

PREFERENSI KONSUMSI MAKANAN SUMBER KALSIUM DAN ZAT BESI PADA REMAJA SMAN 113 JAKARTA

Kartika Wandini¹, Yane Ari Pratiwi², Apprilia Nancy²

¹) Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

²) Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

ABSTRAK

Penelitian *cross sectional* ini bertujuan untuk mengetahui preferensi konsumsi makanan sumber kalsium dan zat besi pada remaja serta faktor-faktor apa saja yang memiliki hubungan dengan preferensi tersebut. Penelitian dilakukan di SMAN 113 Jakarta dengan melibatkan 278 sampel. Hasil studi menunjukkan 86.7% dan 74.1% subjek memiliki preferensi yang baik terhadap makanan sumber kalsium maupun sumber zat besi, 58.7% menganggap faktor sensori sebagai hal yang tidak terlalu penting untuk dipertimbangkan ketika memilih makanan, 94% subjek memiliki pengetahuan yang baik mengenai kalsium, 67% subjek memiliki pengetahuan yang kurang mengenai zat besi, 66% subjek bukan pemilih makanan, 70.9% subjek memiliki ketersediaan makanan sumber kalsium di rumah dalam satu minggu terakhir dan lebih dari 56.5% subjek memiliki ketersediaan sumber zat besi dalam satu bulan terakhir, 57.2% subjek orang tua subjek selalu mengingatkan dan atau menyediakan makanan sehat bagi subjek, 71.6% subjek memilih makanan yang akan dikonsumsi karena keinginan diri sendiri, 64% subjek merasa teman tidak berpengaruh sama sekali terhadap jenis makanan yang subjek pilih untuk dikonsumsi. Terdapat hubungan signifikan ($p < 0.05$) antara sikap dan tingkat kesukaan dengan preferensi konsumsi sumber kalsium. Terdapat hubungan signifikan ($p < 0.05$) antara sikap, tingkat kesukaan, dan ketersediaan makanan di rumah dengan preferensi konsumsi sumber zat besi.

Kata kunci : Preferensi, konsumsi, kalsium, zat besi, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi saat seseorang mengalami banyak perubahan termasuk mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Periode remaja juga dapat dikatakan sebagai periode kritis kedua setelah fase kritis pertama saat dua tahun pertama kehidupan. Pada periode remaja laju pertumbuhan kembali meningkat sehingga pemenuhan kebutuhan zat gizi sangat penting untuk diperhatikan.

Kalsium merupakan salah satu zat gizi yang memiliki peran penting dalam tumbuh kembang remaja. Kalsium berperan penting dalam kontraksi otot, mengaktifasi oosit menjadi ovum, pembekuan darah, impuls saraf, mengatur detak jantung dan keseimbangan cairan dalam sel, serta membangun tulang dan gigi yang kuat (Pravina, et.al, 2013). Bahkan kecukupan kalsium seseorang sejak dalam kandungan hingga akhir

usia remaja turut menentukan lebih dari 90 persen kepadatan tulang seseorang (Weaver, Connie, 2010).

Selain kalsium, zat gizi lain yang juga sangat diperlukan dalam setiap fase pertumbuhan adalah zat besi. Zat besi memiliki peran penting dalam pembentukan maupun fungsi sel darah merah. Bersama dengan vitamin A, zat besi telah terbukti sangat mempengaruhi kelangsungan hidup anak, produktivitas orang dewasa, dan daya tahan tubuh secara keseluruhan terhadap penyakit (USAID, 2009). Selain itu, kecukupan asupan zat besi juga menentukan perkembangan kognitif dan hasil belajar (Micronutrient Initiative, 2007).

Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan kalsium dan zat besi pada remaja di Indonesia masih kurang. Hal ini disebabkan antara lain oleh frekuensi konsumsi ataupun pemilihan makanan sumber kalsium dan zat besi pada remaja yang belum sesuai. Oleh karena itu, pemilihan makanan sumber zat gizi menjadi salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam memenuhi kecukupan gizi.

