

# Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat

## Food Preference Analysis on Teenagers in Padang, West Sumatera

Azrimaidaliza, Idral Purnakarya

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

### Abstrak

Konsumsi makanan seseorang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor budaya, ketersediaan pangan, tingkat pendidikan, dan gaya hidup. Pengenalan berbagai jenis makanan tertentu sejak usia dini oleh keluarga mempengaruhi remaja dalam memilih makanan yang tergambar dari rasa suka atau tidak suka terhadap makanan secara kuat. Sekolah Menengah Atas (SMA) Adabiah merupakan salah satu sekolah swasta ternama yang ada di Kota Padang dan lokasi SMA tersebut cukup strategis berada di pusat Kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di SMA Adabiah tahun 2008 didapatkan sebesar 16% siswa mempunyai status gizi lebih. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan pada siswa SMA Adabiah Padang. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan sampel siswa kelas 1 dan 2 yang berjumlah 111 orang. Hasil penelitian menunjukkan dari semua jenis makanan, responden paling menyukai buah-buahan (86,5%) dan paling tidak suka pada makanan sumber protein nabati (63,1%). Faktor-faktor yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan adalah alergi terhadap pemilihan makanan sumber protein hewani, remaja pria terhadap pemilihan buah-buahan, dan aroma makanan terhadap pemilihan makanan pokok. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai konsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang.

**Kata kunci:** Konsumsi makanan, pemilihan makanan, remaja, status gizi

### Abstract

Food consumption was associated to economic, culture, education and life style. Introducing variety of food in early age influences teenager in choosing food. Food preferences was the degree of like or dislike for food. Adabiah Senior High School is one of famous schools in Padang, located in center of Padang town which is very strategic. In this school, last research indicated that 16% students were overweight. The aim of this research is to know factors related with student food preferences at Adabiah school in

Padang. A cross sectional study was conducted with 111 samples. The result showed that 86,5% of respondents like fruits very much, while 63,1% dislike non-animal protein. Factors related with food preferences were allergy to animal protein, boys for preferences of fruits and food smell for preferences of main food. Our suggestion are health education to teenager about variation and balance of food consumption for their nutritional and health status.

**Key words:** Food consumption, food preference, teenager, nutrition status

### Pendahuluan

Survei pemilihan makanan merupakan penelitian dasar dari penelitian tentang kebiasaan makan sehingga apabila dikaitkan dengan asupan makanan maka pemilihan makanan secara tidak langsung mengukur konsumsi kelompok masyarakat. Pemilihan makanan akan membantu ahli gizi dalam memahami pengkategorian makanan pada masyarakat secara lebih baik. Selain itu, pemilihan makanan dapat dijadikan sebagai bahan untuk merencanakan program gizi seperti kesehatan ibu dan anak, makan siang bersama di sekolah, dan kebiasaan makan pada remaja.

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Masa ini, remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua dan selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuknya usia dewasa muda. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat tidak hanya dari segi kuantitas juga tapi dari segi kualitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang

Alamat Korespondensi: Azrimaidaliza, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Jl. Perintis Kemerdekaan Padang, Hp. 081365578067, e-mail: minda\_azri@fk.unand.ac.id

dikonsumsi remaja akan menjamin terpenuhinya kecukupan zat gizi yang selanjutnya akan berdampak pada status gizi dan status kesehatannya.

