini berproses selama kurang lebih 2 bulan dengan berbagai tahap pengambilan data sekunder dari berbagai sumber atau referensi. Tempat pelaksanaan penulisan ini dilakukan secara *during* dengan memanfaatkan data sekunder dan juga studi literatur dari berbagai referensi seperti *PubMed*, *PloS One*, *Researchgate*, *Lancet*, *NIH Public Access*, *DOAJ (Directory of Open Access Journals)*, *Microsoft Academic*, *Google Scholar*, *Ebsco*, *ScienceDirect*, dan *Garuda.ristekbrin.go.id* sebagai acuan memperoleh data. Berikut beberapa artikel dengan hasil penelitian yang relevan.



Tabel 1 Jurnal Penelitian yang Relevan

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	(Mad Zaini, 2019). "Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan di Kabupaten Jember". Jurnal Kesehatan, Vol. 8, No. 2	Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional.	58 memiliki stress psikososial normal, 31 reponden memiliki stress psikososial ringan dan 2 reponden memiliki stress psikologi sedang. Dikaitakan dengan status gizi, diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara stress psikososial dengan status gizi remaja.
2	(Abd. Kadir. A, 2016) "Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja". Jurnal Publikasi Pendidikan, Vol. 6, No. 1	Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kajian pustaka	Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja yaitu faktor lingkungan alam, faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan budaya dan agama. Selain itu terdapat faktor intrinsik yang mempengaruhi perubahan kebiasaan makan pada remaja.
3	(Etika Ratna Noer et al., 2018). "Perilaku Gizi dan Faktor Psikologi Remaja Obes". Jurnal Gizi Indonesia, Vol. 6, No. 2	Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data perilaku gizi dan psikologis diperoleh dengan in-depth-interview dan <i>Focus Group Discussion</i> (FGD). Data dianalisis dengan metode analisis tematik.	Hasil wawancara yang dilakukan pada subjek didapatkan bahwa terjadinya obes dimulai saat menginjak pubertas. Pola kebiasaan makanan remaja obes ditemukan tidak teratur. Faktor lingkungan yang berperan dalam kejadian obes pada remaja yaitu lemahnya kontrol orang tua, diikuti dengan peningkatan kegiatan sekolah yang meningkatkan nafsu makan serta pengaruh teman sebaya. Remaja obes juga merasakan adanya "bullying" atau ejekan dari teman, sehingga mengganggu psikologis mereka. Para orang tua mengatakan bahwa obesitas remaja masih dalam taraf wajar karena remaja tersebut



No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil penelitian
			belum menunjukkan gangguan kesehatan secara serius, namun rasa khawatir tetap dimiliki oleh para orangtua remaja obes
4	(Dian Hafiza et al., 2020). "Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru". Jurnal Medika Utama Vol. 2, No. 1	Penelitian menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel dengan teknik <i>Quota Sampling</i> . Analisa yang digunakan adalah analisa ubivariat dan bivariat, menggunakan uji statistik non-parametrik dengan uji alternatif yaitu kolmogorovsmir.	Remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, dibuktikan dengan data yang diperoleh yaitu 65 (85,5%) responden. Serta berdasarkan hasil diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja.
5	(Tri Budi Rahayu dan Fitriana 2020). "Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri". Jurnal Vokasi Kesehatan, Vol. 6, No. 1	Penelitian ini menggunakan desain korelasi sederhana <i>cross-sectionana</i> . Data diolah dengan menggunakan program komputer dan diuji menggunakan uji regresi linear berganda.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa F hitung 2,711, sedangkan F tabel sebesar 2,434, sehingga didapatkan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka $H_0$ ditolak, artinya ada pengaruh secara signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh angka $R^2$ (R Square) sebesar 0,069 atau (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi terhadap status gizi remaja putri sebesar 6,9%, sedangkan sebesar 93,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak



No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil penelitian
6	(Alana K.Otto et al, 2021). "Medical Admissions Among Adolescents With Eating Disorders During the COVID-19 Pandemic". <i>Journal of American Academy of Pediatrics</i> , Vol. 1, No. 1	Metode yang digunakanyaitu tinjauan grafik pasien usia 10-23 yang di rumah sakit anak untuk gangguan makan restriktif dari Maret 2017 hingga Maret 2021 dan menyelesaikan analisis deret waktu yang terputus dari jumlah penerimaan per bulan. Variabel demografi untuk pasien yang dirawat dibandingkan menggunakan 2 Fisher's Exact dan uji-t dua sampel.	dimasukkan dalam penelitian ini. Penerimaan medis terkait gangguan makan di institusi kami meningkat secara signifikan selama pandemi COVID-19. Jumlah total penerimaan selama dua belas bulan pertama pandemi COVID-19 (1 April 2020 hingga 31 Maret 2021, n=125) lebih dari menggandakan jumlah rata-rata penerimaan per tahun untuk angka waktu yang sama (1 April hingga Maret 31) selama tiga tahun sebelumnya (rata-rata=56). Demografi pasien serupa sebelumnya dan selama pandemi, dengan pengecualian pasien yang dirawat selama pandemi COVID-19 lebi kecil kemungkinannya dibandingkan mereka yang dirawat sebelum pandemi untuk memiliki asuransi publik.
7	(Sitti Badrah, et al., 2020). "Screening of Eating Disorders Risk with Scoff Tool on Adolescents in Samarinda City". <i>Journal LA Medihealtico</i> , Vol. 1, No. 2	Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan instrumen SCOFF Screening yang terdiri dari 5 pertanyaan yaitu untuk diri sendiri (sakit); khawatir kehilangan (kontrol); kehilangan lebih dari 6,35 kg (satu batu); percaya diri (gemuk); (makanan) mendominasi hidup anda. Pengambilan sampel dilakukan secara acak. Analisis menggunakan uji korelasi Pearson dan	Berdasarkan pengumpulan data menurut katategori umur, terdapat 273 siswa berusia 16 tahun, 23 siswa berusia 14 tahun dan 82 siswa berusia di atas 17 tahun. Dari keseluruhan siswa, terdapat 468 siswa yang memiliki IMT normal, 35 siswa dengan obesitas ringan, 60 siswa yang tergolong dalam kelebihan berat badan dan 124 siswa yang memiliki IMT dibawah 17 atau kurus. Maka resiko gangguan makan dilihat



No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil penelitian
		regresi linier sederhana.	dari hasil penyaringan dengan alat SCOFF, ditemukan bahwa terdapat 57,4% siswa sekolah menengah beresiko mengalami gangguan makan.
8	(F. Marijn Stok, et al., 2016). " <i>The Potential Of Peer Social Norms To Shape Food Intake In Adolescents And Young Adults: A Systematic Review Of Effects And Moderators</i> ". <i>Health Psychology Riview</i> , Vol. 10, No. 3	Metode penelitian termasuk dalam studi korelasional dan juga eksperimen tinjauan sistematis.	Identifikasi dengan kelompok norma sebagai acuan dan kekuatan kebiasaan yang memiliki hubungan dengan makan ditemukan memoderasi efek dari norma sosial terhadap asupan makanan. sedangkan norma-norma perintah tidak ditemukan adanya hubungan dengan asupan makanan. Pengaruh norma terbatas terhadap jenis makanan yang sering dikonsumsi di hadapan teman sebaya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1.1 bahwa hasil penelitian milik Zaini (2019), menunjukkan bahwa kejadian stress psikososial yang dialami oleh remaja sampai dengan tingkat sedang. Hal ini dilihat dari hasil penelitiannya bahwa remaja yang mengalami stress psikososial ringan terdiri dari 31 responden, 2 responden yang memiliki tingkat stress psikososial sedang dan remaja dengan tingkat stress normal sebanyak 59 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum merasakan stress psikososial. Hubungan stress psikososial dengan status gizi remaja bisa dilihat dari data bahwa remaja dengan stress ringan cenderung memiliki status gizi yang mengarah ke obesitas walaupun pada data terlihat bahwa responden dengan tingkat stress psikososial ringan mayoritas memiliki status gizi yang normal. Maka, berdasarkan hasil uji statistik tersebut, dapat dikatakan bahwa stress psikososial dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan. Walaupun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress psikososial dengan status gizi remaja melalui uji statistik, tetapi secara klinis diperoleh bahwa terdapat beberapa perubahan baik secara fisik maupun fisiologis pada seseorang dengan kondisi stress (Zaini, 2016).

