

Periode : Semester Genap
Tahun : 2022
Skema Penelitian : Penelitian Dasar
Tema RIP Penelitian : Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis,
Gizi dan Kesehatan

LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENELITIAN
PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP POLA MAKAN SEHAT
PADA REMAJA



Oleh :

Ns. Widia Sari, S. Kep., M. Kep

NIDN 0320089002

Ketua

Melda Theresia

NIM 20190303031

Anggota

Asfarina Zalfa Adani

NIM 20190303038

Anggota

Yusnia Sari

NIM 20210303063

Anggota

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN/ PROGRAM STUDI NERS

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

TAHUN 2023

**Halaman Pengesahan Laporan Akhir
Program Penelitian
Universitas Esa Unggul**

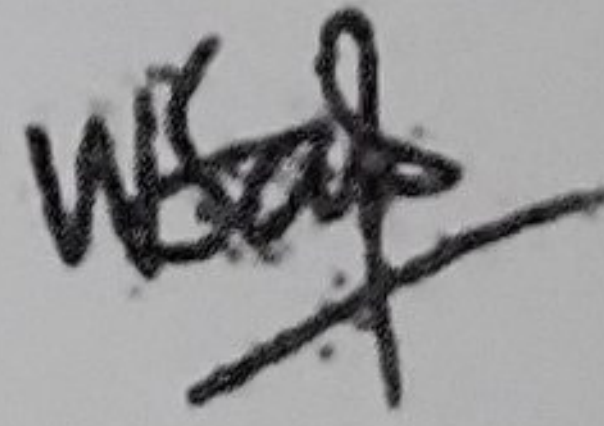
1. Judul Kegiatan Penelitian : Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pola Makan Sehat Pada Remaja
2. Nama mitra sasaran : Artikel terkait dengan pola makan sehat pada remaja
3. Ketua tim :
 - a. Nama : Ns. Widia Sari, S. Kep., M. Kep
 - b. NIDN : 0320089002
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor 200
 - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan /Keperawatan
 - e. Bidang keahlian : Keperawatan Anak
 - f. Telepon/Hp : 082311902288
 - g. Email : widia.sari@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : -
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 3 Mahasiswa
6. Lokasi kegiatan mitra (1) :
 - Alamat : -
 - Kelurahan : -
 - Kecamatan : -
 - Kabupaten/Kota : -
 - Propinsi : -
7. Periode/waktu kegiatan : 30 Hari
8. Luaran yang dihasilkan : Publikasi Jurnal Nasional, HAKI
9. Usulan / Realisasi Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : Rp.,-
 - b. Dana Mandiri : Rp. 3.000.000,-

Jakarta, 19 Oktober 2023

Menyetujui,
Dekan Fakultas

Pengusul
Ketua Tim Pelaksana


Prof. Dr. Aprilita Rina Yanti, Eff., M.Biomed Apt
NIP/NIK 215020572


Ns. Widia Sari., M. Kep
NIP/NIK 218080754

Mengetahui,
Ka. LPPM


Laras Sitoayu, S. Gz, M. K.M
NIP/NIK

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang dengan berbagai macam program. Salah satu program tersebut adalah sector kesehatan yang diarahkan untuk peningkatan status kesehatan masyarakat dan meningkatkan kualitas serta kemudahan dalam mengakses pelayanan kesehatan untuk masyarakat. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia sangat berpengaruh dalam perkembangan bangsa melalui program pendidikan (Fadhlorrohman et, al, 2020).

Remaja merupakan salah satu sasaran sumber daya manusia untuk yang akan datang, sehingga perlu diperhatikan. Hal tersebut disebabkan karena jumlah populasi remaja di Indonesia mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut juga memberikan pengaruh terhadap permasalahan gizi pada remaja. Permasalahan gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja dan tentunya akan berdampak terhadap permasalahan gizi saat dewasa (Kaligis, et al, 2021).

Remaja merupakan seorang anak yang berusia 10-18 tahun. Pada tahap ini sedang terjadi pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan sosial. Selain hal tersebut, pada masa remaja juga terjadi kerentanan terhadap masalah gizi yang disebabkan oleh beberapa kondisi. Kondisi tersebut diantaranya adalah kebutuhan nutrisi remaja lebih tinggi dikarenakan peningkatan tumbuh kembang secara fisik, gaya hidup remaja dan kebiasaan makan yang mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi pada remaja serta remaja dengan kebutuhan gizi yang khusus seperti remaja yang aktif berolahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet yang berlebihan, dan pencandu alcohol atau ketergantungan narkoba (Akbar et al, 2022).