Berbagai faktor mempengaruhi pemilihan makanan individu maupun keluarga. Secara garis besar, dikelompokkan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan menjadi tiga determinan, yaitu karakteristik individu, makanan, dan lingkungan. Determinan karakteristik individu meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan kondisi psikologis. Faktor sifat organoleptik makanan, metode penyiapan makanan, mudah dicerna, dan ketersediaan merupakan determinan karakteristik makanan. Sedangkan suhu termasuk dalam karakteristik lingkungan.<sup>1</sup> Furst,<sup>2</sup> menyatakan pengalaman seseorang sepanjang hidupnya, seperti faktor individu, sumber daya, konteks sosial, dan makanan akan berpengaruh besar dalam memilih makanan.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Adabiah merupakan salah satu sekolah swasta ternama yang ada di Kota Padang dan lokasi SMA tersebut cukup strategis berada di pusat Kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian Rusli,<sup>3</sup> di SMA Adabiah tahun 2008 didapatkan data sebesar 16% siswa mempunyai status gizi lebih. Keadaan gizi lebih pada remaja dapat disebabkan pola konsumsi dan pemilihan makanan yang kurang baik. Berdasarkan hal tersebut dan belum banyak dilakukan penelitian mengenai pemilihan makanan pada remaja, khususnya di Kota Padang maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pemilihan makanan pada siswa SMA Adabiah Padang dan faktor apa saja yang berperan dalam pemilihan makanan tersebut.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas I dan II SMA Adabiah Padang yang berjumlah 1.325 orang dengan jumlah sampel 111 siswa yang diambil secara proporsional di masing-masing kelas. Siswa kelas III tidak dijadikan sampel karena akan mengikuti Ujian Akhir Nasional.

Data yang dikumpulkan antara lain data karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, status kesehatan, keadaan alergi, dan daerah asal. Selanjutnya, karakteristik makanan meliputi rasa, warna, porsi, aroma, tekstur, dan harga makanan. Terakhir, data karakteristik lingkungan meliputi daya beli, keadaan cuaca serta pemilihan makanan yang meliputi makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan. Data tersebut dikumpulkan melalui wawancara dengan responden menggunakan kuesioner. Pengumpulan data dilakukan oleh mahasiswa kesehatan masyarakat semester 6 yang telah dilatih terlebih dahulu dalam mengumpulkan data.

Analisis bivariat melalui uji *chi square* pada 95% *confidence interval* (95% CI) digunakan untuk melihat hubungan antara karakteristik responden, makanan, dan lingkungan sebagai variabel independen dengan pemilihan makanan sebagai variabel dependen. Apabila dari hasil uji tersebut diperoleh nilai  $p < 0,05$  artinya hasil perhitungan secara statistik signifikan yaitu ada hubungan bermakna antara variabel dependen dan independen.

## Hasil

Hasil penelitian menunjukkan dari semua jenis makanan, siswa SMA Adabiah lebih banyak menyukai buah-buahan (86,5%) dibanding makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Dilihat dari jenis makanan yang tidak disukai menunjukkan bahwa para siswa lebih banyak tidak menyukai protein nabati (63,1%) dibanding jenis makanan lain.

Hasil analisis untuk masing-masing jenis makanan terlihat responden dalam memilih makanan pokok rata-rata sangat suka pada nasi (37,4%), berikutnya mie (32,4%), sedangkan makanan pokok yang tidak responden suka adalah sagu (31,5%), selanjutnya ubi rebus dan ubi goreng (26,1%). Bila dilihat dari pengolahan makanan pokok, responden lebih suka bila makanan pokok diolah dengan cara digoreng seperti goreng kentang (46,8%), nasi goreng, dan perkedel dengan persentase yang sama yaitu 41,4%.

Pemilihan makanan protein hewani diketahui bahwa responden lebih banyak sangat menyukai protein hewani yang bersumber dari ayam (47,73%) dan daging (41,12%) dibanding sumber protein hewani lainnya. Dilihat dari jenis pengolahan makanan, responden lebih suka makanan tersebut diolah dengan cara dibakar yaitu menyukai sate daging (62,2%) dan sate ayam (59,5%). Pemilihan makanan protein nabati, responden lebih banyak menyukai tahu (28,4%) dan makanan tersebut diolah dengan cara digoreng seperti goreng tahu dan tahu kecap dengan persentase yang sama yaitu 34,2%.

Untuk pemilihan sayuran, dari semua jenis sayuran responden lebih banyak menyukai bayam yaitu sebanyak 25,7% dan sayur yang diolah dengan cara ditumis seperti tumis kangkung (28,8%) dan tumis bayam (27,9%). Pemilihan buah-buahan, umumnya responden menyukai semua jenis buah-buahan. Namun, diantara semua jenis buah-buahan tersebut, responden lebih banyak menyukai mangga dan anggur dengan persentase yang sama yaitu 59,5% dibanding buah-buahan lainnya.