Pada remaja, lingkungan memiliki peran besar dalam menentukan beberapa hal termasuk dalam preferensi makanan. Remaja siswa sekolah menengah pada umumnya memiliki rentang waktu yang cukup lama untuk berada di sekolah ataupun berada pada kelompok seusianya dibandingkan waktu subjek dirumah. Dengan demikian subjek akan cenderung mengonsumsi makanan jajanan atau makanan di luar rumah yang berarti subjek sendiri yang akan menentukan makanan apa yang akan subjek konsumsi. Untuk itu perlu diketahui pula faktor-faktor apa saja yang berkaitan dengan preferensi remaja dalam memilih makanan yang akan subjek konsumsi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional studies*. Penelitian dilakukan di SMAN 113 Jakarta Timur pada bulan Mei 2017 dengan melibatkan 278 subjek.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 113 dengan besar jumlah sampel yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin*.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

(Israel, Glenn., 2013)

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Ukuran populasi

e = Taraf signifikansi α (5%)

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Simple Random Sampling* (acak sistematis) dengan merandom kelas menggunakan aplikasi *True Random Number Generator*.

Pengolahan dan Analisis Data

Penelitian ini melibatkan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium dan zat besi sebagai variabel dependent dan sejumlah variabel independent yakni, tingkat kesukaan, sikap, pengetahuan, faktor sensori, ketersediaan sumber kalsium dan zat besi di rumah, serta peran orang tua dan lingkungan. Setelah data diperoleh maka dilakukan proses editing, coding, data entry, scoring, dan cleaning. Selanjutnya data dianalisa menggunakan uji univariat untuk mengetahui persentase subjek pada setiap variabel dan Uji *Chi Square* untuk analisis hubungan bivariat.

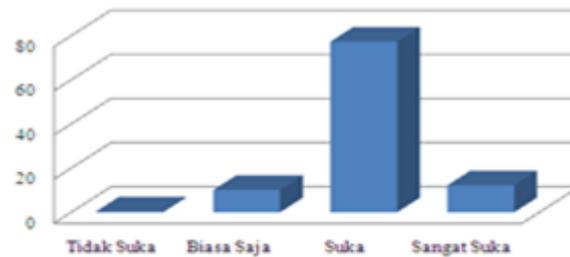
Daftar makanan yang digunakan dalam kuesioner diperoleh dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) yang disusun oleh Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). Makanan yang dipilih adalah makanan dengan kandungan Ca dan Fe tinggi yang dinilai tidak asing untuk dikonsumsi. Pengukuran tingkat kesukaan dan faktor sensori menggunakan skala likert, pengukuran ketersediaan makanan di rumah menggunakan FFQ, dan pengukuran variabel independen lainnya menggunakan pertanyaan tertutup.

HASIL

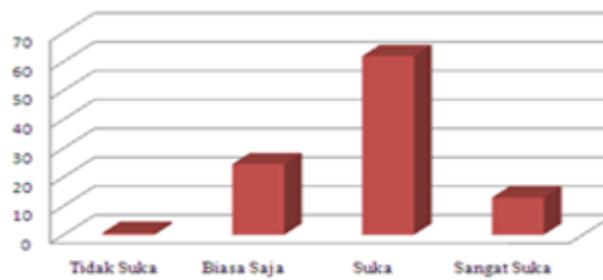
Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki preferensi yang baik terhadap makanan sumber kalsium (86.7%) maupun terhadap makanan sumber zat besi (74.1%). Baiknya preferensi yang dimiliki subjek berbanding lurus

dengan tingkat kesukaan subjek terhadap makanan sumber kalsium dan zat besi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek menyukai makanan sumber kalsium (77.3%) dan zat besi (61.9%) bahkan terdapat sebagian subjek yang sangat menyukai makanan sumber kalsium (12.2%) dan zat besi (12.9%) (Gambar 8 dan 9).

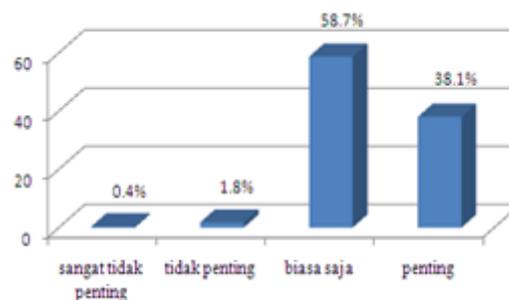


Gambar 1.
Tingkat Kesukaan Pada Makanan Sumber Kalsium



Gambar 2.
Tingkat Kesukaan Pada Makanan Sumber Zat Besi

Selain tingkat kesukaan, penelitian ini juga mengukur peran faktor sensori dimana 58.7% subjek menganggap faktor sensori sebagai hal yang biasa atau tidak menjadi pertimbangan utama ketika memilih makanan.