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang unik karena memiliki pertumbuhan yang cepat (massa tubuh, massa lemak, mineralisasi tulang) dan perubahannya yang berkaitan dengan status pubertas. Berdasarkan hasil survey gizi menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak memenuhi standar diet yang direkomendasikan sesuai dengan usianya serta kurangnya asupan makanan yang mengandung kalsium, zat besi, riboflavin, vitamin A dan vitamin C, serta beberapa remaja memiliki masalah yaitu diet yang berlebihan dan obesitas (Foulkes & Blakemore, 2021).

Perkembangan seorang anak ke tahap dewasa akan melalui masa remaja. Pada masa remaja, terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, dan psikologis. Perubahan yang terjadi pada remaja berdampak pada gaya hidup dan perilaku remaja, termasuk dalam hal pengalaman yang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi. Hal tersebut akan mempengaruhi gizi remaja saat memasuki tahap perkembangan kemandirian (Classhsen, 2021). Remaja pada umumnya akan memilih makanan apapun yang

disukainya, dan bahkan tidak memiliki nafsu makan lagi untuk makan bersama keluarga saat berada dirumah. Kegiatan yang kebanyakan dilakukan oleh remaja diluar rumah membuatnya sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya. Pada tahapan ini, pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja tidak lagi didasarkan pada kandungan gizinya tapi pada bersosialisasi untuk bersenang-senang agar tidak kalah status (Ares et al, 2022).

Berdasarkan data dari WHO, diperkirakan seperlima dari dunia populasinya adalah remaja yang berusia 10-19 tahun. Rasa suka yang berlebihan untuk makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi pada remaja tidak terpenuhi. Kondisi tersebut berkaitan dengan mode yang saat ini sedang terjadi di kalangan remaja, seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji. Masa remaja merupakan usia perkembangan dimana sangat mudah dipengaruhi oleh teman dan media massa, terutama iklan-iklan yang bersebaran di media massa dan media sosial yang tentunya akan sangat menarik perhatian remaja tentang makanan baru dan harga terjangkau (Holis et al, 2020). Perubahan gaya hidup remaja tersebut secara langsung akan mempengaruhi pilihan remaja dalam memilih makanan, mencoba makanan yang baru salah satunya adalah *fast food*.

Usia remaja secara fisik, kognitif dan psikososial belum dapat dikategorikan matang. Pada tahap ini remaja sedang pencarian identitas, dalam tahapan perkembangan ini remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya, terutama adanya budaya barat, termasuk dalam pola konsumsi pangan (Beck et al, 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam memilih makanan yang dikonsumsi dengan cepat, diantaranya adalah kesibukan orang tua, terutama ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan dirumah, sehingga menyebabkan remaja lebih memilih membeli makanan diluar dan cepat saji, sosial lingkungan dan kondisi ekonomi yang mendukung seperti jumlah uang saku remaja yang memadai. Selain hal tersebut, persiapan makanan cepat saji yang cepat dan praktis tidak lama, rasanya enak, sesuai selera dan sering dikonsumsi saat berkumpul dengan teman sebaya. Pola kebiasaan tersebut dalam meningkatkan status pergaulan remaja, meningkatkan gengsi, dan tidak ketinggalan dari teman-temannya. Namun, hal tersebut tidak dapat dibiarkan, karena jika kebiasaan tersebut terus menerus tentunya akan terjadi kesalahan dalam memilih makanan, kesalahan dalam memilih makanan karena pengetahuan yang kurang gizi tentunya akan berdampak pada kesehatan (El-Ammari, 2020).

Pengetahuan seorang remaja tentang gizi tentunya akan memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan remaja. Pengetahuan tersebut mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, sehingga akan mempengaruhi status gizi seseorang. Kecukupan gizi perlu diperhatikan dalam gizi remaja sehingga diharapkan remaja memenuhi gizi seimbang. Hal tersebut dikarenakan, sebagai seorang siswa, remaja tidak hanya disibukkan dengan kegiatan sekolah tetapi dapat berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Untuk menjaga stamina remaja, perlu didukung dengan makanan yang bergizi yang memiliki gizi cukup dan seimbang (de Vries, 2019).