Distribusi responden menurut karakteristik individu terlihat persentase siswa laki-laki, keadaan sehat, tidak alergi, berasal dari Provinsi Sumatera Barat lebih banyak dibanding kategori lainnya. Dilihat dari distribusi responden menurut karakteristik makanan menunjukkan

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Individu, Makanan, dan Lingkungan di SMA Adabiah Padang

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	61	55
	Perempuan	50	45
Status kesehatan	Sakit	15	13,5
	Sehat	96	86,5
Alergi	Alergi	32	28,8
	Tidak alergi	79	71,2
Daerah asal	Prov. Sumatera Barat	100	90,1
	Luar Prov. Sumatera Barat	11	9,9
Rasa makanan	Ya	90	81,1
	Tidak	21	18,9
Warna makanan	Ya	33	29,7
	Tidak	78	70,3
Porsi	Ya	61	55
	Tidak	50	45
Aroma	Ya	52	46,8
	Tidak	59	53,2
Tekstur	Ya	20	18
	Tidak	91	82
Harga makanan	Ya	40	36
	Tidak	71	64
Peran daya beli	Ya	48	43,2
	Tidak	63	56,8
Peran cuaca	Ya	64	57,7
	Tidak	47	42,3

bahwa responden lebih banyak memperhitungkan rasa dan porsi dalam memilih makanan dibanding warna, aroma, tekstur, dan harga makanan. Pada karakteristik lingkungan, lebih banyak persentase responden tidak memperhitungkan daya beli dan peran cuaca dalam pemilihan makanan (Lihat Tabel 1).

Hasil uji statistik diketahui dari karakteristik individu, makanan dan lingkungan yang dihubungkan dengan pemilihan makanan pokok hanya faktor aroma makanan yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan pokok yaitu nilai  $p < 0,05$  (Lihat Tabel 2). Hasil analisis hubungan antara karakteristik individu, makanan, dan lingkungan dengan pemilihan makanan protein hewani menunjukkan hanya faktor alergi yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan protein hewani (nilai  $p < 0,05$ ) (Lihat Tabel 3). Pada Tabel 4 terlihat tidak satu pun dari karakteristik individu, makanan, dan lingkungan yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan protein nabati (nilai  $p > 0,05$ ).

Untuk analisis hubungan antara karakteristik individu, makanan, dan lingkungan dengan pemilihan sayuran menunjukkan tidak satu pun faktor-faktor tersebut berhubungan secara bermakna dengan pemilihan sayuran (nilai  $p > 0,05$ ) (Lihat Tabel 5). Hasil analisis hubungan antara karakteristik individu, makanan, dan lingkungan dengan pemilihan buah-buahan diketahui hanya faktor jenis kelamin yang berhubungan secara

bermakna dengan pemilihan buah-buahan (nilai  $p < 0,05$ ) (Lihat Tabel 6).

## Pembahasan

Dalam susunan hidangan Indonesia, berbagai jenis bahan makanan dikelompokkan ke dalam bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan. Makanan pokok dianggap terpenting karena merupakan kuantum terbesar diantara bahan makanan yang dikonsumsi dan sumber utama kalori sehingga dianggap tidak lengkap bila belum mengonsumsi jenis makanan ini. Untuk kelompok lauk-pauk sebagai sumber protein dibagi menjadi dua bagian berdasarkan sumbernya, yaitu protein hewani, misalnya daging, ikan, dan telur kemudian protein nabati, misalnya kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu, sedangkan bahan makanan sayur dan buah, umumnya merupakan penghasil vitamin dan mineral.<sup>4,5</sup>

Hasil analisis univariat menunjukkan secara umum persentase pemilihan makanan pada siswa SMA Adabiah hampir sama diantara makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan. Namun diantara kelima jenis makanan tersebut dilihat siswa paling banyak menyukai buah-buahan, yaitu 86,5% dan paling tidak suka makanan sumber protein nabati yaitu 63,1%.