Gambar 3.
Peran Faktor Sensori

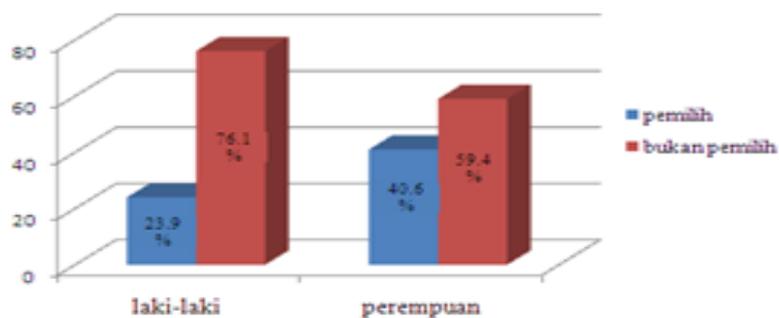
Pengetahuan Mengenai Sumber Kalsium dan Zat Besi

Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan yang baik (57.2%) mengenai kalsium dan zat besi. Jika dibedakan antara pengetahuan mengenai kalsium dan

pengetahuan mengenai zat besi maka hampir semua subjek memiliki pengetahuan yang baik (94%) mengenai kalsium, namun lebih dari sebagian subjek memiliki pengetahuan yang kurang (67%) mengenai zat besi.

Sikap Dalam Memilih Makanan

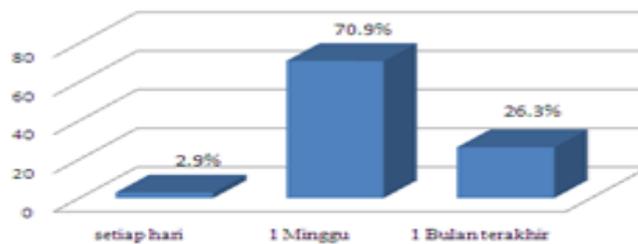
Sebagian besar subjek (66%) tidak pilih-pilih dalam hal makanan. Uji Kruskal-Wallis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan ($p < 0.05$) antara subjek laki-laki dan perempuan pada sikap dalam memilih makanan. Jika membandingkan proporsi berdasarkan jenis kelamin maka terlihat bahwa proporsi subjek laki-laki yang bukan pemilih (76.1%) lebih besar dibanding subjek perempuan yang bukan pemilih (59.4%).



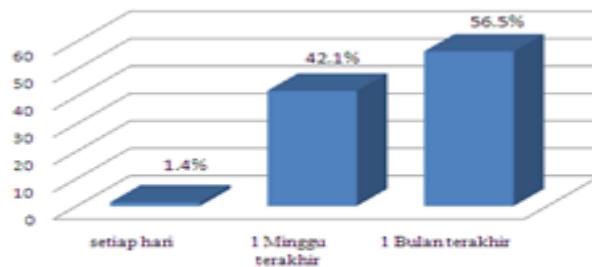
Gambar 4.
Sikap Dalam Memilih Makanan Berdasarkan Jenis Kelamin

Ketersediaan Makanan sumber Kalsium dan Zat Besi Di Rumah

Seseorang mungkin saja memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu sejak masa anak-anak ketika sebagian besar makanan yang subjek konsumsi disiapkan di rumah dan menjadi kebiasaan. Hal ini berarti ketersediaan makanan di rumah akan cukup berperan terhadap preferensi maupun konsumsi makanan seseorang.



Gambar 5.
Ketersediaan Makanan Sumber Kalsium di Rumah



Gambar 6.
Ketersediaan Makanan Sumber Zat Besi di Rumah

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan, sebagian besar subjek (70.9%) memiliki ketersediaan makanan sumber kalsium di rumah dalam satu minggu terakhir. Sementara lebih dari sebagian subjek (56.5%) memiliki ketersediaan sumber zat besi dalam satu bulan terakhir. Interpretasi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan sumber kalsium lebih sering tersedia dirumah dibanding makanan sumber zat besi.