Kebiasaan dan pola makan pada remaja saat ini menjadi suatu permasalahan baru. Hal tersebut dikarenakan makanan siap saji yang umumnya menjadi favorit remaja. Pada makanan siap saji umumnya mengandung kadar lemak yang tinggi, karbohidrat, dan garam tetapi sedikit vitamin yang larut dalam air dan serat. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan akan menyebabkan permasalahan kesehatan, salah satunya adalah kelebihan gizi, faktor risiko untuk beberapa penyakit degeneratif yang saat ini menjadi salah satu penyebab kematian (Kumar & Pandey, 2020). Untuk mendapatkan kesehatan tubuh yang optimal, maka diperlukan komposisi makanan dan jumlah makanan sesuai dengan kecukupan gizi yang seharusnya dikonsumsi. Kebiasaan makan juga tentunya mempengaruhi status gizi seseorang dan kesehatannya, terutama pada remaja yang membutuhkan gizi dalam perkembangannya (Winpenny et al, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membahas bagaimana pengaruh pendidikan gizi terhadap pola makan sehat pada remaja.

B. Permasalahan

Kecenderungan remaja saat ini mengalami pola makan yang kurang sehat dengan perilaku konsumsi harian remaja. Berdasarkan hal tersebut terjadi permasalahan dalam kebutuhan gizi pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu edukasi ataupun pendidikan kesehatan tentang gizi untuk meningkatkan pola makan sehat pada remaja.

C. Tujuan

Untuk mengidentifikasi pengaruh pendidikan gizi terhadap pola makan sehat pada remaja

D. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Institusi Pendidikan

Sebagai *evidence based practice* terkait dengan pengaruh pendidikan gizi terhadap pola makan sehat pada remaja

2. Pelayanan Keperawatan

Sebagai referensi untuk mensosialisasikan pola makan sehat pada remaja agar menunjang kecukupan terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja

E. Hasil yang diharapkan (Luaran)

Hasil luaran dari penelitian ini adalah Publikasi penelitian pada jurnal nasional terakreditasi SINTA 2 dan HAKI.

BAB II

RENSTRA dan PETA JALAN PENELITIAN PERGURUAN TINGGI

Dalam penelitian ini, mengacu kepada RIP Universitas Esa Unggul yaitu Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi & Obat-Obatan (*Health, Disease, Nutrition & Medicine*).

BAB III TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Pendidikan Gizi

Pengetahuan tentang gizi merupakan kemampuan individu untuk mengingat kembali kandungan nutrisi dari makanan dan gunanya nutrisi tersebut didalam tubuh. Tingkat pengetahuan tentang gizi tersebut akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, sehingga akan mempengaruhi kondisi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang seseorang maka anak semakin baik keadaan gizinya (de Quiroz, 2022).

Pengetahuan tentang gizi yang perlu dipahami oleh masyarakat meliputi kebutuhan tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu, jenis-jenis dari makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akibat penyakit yang disebabkan oleh malnutrisi (Kumar, 2021).

Pengetahuan gizi juga penting dalam membentuk seseorang dalam kebiasaan makan. Hal tersebut berkaitan dengan pilihan jenis makanan seseorang dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, ada hal yang perlu diperhatikan dalam pengetahuan gizi pada remaja tersebut, yaitu status gizi yang cukup penting untuk kesehatan dan kesejahteraan remaja, setiap orang akan memiliki gizi yang cukup jika makanan yang dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan yang optimal serta pengetahuan tentang gizi yang dapat membantu seseorang untuk dapat belajar menggunakan makanan dengan baik dan benar untuk kesejahteraan gizi (Chakona, 2019).

Individu dengan pengetahuan gizi yang baik akan dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam pemilihan makanan dan pengolahannya sehingga dapat memenuhi kebutuhannya. Ketidacukupan dari kebutuhan gizi tersebut dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi. Kejadian malnutrisi dapat disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kurangnya pemahaman tentang kebiasaan makan yang baik. Dampak lanjutnya dapat menimbulkan penyakit yang terjadi akibat gangguan gizi yang dapat merugikan kecerdasan dan produktivitas (Pawera, 2020).

Pengetahuan tentang gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal dan informal. Tingkat pengetahuan gizi ibu berhubungan erat dengan tingkat pendidikan formal seorang ibu, semakin tinggi tingkat pendidikan formalnya, semakin luas kemampuannya untuk berpikir sehingga akan mendapatkan informasi lebih banyak tentang nutrisi (Ngadi, 2023).

B. Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatur jenis atau jumlah makanan yang mengikuti proporsi kebutuhan tubuh untuk mempertahankan kesehatan, serta pencegahan penyakit. Sedangkan pola makan adalah cara seorang individu untuk menentukan atau mengonsumsi makanan dengan psikologis, kebudayaan psikologis individu dan faktor sosial (Haque, 2020).