Pilihan makanan pada remaja kadang-kadang tidak sesuai dengan panduan atau pedoman makanan yang

**Tabel 2. Kriteria Individu, Makanan, dan Lingkungan dalam Pemilihan Makanan Pokok di SMA Adabiah Padang**

Variabel	Kategori	Nilai p
Jenis kelamin	Laki-laki	0,600
	Perempuan	
Status kesehatan	Sakit	0,713
	Sehat	
Alergi	Alergi	0,455
	Tidak alergi	
Daerah asal	Padang	0,532
	Luar Padang	
Rasa makanan	Ya	0,459
	Tidak	
Warna makanan	Ya	0,469
	Tidak	
Porsi	Ya	0,198
	Tidak	
Aroma	Ya	0,051
	Tidak	
Tekstur	Ya	0,638
	Tidak	
Harga makanan	Ya	0,874
	Tidak	
Peran daya beli	Ya	0,544
	Tidak	
Peran cuaca	Ya	0,258
	Tidak	

**Tabel 3. Kriteria Individu, Makanan, dan Lingkungan dalam Pemilihan Makanan Protein Hewani di SMA Adabiah Padang**

Variabel	Kategori	Nilai p
Jenis kelamin	Laki-laki	0,600
	Perempuan	
Status kesehatan	Sakit	1,000
	Sehat	
Alergi	Alergi	0,045
	Tidak alergi	
Daerah asal	Padang	0,875
	Luar Padang	
Rasa makanan	Ya	0,798
	Tidak	
Warna makanan	Ya	0,176
	Tidak	
Porsi	Ya	0,886
	Tidak	
Aroma	Ya	1,000
	Tidak	
Tekstur	Ya	0,604
	Tidak	
Harga makanan	Ya	1,000
	Tidak	
Peran daya beli	Ya	0,824
	Tidak	
Peran cuaca	Ya	0,717
	Tidak	

dianjurkan yaitu mengonsumsi makanan yang seimbang dan beraneka ragam setiap hari. Story, Neumark-Sztainer, dan French,<sup>6</sup> menyatakan pilihan makanan pada remaja khususnya di Amerika tidak sesuai dengan panduan makanan (*Dietary Guidelines*). Konsumsi makanan remaja cenderung rendah buah-buahan, sayuran, rendah makanan tinggi kalsium serta konsumsi makanan tinggi lemak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dalam memilih makanan belum bervariasi dalam mengonsumsi makanan terutama pada makanan pokok, protein hewani, protein nabati, dan sayuran. Ditinjau dari cara pengolahan makanan, siswa lebih menyukai makanan tersebut diolah dengan cara digoreng, dibakar, dan ditumis. Makanan pokok yang paling banyak disukai siswa adalah kentang, berupa kentang goreng (46,8%) dan perkedel (41,4%) serta nasi yang diolah menjadi nasi goreng (41,4%). Untuk protein hewani, siswa lebih banyak memilih ayam dan daging, berupa sate daging (62,2%) dan sate ayam (59,5%). Terkait dengan protein nabati, siswa lebih banyak menyukai tahu dibanding sumber protein nabati lainnya, berupa tahu goreng dan tahu kecap (34,2%). Untuk pemilihan sayuran, dari semua jenis sayuran siswa SMA Adabiah lebih banyak menyukai kangkung dan bayam, yaitu tumis kangkung (28,8%) dan tumis bayam (27,9%), sedangkan untuk pemilihan buah-buahan sudah cukup bervariasi. Namun diantara buah-buahan tersebut, siswa paling menyukai

mangga dan anggur (59,5%).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa karakteristik individu yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan adalah status alergi berhubungan dengan pemilihan makanan sumber protein hewani dan jenis kelamin berhubungan dengan pemilihan buah-buahan. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat siswa yang memiliki alergi lebih banyak tidak memilih makanan sumber protein hewani. Selain itu, diketahui hampir sepertiga siswa memiliki alergi dan sebagian besar siswa tersebut alergi terhadap makanan laut. Hal tersebut dapat dipahami karena alergi yang diderita seseorang menyebabkan orang tersebut lebih memilih untuk menghindari makanan yang dapat menyebabkan alergi, terutama sumber protein hewani seperti makanan laut yaitu udang.