Ketersediaan Makanan Sumber kalsium dan Zat Besi di Sekolah

Berdasarkan hasil observasi, di kantin sekolah tersedia banyak sekali pilihan makanan. Mulai dari makanan ringan, aneka minuman, hingga makanan utama tersedia di kantin sehingga subjek memiliki beragam pilihan. Adapun beberapa jenis aneka makanan ringan yang tersedia antara lain biskuit, wafer, chiki dan coklat, tersedia pula makanan seperti gorengan, kentang goreng, martabak telur, sosis, puding, donat, siomay, batagor, otak-otak, cireng, cilok dan cakwe. Menu makanan utama tersedia mulai dari nasi uduk, nasi padang, nasi kuning, nasi rames, pecel lele, pecel ayam, mie goreng, mie rebus, soto ayam, bubur ayam, hamburger, lontong sayur, ketoprak, mie ayam, bakso, sushi, sate, lauk pauk (telor, daging, ayam). Aneka minuman tersedia mulai dari minuman sachet, susu kotak, minuman botol dan jus buah. Dari ragam pilihan tersebut maka sudah cukup tersedia berbagai variasi makanan sumber kalsium dan zat besi.

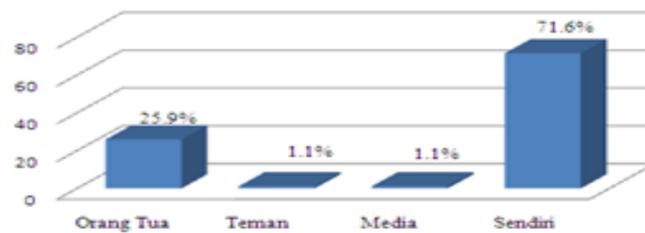
Peran Orang Tua

Orang tua memiliki peran penting dalam penyediaan konsumsi pada anak terutama saat dirumah. Kebiasaan orang tua untuk mengingatkan dan atau menyediakan makanan sehat untuk subjek menjadi fokus di penelitian ini.

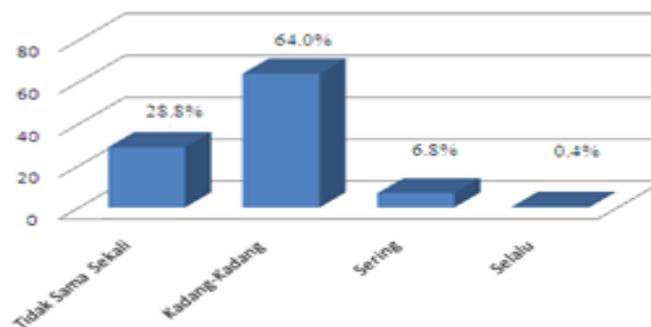
Hasil penelitian menunjukkan 38.8% orang tua subjek kadang-kadang dan lebih dari sebagian (57.2%) orang tua subjek selalu mengingatkan dan atau menyediakan makanan sehat bagi subjek. Hal ini berarti orang tua memiliki kepedulian yang cukup baik.

Peran Lingkungan

Hasil penelitian menunjukkan, diantara orang tua, teman, media, dan diri sendiri, sebagian besar subjek (71.6%) memilih makanan yang akan dikonsumsi karena keinginan diri sendiri. Namun demikian, saat subjek sedang bersama teman lebih dari sebagian subjek (64%) merasa teman tidak berpengaruh sama sekali terhadap jenis makanan yang subjek pilih untuk dikonsumsi.



Gambar 7.
Influencer Paling Berperan Saat Memilih Makanan



Gambar 8.
Pengaruh Teman Saat Memilih Makanan

Hubungan Pengetahuan dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan positif dimana proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi yang baik adalah subjek yang memiliki pengetahuan yang baik (86.9%). Namun demikian, hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara pengetahuan mengenai kalsium dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium.

Hal yang sama juga terjadi antara pengetahuan dengan preferensi sumber zat besi. Meskipun proporsi pengetahuan dengan kategori kurang lebih besar namun persentase terbesar subjek yang memiliki persentase baik adalah subjek dengan pengetahuan yang baik mengenai zat besi (77.2%). Hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara pengetahuan mengenai zat besi dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi.

Hubungan Sikap Remaja Dalam Memilih Makanan dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2003). Hasil uji hubungan antara sikap dengan preferensi terhadap konsumsi makanan sumber kalsium dan zat besi dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi subjek dengan preferensi yang baik pada kelompok subjek yang memiliki sikap tidak pilih-pilih makanan (bukan pemilih) (90.8%) lebih besar dibanding proporsi subjek dengan preferensi baik pada kelompok pemilih (78.7%). Uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara sikap dengan preferensi subjek terhadap makanan sumber kalsium.