Hasil dari penelitian tersebut, jika kaitkan dengan perubahan kebiasaan makan remaja, dilihat dari segi klinis, tentu akan ada kaitannya dengan faktor sosial dan psikologi dari remaja. Stress psikososial yang dialami oleh remaja cenderung akan mengubah persepsi makan remaja dan juga kebiasaan remaja. Jika dianalisis berdasarkan hasil tersebut, penelitian dengan menggunakan uji



statistik, dimana tidak adanya hubungan antara faktor stress psikososial dengan status gizi. Kebiasaan makan dari remaja juga tentunya memiliki pengaruh terhadap perubahan status gizi pada remaja. hal ini didukung oleh suatu penelitian yang mengatakan bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja (Hafiza, 2020). Maka dari itu, secara tidak langsung, selain faktor psikososial dapat mempengaruhi kebiasaan makan, faktor psikososial juga mempengaruhi status gizi dari remaja. Adapun faktor-faktor penyebab seperti faktor internal dan eksternal yaitu yang termasuk didalamnya faktor psikologi dan sosial, dapat mempengaruhi remaja dalam melihat kebiasaan makan yang mengarah ke kebiasaan makan positif maupun negatif. Faktor psikologi yang mengakibatkan adanya perubahan kebiasaan makan ini bisa berasal dari lingkungan sosial remaja yaitu dari keluarga, lingkungan bermain, teman sebaya dan lain sebagainya. Adanya pengaruh dari lingkungan sosial, secara tidak langsung akan berdampak pada psikologi remaja yang akhirnya memiliki persepsi mengenai makanan disesuaikan dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan penelitian Noer (2018), yang menjadi salah satu acuan pokok dari perilaku mengubah kebiasaan makan pada remaja, dilihat beberapa faktor yang terkait didalamnya, yaitu salah satunya adalah tekanan belajar yang tinggi pada remaja. Penelitian ini memfokuskan pada kejadian obesitas pada remaja dimana obesitas merupakan salah satu dampak kebiasaan makan yang mengarah pada kebiasaan makan negatif. Kejadian obesitas pada remaja ini, dipengaruhi oleh faktor psikososial. Yang termasuk dalam faktor psikososial yang dimaksud adalah kondisi psikis remaja, keterlibatan orang tua, harga diri remaja, dan peran dari lingkungan bermain atau teman sebaya. Perubahan kebiasaan makan menuju kebiasaan makan yang negatif dapat mempengaruhi status gizi remaja yang tidak normal. Adanya tekanan dari faktor psikososial akan semakin mempersulit remaja untuk mengubah kebiasaan makan negatif menuju kebiasaan makan positif. Selain itu, peran dari orang tua juga sangat mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Diketahui bahwa sebagian besar orang tua remaja menyepelekan masalah gizi yang terjadi pada anak sebagai akibat dari kebiasaan makan yang negatif. Dari lingkungan teman sebaya, diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja dengan masalah gizi sulit mengubah kebiasaan makan karena adanya tekanan dari teman sebaya, demikian hasil penelitian dari Noer (2018).