Kondisi kesehatan akan mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan. Nafsu makan yang menurun bila seseorang dalam keadaan sakit dan alergi terhadap makanan. Beberapa jenis makanan yang dapat menimbulkan alergi antara lain bahan makanan hasil pertanian seperti susu, daging, dan hasil laut seperti ikan, udang, kemudian kacang-kacangan, gandum, buah-buahan, dan sayuran.<sup>7</sup>

Karakteristik individu yaitu jenis kelamin berhubungan secara bermakna dengan pemilihan buah-buahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih bervariasi dalam menyukai makanan, le-

Tabel 4. Kriteria Individu, Makanan, dan Lingkungan dalam Pemilihan Makanan Protein Nabati di SMA Adabiah Padang

Variabel	Kategori	Nilai p
Jenis kelamin	Laki-laki	0,073
	Perempuan	
Status kesehatan	Sakit	0,956
	Sehat	
Alergi	Alergi	0,653
	Tidak alergi	
Daerah asal	Padang	0,521
	Luar Padang	
Rasa makanan	Ya	0,590
	Tidak	
Warna makanan	Ya	0,793
	Tidak	
Porsi	Ya	0,837
	Tidak	
Aroma	Ya	0,274
	Tidak	
Tekstur	Ya	0,880
	Tidak	
Harga makanan	Ya	0,655
	Tidak	
Peran daya beli	Ya	0,201
	Tidak	
Peran cuaca	Ya	0,169
	Tidak	

Tabel 5. Kriteria Individu, Makanan, dan Lingkungan dalam Pemilihan Sayuran di SMA Adabiah Padang

Variabel	Kategori	Nilai p
Jenis kelamin	Laki-laki	1,000
	Perempuan	
Status kesehatan	Sakit	0,800
	Sehat	
Alergi	Alergi	0,612
	Tidak alergi	
Daerah asal	Padang	0,751
	Luar Padang	
Rasa makanan	Ya	0,162
	Tidak	
Warna makanan	Ya	0,273
	Tidak	
Porsi	Ya	0,512
	Tidak	
Aroma	Ya	0,965
	Tidak	
Tekstur	Ya	0,075
	Tidak	
Harga makanan	Ya	0,886
	Tidak	
Peran daya beli	Ya	0,333
	Tidak	
Peran cuaca	Ya	0,105
	Tidak	

bih menyukai buah-buahan dibanding dengan siswa perempuan. Umumnya siswa perempuan lebih banyak tidak menyukai makanan pokok, protein hewani, protein nabati dibanding siswa laki-laki. Untuk pemilihan sayuran, baik siswa perempuan dan laki-laki hampir sama persentasenya dalam tidak menyukai jenis makanan ini. Sebaliknya, mereka sangat menyukai buah-buahan walaupun persentase yang paling banyak menyukai adalah siswa laki-laki. Penelitian Weaver dan Brittin,<sup>8</sup> mengenai pemilihan makanan pada mahasiswa di *Texas Tech University* memperlihatkan hasil yang berbeda. Penelitian ini diketahui perempuan lebih banyak melakukan pilihan dalam makanan dibanding laki-laki.

Dalam penelitian ini, siswa laki-laki lebih bervariasi dalam melakukan pemilihan makanan dibanding siswa perempuan. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja, perempuan lebih memperhatikan *body image* atau citra tubuh sehingga membatasi makanan terutama makanan yang mengandung kalori yang dapat mempengaruhi keadaan tubuhnya. Hasil penelitian Rahmi,<sup>9</sup> menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) model Bukittinggi.

Karakteristik makanan yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan adalah aroma makanan dengan pemilihan makanan pokok. Data tersebut menunjukkan bahwa aroma makanan yang tidak

ada pada makanan pokok berhubungan dengan ketidaksukaan siswa terhadap makanan pokok tersebut. Aroma makanan yang menggugah selera dan disukai akan memberi rangsangan pada indra penciuman seseorang sehingga akan mempengaruhinya untuk mengonsumsi makanan tersebut. Namun bila dilihat dari persentase pemilihan makanan pokok berdasarkan karakteristik makanan, kebanyakan siswa dalam memilih makanan mempertimbangkan rasa, warna, porsi, aroma, tekstur, dan harga makanan.