Hasil serupa ditunjukkan antara sikap dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi dimana proporsi subjek dengan preferensi baik pada kelompok subjek yang memiliki sikap tidak pilih-pilih makanan (80.4%) (bukan pemilih) lebih besar dibanding subjek dengan preferensi baik pada kelompok pemilih (61.7%). Uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan preferensi subjek terhadap makanan sumber zat besi ($p < 0.05$).

Hubungan Tingkat Kesukaan dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi konsumsi terhadap makanan sumber kalsium dengan kategori baik adalah subjek yang suka (89.3%) dan sangat menyukai makanan sumber kalsium (100%).

Hasil Uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara tingkat kesukaan terhadap makanan sumber kalsium dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium.

Begitupun untuk tingkat kesukaan dengan preferensi konsumsi zat besi, proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi konsumsi terhadap makanan sumber zat besi dengan kategori baik adalah subjek yang suka (87.2%) dan sangat menyukai makanan sumber zat besi (100%).

Hasil Uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara tingkat kesukaan terhadap makanan sumber zat dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi.

Hubungan Faktor Sensori dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan, proporsi terbesar subjek menganggap faktor sensori sebagai hal yang biasa saja dan sebagian besar subjek (87.3%) yang menganggap faktor sensori sebagai hal yang biasa memiliki preferensi yang baik terhadap makanan sumber kalsium. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara faktor sensori dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium.

Hasil yang tidak jauh berbeda mengenai preferensi zat besi dimana, proporsi terbesar subjek menganggap faktor sensori sebagai hal yang biasa saja dan sebagian besar subjek yang menganggap faktor sensori sebagai hal yang biasa memiliki preferensi yang baik (75.9%) terhadap makanan sumber zat besi. Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara faktor sensori dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi.

Hubungan Ketersediaan Makanan di Rumah dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Ketersediaan makanan dirumah membuka peluang lebih besar bagi anggota keluarga untuk mendapatkan makanan yang dikonsumsi. Khususnya apabila makanan sumber kalsium dan zat besi tersedia di rumah maka peluang subjek untuk mengonsumsi makanan sumber kalsium dan zat besi menjadi lebih besar.

Hasil penelitian menunjukkan, proporsi subjek terbesar mengenai ketersediaan makanan sumber kalsium di rumah adalah tersedia dalam satu minggu terakhir. Sebagian besar subjek yang memiliki ketersediaan makanan sumber kalsium dalam satu minggu terakhir memiliki preferensi yang baik terhadap preferensi konsumsi makanan sumber kalsium (88.8%). Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan ($p > 0.05$) antara ketersediaan makanan sumber kalsium dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium.

Sementara mengenai zat besi, proporsi subjek terbesar dengan ketersediaan makanan sumber zat besi di rumah adalah tersedia dalam satu bulan terakhir. Sebagian besar subjek baik yang memiliki ketersediaan makanan sumber zat besi dalam satu bulan terakhir ataupun yang memiliki ketersediaan dalam satu minggu terakhir memiliki preferensi yang baik terhadap ketersediaan makanan sumber zat besi (67.5% dan 83.8%).

Uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara ketersediaan makanan sumber zat besi dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi.

Hubungan Peran Orang Tua dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium dan Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan, seorang subjek yang merasa tidak diperhatikan oleh orang tua terkait dengan pola konsumsinya memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber kalsium dan zat besi.

Namun demikian, proporsi jumlah subjek terbesar yang memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber kalsium adalah subjek yang merasa konsumsinya selalu diperhatikan oleh orang tua (134 subjek) meskipun berdasarkan persentasenya paling kecil dibanding frekuensi lainnya. Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara peran orang tua dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium ($p > 0.05$).

Begitu pula untuk preferensi zat besi, proporsi jumlah subjek terbesar yang memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber zat besi adalah subjek yang merasa konsumsinya selalu diperhatikan oleh orang tua (113 subjek) meskipun berdasarkan persentasenya paling kecil dibanding frekuensi lainnya. Namun

demikian, Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara peran orang tua dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi ($p > 0.05$).