Secara umum pola makan meliputi tiga komponen, yaitu:

1) Tipe makanan yang dikonsumsi

Tipe makanan yang dikonsumsi disini merupakan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Jenisnya tersebut terdiri dari makanan pokok, protein hewani, sayuran dan buah. Di Indonesia, jenis makanan pokok yang dikonsumsi mengandung karbohidrat yaitu nasi, sagu, jagung dan tepung (Kono, 2021).

2) Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah jumlah dari waktu individu makan yaitu pagi hari, siang dan malam. Seara alama, makanan yang dikonsumsi akan diproduksi oleh tubuh melalui sistem digestif (Chamorro, 2022).

3) Jumlah makanan

Jumlah makanan merupakan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu. Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari yang terdiri dari snack di pagi hari atau sore. Jika pola makan dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan terjadinya obesitas yang tentunya tidak sehat (Bleiweiss, 2019).

Makanan yang sehat memiliki porsi yang mengikuti ukuran tubuh yang mengkonsumsinya. Individu yang memiliki tubuh ideal, seperti berat badan tentunya tidak perlu mengurangi atau menambah porsi makannya, cukup dengan mengonsumsi makanan yang sehat sesuai dengan porsinya. Jika seseorang mengalami kelebihan berat badan, tentunya harus mengurangi konsumsi makanannya (Serra, 2020).

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif.

B. Waktu dan Tempat

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan literature studi dari studi sebelumnya.

C. Analisis Data

Analisis data menggunakan metode deskriptif. Hasil literatur akan di deskripsikan terkait dengan tema tema yang didapatkan

D. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Jadwal Kegiatan		
		Januari	Februa	Maret
1.	Mencari literatur yang relevan	√		
2.	Pengajuan proposal	√		
3	Pengumpulan data	√		
4.	Pelaksanaan penelitian	√		
5.	Analisis data	√	√	
6.	Penyusunan laporan	√	√	
7.	Presentasi dan publikasi hasil penelitian		√	√

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil review dari beberapa literature didapatkan hasil sebagai berikut:

A. Pentingnya kebiasaan makan sehat pada remaja

Adolescents are a significant segment of society that needs more attention from the point of view of changes in food consumption. Besides being still in the process of growing and introducing the environment and themselves, they are also vulnerable to the influence of modern food and drinks such as burgers, hot dogs, spaghetti, ice cream, and others. Sooner or later, these everyday foods are expected to shift the role of local/traditional foods teenagers commonly consume if no specific efforts are made to prevent this.

Apart from eating healthy food, meal times are essential to implementing a healthy diet. Reducing meal times can cause the consumption of nutrients in adolescents to become unbalanced. Thus the presence of some adolescents who do not have regular meal times can in itself create an imbalance in their consumption of nutrients, which in turn will have implications for the nutritional status of the adolescents concerned.

The arrangement of breakfast, lunch, and dinner dishes among adolescents, which is not always a complete set of dishes consisting of rice, side dishes, vegetables, and fruit, can lead to an unbalanced consumption of nutrients. The balance of nutrient consumption will still be achieved within one day of consuming complete food, such as the arrangement of 4 healthy, five perfect dishes.

For cases of eating disorders in adolescents, the British Medical Association suggests that the image of thin and slender women portrayed by the mass media encourages adolescents to adopt unhealthy eating patterns. When a teenager becomes very thin, physical symptoms can include sensitivity to colds, constipation, weakness, swelling of the legs, and growth of fine body hair. The risk of death occurs 5-18% in people who suffer from anorexia nervosa. In some rare cases, bulimia can cause death due to electrolyte imbalance and dehydration. More commonly, laxatives and vomiting can cause nutritional problems, constipation, and damage to the esophagus.

The incidence of eating disorders in adolescents, namely anorexia and bulimia, can be treated with the help of a doctor, dietician, or psychiatrist. Treatment focuses on self-help approaches and psychological treatment, specifically cognitive behavioral therapy, which aims to provide a better understanding of their condition and ways to change their behavior. Once the behavior is resolved, individual or group psychotherapy and consultation with a support group for people with eating disorders may benefit. Alternative data therapy, such as exercise in early adolescence, can provide benefits in preventing the eating disorders mentioned above if done

in moderation and consuming food according to the principle of “Type, Amount, and Schedule”.