Perubahan kebiasaan makan pada remaja berdasarkan sumber tersebut, dianalisis sebagai salah satu bentuk dampak faktor psikososial. Secara klinis memang dikatakan bahwa faktor psikososial dapat mempengaruhi adanya perubahan kebiasaan makan pada remaja. Dari lingkungan keluarga, orang tua sangat memiliki peran dalam kebiasaan makan pada remaja. Dari lingkungan sosial lain seperti teman sebaya juga tentunya akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Risti., *et.al* (2021) yang melihat hubungan teman sebaya dan keluarga dalam pemilihan makanan sehat pada remaja di Surakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan makan makanan sehat pada remaja yang mengalami overweight dan telah terbukti juga bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan keluarga dengan pemilihan makan sehat pada remaja yang mengalami overweight.





Adapun sumber yang mendukung mengenai pengaruh teman sebaya terhadap kebiasaan makan pada remaja yaitu penelitian dari Stok., *et.al*, (2016) yang menyatakan bahwa teman sebaya memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap asupan makanan remaja. Selain itu, pengaruh lainnya dapat berkaitan dengan norma sosial yang diberikan oleh teman sebaya dapat mempengaruhi pola makan atau kebiasaan makan pada remaja. Diketahui bahwa manipulasi norma sosial teman sebaya terhadap kebiasaan makan remaja memiliki efek yang signifikan. Namun dijelaskan juga bahwa pengaruh teman sebaya tidak sepenuhnya mempengaruhi kebiasaan makan remaja apabila hubungan antara norma sosial teman sebaya dengan asupan makanan remaja tidak konsisten terhadap makanan yang tidak dikonsumsi bersama teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian Stok., *et.al* (2016) tersebut, maka potensi terjadinya perubahan kebiasaan makan merupakan suatu fokus baru untuk menuntaskan masalah gizi pada remaja di Indonesia. Peran lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang sangat besar memberikan dampak terhadap kebiasaan makan remaja yang berpotensi terjadinya masalah-masalah gizi pada remaja.

Masalah gizi yang masih sangat tinggi di Indonesia tentunya membutuhkan perhatian khusus. Perubahan yang perlu dilakukan dapat dilihat dari berbagai faktor penyebab terjadinya masalah gizi, khususnya masalah gizi pada remaja. Faktor penyebab masalah gizi salah satunya dari kebiasaan makan remaja. Kebiasaan makan ini juga tentunya memiliki faktor penyebab sehingga terbentuknya kebiasaan dan pola makan pada remaja. Menurut penelitian Kadir A (2016) faktor-faktor penyebab terjadinya perubahan kebiasaan makan yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik yang merupakan faktor utama. Faktor utama ini terbagi lagi menjadi beberapa faktor lainnya. Faktor ekstrinsik terbagi menjadi faktor lingkungan alam, faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan budaya dan agama dan faktor ekonomi. Sedangkan faktor intrinsik terdiri dari faktor asosiasi emosional, faktor keadaan jasmani dan kejiwaan yang sedang sakit dan faktor penilaian yang lebih terhadap mutu makanan. beberapa faktor ini dijelaskan bahwa memiliki kaitan erat dengan kebiasaan makan pada remaja.

Faktor lingkungan alam yang dimaksud berkaitan dengan ketersediaan bahan makanan seperti ketersediaan bahan makanan di pedesaan akan sangat berbeda dengan daerah perkotaan. Kebiasaan makanan secara umum dapat dipengaruhi oleh jenis-jenis makanan yang diperoleh dari masing-masing tempat tersebut. Faktor lingkungan sosial memberikan pengaruh terhadap kebiasaan makan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh budaya yang turun temurun. Selain itu, kebiasaan makan juga dapat terbentuk dari keluarga, seperti perbedaan pola makan yang terbentuk dari suami, istri, orang tua maupun anak-anak. Faktor ekstrinsik lainnya yaitu lingkungan budaya dan agama yang menjelaskan adanya pengaruh budaya dan agama terhadap kebiasaan makan. Pengaruh budaya dan agama terhadap kebiasaan yaitu budaya sendiri mempengaruhi kebiasaan makan berdasarkan nilai-nilai kehidupan secara rohani dan kewajiban-kewajiban sosial. Begitu juga dengan agama yang memiliki batasan dalam kebiasaan makan. Batasan-batasan dalam kebiasaan makan berdasarkan budaya dan agama adalah berupa pantangan-pantangan dalam mengkonsumsi makanan