Hubungan Peran Lingkungan dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium

Hasil penelitian menunjukkan, seluruh subjek yang seringkali dipengaruhi oleh teman dan media memiliki preferensi yang baik terhadap konsumsi makanan sumber kalsium. Namun demikian, berdasarkan total subjek keseluruhan proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber kalsium adalah subjek yang seringkali menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi. Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara lingkungan dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium ($p < 0.05$).

Hasil lain menunjukkan seorang subjek yang selalu mengikuti pilihan teman saat bersama teman memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber kalsium. Namun demikian berdasarkan total subjek keseluruhan, proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber kalsium adalah subjek yang terkadang mengikuti pilihan makanan yang dipilih teman saat sedang bersama dengan teman. Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara peran teman dengan preferensi konsumsi makanan sumber kalsium ($p < 0.05$).

Hubungan Peran Lingkungan dengan Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi.

Sama halnya dengan peran lingkungan terhadap preferensi kalsium, hampir seluruh subjek yang seringkali dipengaruhi oleh teman dan media memiliki preferensi yang baik terhadap konsumsi makanan sumber zat besi. Namun demikian, berdasarkan total subjek keseluruhan proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber zat besi adalah subjek yang seringkali menentukan sendiri pilihan makanannya untuk dikonsumsi. Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara lingkungan dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi ($p < 0.05$).

Hasil lain menunjukkan seorang subjek yang selalu mengikuti pilihan makanan teman saat memilih makanan memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap

makanan sumber zat besi Namun demikian, berdasarkan total subjek keseluruhan proporsi terbesar subjek yang memiliki preferensi konsumsi yang baik terhadap makanan sumber zat besi adalah subjek yang terkadang mengikuti pilihan teman saat subjek sedang bersama teman. Uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara peran teman dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi ($p < 0.05$).

PEMBAHASAN

Sebagian besar subjek memiliki preferensi yang baik terhadap makanan sumber kalsium maupun zat besi yang diajukan dalam kuesiner penelitian. Preferensi sendiri diasumsikan sebagai kesukaan seseorang terhadap makanan yang akan berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Untuk itu, dengan baiknya tingkat preferensi subjek diharapkan hal ini akan berdampak pada baiknya pola konsumsi.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek menyukai makanan sumber kalsium (77.3%) dan zat besi (61.9%) bahkan terdapat sebagian subjek yang sangat menyukai makanan sumber kalsium (12.2%) dan zat besi (12.9%). Hasil penelitianpun menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesukaan dengan preferensi konsumsi makanan baik pada sumber kalsium maupun sumber zat besi.

Selain tingkat kesukaan faktor lain yang berhubungan dengan preferensi adalah sikap. Sikap dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah subjek termasuk pemilih atau bukan ketika mengonsumsi makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek bukan pemilih makanan dan proporsi subjek dengan preferensi yang baik pada kelompok subjek yang memiliki sikap bukan pemilih lebih besar dibanding proporsi subjek dengan preferensi baik pada kelompok pemilih. Hal ini dapat diartikan bahwa pada subjek yang bukan pemilih memiliki peluang lebih besar untuk memilih makanan yang lebih beragam sehingga kemungkinan untuk memiliki preferensi terhadap makanan menjadi lebih baik.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh *campden and chorly wood food research association group*, faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja adalah faktor yang berhubungan dengan indra dan yang tidak berhubungan dengan indra (Gilbert, C., 2015).

Adapun faktor yang berhubungan dengan indra adalah rasa, warna, tekstur, dan aroma. Hal inipun yang ditinjau dalam penelitian ini yakni, faktor sensori dan menunjukkan hasil bahwa sebagian besar subjek menganggap faktor sensori sebagai hal yang biasa saja untuk dipertimbangkan ketika memilih makanan. Hasil uji dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan antara faktor sensori dengan preferensi makanan.