Dilihat hubungannya dengan pemilihan makanan, karakteristik lingkungan menunjukkan tidak berhubungan bermakna antara daya beli dan cuaca dengan pemilihan makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran maupun buah-buahan. Kemungkinan hasil yang tidak bermakna disebabkan karena daya beli dan cuaca bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi pemilihan makanan pada siswa di SMA Adabiah. Faktor utama yang berhubungan dengan pemilihan makanan pada penelitian ini adalah aroma makanan dengan pemilihan makanan pokok, jenis kelamin dengan pemilihan buah-buahan, dan status alergi dengan pemilihan makanan sumber protein hewani. Namun, bila dilihat dari persentase pemilihan makanan berdasarkan karakteristik lingkungan, terlihat adanya kecenderungan siswa mempertimbangkan daya beli dan cuaca dalam memilih makanan.

**Tabel 6. Kriteria Individu, Makanan, dan Lingkungan dalam Pemilihan Buah-buahan di SMA Adabiah Padang**

Variabel	Kategori	Nilai p
Jenis kelamin	Laki-laki	0,025
Status kesehatan	Perempuan	0,688
	Sakit	
Alergi	Sehat	0,052
	Alergi	
Daerah asal	Tidak alergi	0,751
	Padang	
Rasa makanan	Luar Padang	0,295
	Ya	
Warna makanan	Tidak	0,527
	Ya	
Porsi	Tidak	0,485
	Ya	
Aroma	Tidak	0,169
	Ya	
Tekstur	Tidak	0,467
	Ya	
Harga makanan	Tidak	0,226
	Ya	
Peran daya beli	Tidak	0,259
	Ya	
Peran cuaca	Tidak	0,935
	Ya	

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis pemilihan makanan dan faktor-faktor yang berhubungan dapat disimpulkan bahwa secara umum dari kelima jenis makanan, yaitu makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan, siswa SMA Adabiah paling banyak menyukai buah-buahan. Dilihat dari pengolahan makanan tersebut, siswa sangat menyukai pengolahan dengan cara dibakar, digoreng atau menggunakan minyak. Aroma makanan berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan pokok, jenis kelamin dengan pemilihan buah-buahan, dan status alergi dengan pemilihan makanan protein hewani.

### Saran

Saran diberikan kepada Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan untuk bekerja sama dalam meningkatkan pengetahuan siswa atau remaja melalui pendidikan kesehatan secara rutin dengan materi konsumsi makanan yang seimbang dan bervariasi sehingga dapat terpenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi dan *academic performance* siswa. Selain itu bagi remaja yang menderita alergi, melalui pendidikan kesehatan tersebut dapat mengetahui pola makan yang baik tanpa harus membatasi kuantitas maupun kualitas asupan makanannya.

### Daftar Pustaka

- Sanjur D. Social and cultural perspectives in nutrition. New Jersey: Prentice-Hall; 1982.
- Furst T. Food choice: a conceptual model of the process. [serial on the Internet]. 2009 February [cited 2009 February 13]. Available from: <http://www.sciencedirect.com>.
- Rusli LS. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMU Adabiah Padang tahun 2008 [skripsi]. Padang: Universitas Andalas; 2008.
- Sediaoetama AD. Ilmu gizi. Jakarta: Dian Rakyat; 2000.
- Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2002.
- Story, Mary, Neumark-Sztainer, Dianne, French, Simone. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. [serial on the Internet]. 2009 February [cited 2009 February 13]. Available from: <http://www.sciencedirect.com>.
- Shimada, Junko, Yano, Hiroyuki, Mizumachi, Koko. Trends in food allergy research. [serial on the Internet]. 2009 November [cited 2009 November 10]. Available from: <http://www.nistep.go.jp>.
- Weaver, Michelle R, Brittin, Hellen C. Food preferences of men and women by sensory evaluation versus questionnaire. [serial on the Internet]. 2009 February [cited 2009 February 13]. Available from: <http://www.fcs.sagepub.com>.
- Rahmi N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri di MAN model Bukittinggi tahun 2008 [skripsi]. Padang: Universitas Andalas; 2008