tertentu. Selanjutnya adalah faktor lingkungan ekonomi yang membawa pengaruh terhadap kebiasaan makanan, dimana kebiasaan makan sangat ditentukan oleh tingkat ekonomi masyarakat. Pada masyarakat dengan kelompok ekonomi kuat cenderung membentuk kebiasaan makan yang berlebih atau melampaui kebutuhannya. Begitupun sebaliknya, kelompok masyarakat dengan ekonomi lemah cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang dari kebutuhan bahkan dengan kualitas makanan yang rendah (Kadir A, 2016).

Faktor intrinsik lain yaitu faktor asosiasi emosional yang memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan yang dimana faktor ini berkaitan dengan wawasan terhadap konsumsi yang adalah sebagian dari faktor internal individu. Seperti contohnya, hewan peliharaan tidak akan dikonsumsi sebagai makanan pada umumnya. Berikutnya terdapat faktor keadaan jasmani dan kejiwaan yang sedang sakit. Faktor ini memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan karena kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh status kesehatan individu tersebut. Selain status kesehatan secara fisik, status kesehatan secara mental juga menjadi salah satu faktor terbentuknya kebiasaan makan. Adanya perasaan bosan kecewa, stress dan putus asa merupakan bentuk ketidakseimbangan kejiwaan atau psikologi yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Faktor yang terakhir yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan adalah faktor penilaian yang lebih terhadap makanan. Faktor ini berhubungan dengan bagaimana pandangan masyarakat mengenai makanan. Masyarakat masih cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk diakibatkan oleh pandangan terhadap beberapa makanan sebagai makanan yang tabu atau pantangan. Cenderung makanan yang menjadi pantangan merupakan makanan yang memiliki zat gizi yang baik bagi tubuh (Kadir A, 2016).

Terkait dengan kebiasaan makan, hal lain yang menjadi efek dari kebiasaan makan yang buruk adalah status gizi pada remaja yang cenderung mengakibatkan masalah gizi seperti *overweight* maupun *underweight*. Menurut hasil penelitian dari Rahayu dan Fitria (2020) yang ingin melihat pengaruh dari pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi dengan status gizi pada remaja putri, diketahui bahwa dari kedua hasil analisis yaitu analisis pengaruh faktor dan hasil analisis F memiliki hasil yang berbeda. Pada hasil analisis faktor, diketahui bahwa pola makan, aktivitas fisik, *body image* dan depresi memiliki hubungan yang rendah dengan terhadap status gizi remaja putri. Sedangkan hasil dari analisis F hitung pengaruh faktor terhadap status gizi, diketahui bahwa pola makan, aktivitas fisik, *body image* dan depresi secara bersamaan memiliki pengaruh terhadap status gizi pada remaja putri.

Berkaitan dengan beberapa faktor terkait kebiasaan makan yang sudah dijelaskan sebelumnya, yaitu status kesehatan, keadaan sosial dan keadaan psikologi sangat memiliki kaitan erat dengan kebiasaan makan yang terbentuk. Baru-baru ini, keadaan sosial, status kesehatan dan keadaan psikologi masyarakat berada dalam keadaan yang buruk. Setelah terjadi pandemi COVID-19 yang merupakan salah satu pandemi yang diakibatkan oleh adanya virus yang menyerang sistem pernapasan manusia, membawa semakin banyak gangguan terhadap keadaan sosial dan keadaan psikologi masyarakat. Status kesehatan yang menurun diakibatkan oleh adanya pandemi COVID-19