Adapun faktor yang tidak berhubungan indra antara lain rasa lapar, pengetahuan, pemilihan makanan dari keluarga, pengaruh teman, dan peraturan orang tua (Gilbert, C., 2015). Worthington dalam Agustiani (2011) menyatakan, setelah seseorang melewati masa kanak-kanak mereka cenderung memiliki kontrol terhadap apa yang mereka makan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa sebagian besar subjek memilih makanan yang akan dikonsumsi karena keinginan diri sendiri. Bahkan ketika bersama teman lebih dari sebagian subjek merasa teman tidak berpengaruh sama sekali terhadap jenis makanan yang subjek pilih untuk dikonsumsi. Hal ini mengartikan pentingnya kontrol diri dan pengetahuan subjek untuk memenuhi kebutuhannya.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh subjek (94%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai kalsium, namun lebih dari sebagian subjek (67%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai zat besi. Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan preferensi, namun pada beberapa penelitian lain ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan preferensi konsumsi (Ayu Dwi 2013) & (Murod Nailul, 2015). Mengingat pentingnya peran pengetahuan dan kurangnya pengetahuan subjek terutama mengenai zat besi maka upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai makanan bergizi terutama sumber kalsium dan zat besi penting untuk dilakukan guna mendukung tumbuh kembang remaja. Oleh karena itu diperlukan peran serta dari lingkungan terutama sekolah dan orang tua.

Berdasarkan hasil observasi, sekolah sudah cukup menyediakan ragam makanan sumber kalsium dan zat besi. Begitu pula orang tua yang sudah berperan dan memiliki kepedulian yang baik mengenai konsumsi subjek. Namun demikian, meskipun variabel peran orang tua menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran dan kepedulian yang baik pada konsumsi subjek tetapi ketersediaan makanan sumber kalsium terutama sumber zat besi di rumah perlu ditingkatkan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek memiliki ketersediaan makanan sumber kalsium di rumah dalam satu minggu terakhir, namun lebih dari sebagian subjek memiliki ketersediaan makanan sumber zat besi di rumah dalam satu bulan terakhir. Hal ini berarti frekuensi ketersediaan makanan terutama sumber zat besi masih kurang, sehingga memungkinkan kurangnya peluang keterpaparan subjek terhadap makanan sumber besi ketika berada di rumah

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustiani, reni (2011) yang menunjukkan adanya hubungan antara keterpaparan informasi dan ketersediaan pangan sumber kalsium dengan konsumsi kalsium, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketersediaan makanan sumber zat besi dengan preferensi konsumsi makanan sumber zat besi.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, preferensi konsumsi pada remaja di SMAN 113 sangat baik terutama pada makanan sumber kalsium. Preferensi yang baik tersebut ditunjang dengan pengetahuan yang baik, sikap yang baik dengan tidak pilih-pilih makanan dan tidak mudah terpengaruh teman, serta ketersediaan makanan sumber kalsium dalam frekuensi yang cukup dan zat besi baik di rumah maupun di sekolah. Kendati demikian, masih ada sebagian subjek memiliki pengetahuan yang kurang mengenai zat besi, sehingga edukasi gizi terutama mengenai zat besi menjadi penting untuk dilakukan guna meningkatkan pengetahuan subjek khususnya dan remaja umumnya. Begitupun dengan frekuensi ketersediaan makanan sumber zat besi di rumah. Akan lebih baik jika ketersediaan makanan sumber zat besi, tersedia lebih sering di rumah. Untuk itu disarankan adanya sosialisasi informasi kepada orang tua mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan bagi remaja melalui ketersediaan sumber makanan bergizi terutama sumber zat besi di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada KEMENRISTEKDIKTI yang telah menjadi sumber dana dalam penelitian ini yang merupakan program hibah penelitian dosen pemula. Terima kasih juga disampaikan kepada para pimpinan SMAN 113 serta kesediaan para responden telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Reni. 2011. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Kalsium Pada Siswi SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur, Tahun 2010*. Jakarta: Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah.
- Ayu, Dwi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. Jakarta: Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah.
- Gilbert, C. 2015. *Food and Drink Innovation network Seminar*. Children's Food and Drink. Campden and Chorleywood Food Research Assotiation group.
- Israel, Glenn D. 2013. *Determining Sample Size*. IFAS Extention. University of Florida.
- Micronutrient Initiative. 2007. *Micronutrient Initiative Five-year Strategic Plan 2008-2013*.
- PERSAGI. 2009. *Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI)*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Pravina, et.al, 2013. *Calcium and its role in human body*. International Journal of Research in Pharmaceutical and Biomedical Sciences.
- USAID. 2009. *Micronutrient Save Lives and Streghten Societies*. The USAID Micronutrient. International Science and Technology Institute, Inc.
- Weaver, Connie. 2010. *Nutrition and Optimizing Development of Peak Bone Mass*. Purdue University: USU.