Suppose eating disorders, namely anorexia nervosa and bulimia nervosa are allowed to drag on in adolescents. In that case, there will be an imbalance in nutrient intake, harming the adolescents themselves. The impact that will be caused if there is an imbalance of nutrient intake in adolescents will hamper the process of growth and development (growth spurt) and in adolescents. This will then have another impact because the youth, as the younger generation, will also give birth to other future candidates. To be able to give birth to the expected young generation, a healthy generation is needed to grow a healthy one as well.

B. Pendidikan gizi bagi remaja

Nutrition education aims to change food consumption knowledge, attitudes, and skills or practices. Nutrition education is essential because even though people’s purchasing power is high and food is available if people’s nutrition knowledge is not good, they cannot meet their nutritional needs.

According to Johnson and Johnson, nutrition education has short- and long-term goals. The short-term goals are: 1) Gain knowledge about foods that provide essential nutrients for the body and know the uses of nutrients for the body; 2) Building a conceptual framework of nutritional principles, their elaboration, and application of these principles; 3) Building a positive attitude towards the habit of developing motivation to use nutritional knowledge for health and welfare promotion, responding to nutritious food in a good attitude; and 4) Consuming nutritious food, including using nutritional knowledge in choosing food.

The long-term goals of nutrition education are: 1) To use a nutritional conceptual framework to manage changes in the food supply and to be able to distinguish several dietary recommendations; 2) To seek and be willing to receive nutrition knowledge; and 3) Select well and consume nutritious food from day to day throughout life to maintain health, well-being, and productivity.

With the emergence of a positive attitude, someone immediately consumes based on the knowledge and conceptual framework built. But sometimes, there is an inner conflict or conflict between the newly acquired knowledge and the habits that have been carried out so far. Usually, someone will immediately try to find the correct information and then consume it forever.

The nutritional composition of each food has advantages and disadvantages. Some foods are high in carbohydrates but lacking in vitamins and minerals. Meanwhile, other foods are rich in vitamin C but lacking in vitamin A. To get food with complete nutrition, we should consume a variety of daily nourishment. By consuming various foods, nutritional deficiencies in one type

of food will be complemented by the advantages of the nutritional composition of other types of food so that a balanced input of nutrients is obtained.

C. Pendidikan Gizi untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat pada remaja

Knowledge is about everything that is known. Knowledge results from learning, which occurs after people sense a particular object. Sensing occurs through the five human senses, namely the senses of sight, hearing, smell, taste, and touch by themselves. Someone obtains knowledge through formal education. Informal and non-formal.

According to Notoatmodjo, the factors that influence knowledge include: (1) Education level is an effort to provide knowledge so that positive behavior changes increase; (2) Information, someone who has more sources of information will have broader knowledge; (3) Culture, human behavior or human groups in meeting needs which include attitudes and beliefs; (4) Experience, something that someone has experienced will increase knowledge about something informational; and (5) Socio-Economic, the level of a person's ability to meet needs in life.

Food is a vital need needed by all living things. For humans, food does not only fill us up but what is even more important is its function in maintaining a healthy body through the benefits of the nutrients contained therein. To obtain optimal body health, it is necessary to know the quality of the excellent food composition and the amount of food that should be eaten. Eating habits are important factors that affect a person's nutritional status and health, especially adolescents who need adequate nutrition in their development.

Environmental factors influence eating habits, such as cultural environment, nature, and population. The environment influences eating habits, especially culture, and it is generally difficult to change. Most people limit the food they eat to what they like or enjoy. Khomsan stated that teenagers already have choices about the food they want. In adolescence, eating habits have been formed.

Providing the right food to school-age children must be seen from many aspects, such as economic, social, cultural, religious, and medical aspects of the children themselves. Food at school age must be harmonious, harmonious, and balanced. Compatible means in accordance with the child's growth and development level. Harmonious is following the family's economic, socio-cultural and religious conditions. Meanwhile, balanced means that the nutritional value must follow the needs based on age and type of food, such as carbohydrates, protein, and fat.

Knowledge of nutrition is a person's ability to recall the nutritional content of food and the use of these nutrients in the body. The level of one's nutritional knowledge influences attitudes and behavior in choosing food, ultimately affecting one's condition. The higher one's nutritional knowledge is expected to be, the better the nutritional state.