ini tentunya akan mempengaruhi kebiasaan makan masyarakat secara umum dan secara langsung akan mengakibatkan gangguan makan pada masyarakat. Berdasarkan hasil studi dari Otto, *et.al* (2021), diketahui bahwa pengaruh dari pandemi COVID-19 dan penurunan status kesehatan masyarakat ini dengan adanya perubahan kebiasaan makan dan gangguan makan pada masyarakat memiliki kaitan erat dan dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan jumlah penerimaan medis terkait dengan gangguan makan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menemukan bahwa adanya perubahan kebiasaan makan pada masyarakat secara umum walaupun tidak terkait dengan adanya gangguan makan seperti pada hasil penelitian yang dikeluarkan oleh Otto dkk (2021). Penelitian yang sejalan dengan penelitian tersebut adalah penelitian milik Jumalda (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan kebiasaan makan yang terjadi di masyarakat secara umum seperti kebiasaan makan sehat dan mengonsumsi suplemen. Perubahan kebiasaan makan sebelum dan sesudah COVID-19 terbukti pada penelitian ini dilihat dari banyaknya responden yang mengubah kebiasaan makan mengikuti pedoman gizi seimbang, makan lebih teratur. Selain itu, selain kebiasaan makan yang lebih baik, kuantitas makan juga semakin meningkat dengan adanya COVID-19 ini. Perubahan kebiasaan makan selama COVID-19 ini tentunya bukan tanpa sebab. Perubahan kebiasaan makan ini dipengaruhi oleh kondisi psikologi yaitu stress yang meningkat. Terjadinya stress psikologi sangat banyak dialami oleh kelompok usia remaja dan dewasa (Jumalda, 2021). Jika dilihat dari kedua penelitian ini, faktor psikologi sangat mempengaruhi perubahan kebiasaan makan pada remaja karena adanya stress dan tekanan akibat persepsi terhadap keparahan dari COVID-19 yang berlanjut.

Remaja yang merupakan kelompok umur yang memiliki psikologi yang masih labil. Begitupun dalam menentukan kebiasaan makan, secara tiba-tiba bisa saja berubah tergantung dari sosial dan psikologi remaja. kebiasaan makan pada remaja yang cenderung mengharapkan hasil yang memuaskan yaitu memperoleh tubuh yang langsing, tetapi hal ini dapat menimbulkan permasalahan gangguan makan pada remaja. Diketahui berdasarkan hasil penelitian dari Badrah, *et.al* (2020), terdapat 57,54% anak SMA di Samarinda beresiko mengalami gangguan makan. Berdasarkan hasil, ditemukan 32% siswa telah terindikasi mengalami anoreksia nervosa atau bulimia nervosa. Disebutkan bahwa gangguan makan yang terjadi pada siswa bisa saja terjadi karena remaja mengalami banyak perubahan seperti perubahan fisik maupun secara psikologi. Perubahan-perubahan yang berjalan bersamaan dengan tuntutan sosial seperti tuntutan tugas di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga, dapat membentuk remaja untuk mencapai kepuasan, penerimaan dan kebahagiaan. Berbagai gangguan akan terjadi apabila remaja tidak dapat menyelesaikan tuntutan tugas tersebut, salah satunya adalah gangguan makan pada remaja (Badrah, *et.al*, 2020).

Gangguan makan pada remaja cenderung terjadi karena adanya kesalahan persepsi terhadap bentuk tubuh atau dan berat badan. Gangguan makan sering terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Remaja putri lebih cenderung memiliki resiko lebih besar mengalami gangguan makan



dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang mengatakan bahwa gangguan makan seperti anoreksia nervosa dialami oleh remaja di Irlandia dan Inggris sebesar 13.68 per 100.000 populasi yaitu dengan perbandingan rasio yang sangat jauh antara remaja putra dan putri. Rasio anoreksia nervosa pada remaja putri mencapai 22,66 sedangkan untuk rasio untuk putra adalah 2,28. Adapun faktor yang mengakibatkan terjadinya gangguan makan pada remaja yaitu faktor biologis seperti jenis kelamin dan keturunan, psikologi dan sosial (Sampaga,2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan studi literatur dengan menggunakan 8 penelitian utama, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permasalahan gizi pada remaja masih sangat tinggi di Indonesia. Banyaknya masalah gizi pada remaja ini, tentunya sangat perlu diperhatikan. Dalam menangani berbagai macam masalah gizi pada remaja, perlu adanya analisa mengenai faktor penyebab masalah gizi pada remaja. Masalah gizi yang ada dapat diakibatkan oleh adanya perubahan kebiasaan makan (*eating habit*) pada remaja. Kebiasaan makan ini berubah seiring dengan pertumbuhan remaja. Adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja seperti perubahan bentuk tubuh karena sudah memasuki masa pubertas, perubahan psikologi seperti emosional tentunya sangat memberikan dampak terhadap kebiasaan makan remaja. Adapun faktor yang menjadi fokus terjadinya perubahan kebiasaan makan adalah faktor psikologi dan faktor sosial atau yang disingkat sebagai faktor psikososial.

Faktor psikososial memiliki dampak terhadap perubahan perilaku makan remaja. hal ini dibuktikan oleh beberapa hasil penelitian yang secara langsung memberikan jawaban bahwa faktor psikososial memiliki dampak yang kuat dalam perubahan kebiasaan makan. contoh faktor sosial yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, status kesehatan, budaya, agama, dan ekonomi. Sedangkan contoh faktor psikologi yaitu emosi, stress dan tekanan belajar. Faktor sosial secara langsung memberi pengaruh terhadap psikologi remaja. Maka dari itu kedua faktor ini saling berkaitan satu sama lain. Perubahan kebiasaan makan pada remaja, jika mengarah ke perubahan yang negatif dapat memberikan dampak buruk bagi remaja seperti status gizi pada remaja yang tidak normal serta adanya gangguan makan. Gangguan makan yang dimaksud adalah anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan *binge eating disorder*. Rekomendasi pada penelitian ini yaitu memperluas literasi tentang pola makan yang sehat serta pemberlakuan pemeriksaan status gizi secara berkala pada remaja.

## DAFTAR RUJUKAN

Badrah, Sitti., Reny Noviasy, Rahmi Susanti. (2020). Screening of Eating Disorders Risk with Scoff Tool on Adolescents in Samarinda City. *Journal LA Medihealthico*, 1(2); 26-03



- Bittar, C., & Soares, A. (2020). Media and eating behavior in adolescence. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28, 291-308.
- Hafiza, Dian., Agnita Utami, Sekani Niriyah. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1)
- Jumalda, Alma Elvia., Linda Suwarni, Marlenywati, Selviana, Mawardi. (2021). Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1).
- Kadir. A. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1)
- Kementrian Kesehatan, RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Noer, Ratna Etika., Erin Ratna Kustanti, Addina Rizky Fitriyanti. (2018). Perilaku Gizi dan Faktor Psikososial Remaja Obes. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2)
- Otto, Alana K., Jessica M. Jary, Julie Sturza, Catherine A Miller, Natalie Prohasca, Therrill Bravender, Jessica Van Huysse. (2021). Medical Admissions Among Adolescents With Eating Disorders During the COVID-19 Pandemic. *Journal of American Academy of Pediatrics*, 1(1).
- Pantaleon, Maria Goreti. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3)
- Rahayu, Tri Budi., Fitriana. (2020). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1); 46-51
- Risti, Khairunnisa Nadya., Eti Poncoroni Pamungkasari, Suminah Suminah. (2021). Relationship of Peer Influence and Family Eating Habits on Healthy Food Choices in Overweight Adolescents in Surakarta. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2).
- Sempaga, Chindy Annisa Putri Mandala. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(4).
- Stok, F.Marijn., Emely de Vet, Denise T.D de Ridder, John B.F. de Wit. (2016). The Potential of Peer Social Norms to Shape food Intake in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review of Effects and Moderators. *Health Psychology Review* 10(3); 326-340.
- Zaini, Mad. (2019). Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1)