Nutritional knowledge is essential in forming one's eating habits because this will influence one's choice of type and amount of food consumed. One thing that is convincing about the importance of nutritional knowledge is based on three facts, namely 1) Adequate nutritional status is essential for health and well-being; 2) Everyone will only have enough nutrition if the food he eats can provide the nutrients needed for optimal body growth, maintenance, and energy; and 3) The science of nutrition provides necessary facts so that people can learn to use food properly for nutritional wellbeing.

The actual relationship between nutritional knowledge and food consumption patterns can be seen from the better nutritional knowledge, the better food consumption patterns, and conversely, the less knowledge of nutrition, the fewer food consumption patterns. This is related to the theory, which says that a person's level of nutritional knowledge influences attitudes and behavior in choosing food, which determines whether or not it is easy for a person to understand the benefits of the nutritional content of the food consumed.

Furthermore, Sediaoetama believes that mistakes in choosing food and insufficient knowledge about nutrition will result in nutritional problems, ultimately affecting nutritional status. Good nutritional status can only be achieved with a good diet based on balanced, natural, and healthy diet.

The results of Ramadani Pratiwi's research show a significant influence between predisposing factors (knowledge) and students' eating patterns. This is consistent with this research that there is a relationship between nutritional knowledge and food consumption patterns. This is because one of the factors that influence food consumption patterns is nutritional knowledge. Knowledge of good nutrition is expected to influence good food consumption so that it can also lead to good nutritional status. Nutritional knowledge also has a crucial role in forming one's eating habits.

Adolescent attitudes about nutrition also play a role in meeting nutritional needs themselves, where that attitude is a readiness or willingness to act and is not an implementation of certain motives. Furthermore, Suhardjo stated that human attitudes are much influenced by the experiences and responses shown by other people to food since childhood. The knowledge gained is felt to be pleasant or vice versa so that each individual can have a like or dislike attitude towards food.

Food consumption and other behaviors in a person, family, or society are influenced by insights, perspectives, and other factors related to appropriate actions. Therefore, when explored further, the action's value system is influenced by past experiences related to information about food and nutrition received from various sources.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa konsumsi makanan dan perilaku seseorang, keluarga ataupun masyarakat dapat dipengaruhi oleh perspektif dan faktor lain yang berhubungan dengan tindakan seorang individu.

B. Saran

Pendidikan gizi pada remaja ini merupakan hal yang sangat penting dan dapat diberikan melalui suatu media berbasis teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. A., Mattfeld, A. T., Laird, A. R., & McMakin, D. L. (2022). Sleep to Internalizing Pathway in Young Adolescents (SIPYA): A Proposed Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104780.
- Ares, G., Antúnez, L., de León, C., Alcaire, F., Vidal, L., Natero, V., & Otterbring, T. (2022). 'Even If You Don't Pay Attention to It, You Know It's There': A Qualitative Exploration of Adolescents' Experiences with Digital Food Marketing. *Appetite*, 176, 106128.
- Beck, A. L., Iturralde, E., Haya-Fisher, J., Kim, S., Keeton, V., & Fernandez, A. (2019). Barriers and Facilitators to Healthy Eating among Low-Income Latino Adolescents. *Appetite*, 138, 215-222.
- Bleiweiss-Sande, R., Chui, K., Wright, C., Amin, S., Anzman-Frasca, S., & Satchek, J. M. (2019). Associations between Food Group Intake, Cognition, and Academic Achievement in Elementary Schoolchildren. *Nutrients*, 11(11), 2722.
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). Food Taboos and Cultural Beliefs Influence Food Choice and Dietary Preferences among Pregnant Women in the Eastern Cape, South Africa. *Nutrients*, 11(11), 2668.
- Chamorro, R., Basfi-Fer, K., Sepúlveda, B., Farías, R., Rojas, P., Carrasco, F., ... & Ruz, M. (2022). Meal Timing across the Day Modulates Daily Energy Intake in Adult Patients with Type 2 Diabetes. *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(10), 1470-1477.
- Claahsen-van der Grinten, H., Verhaak, C., Steensma, T., Middelberg, T., Roeffen, J., & Klink, D. (2021). Gender Incongruence and Gender Dysphoria in Childhood and Adolescence—Current Insights in Diagnostics, Management, and Follow-Up. *European journal of pediatrics*, 180, 13491357.
- de Queiroz, F. L. N., Raposo, A., Han, H., Nader, M., Ariza-Montes, A., & Zandonadi, R. P. (2022). Eating Competence, Food Consumption and Health Outcomes: An Overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4484.
- de Vries, J. H., Dijkhuizen, M., Tap, P., & Witteman, B. J. (2019). Patient's Dietary Beliefs and Behaviours in Inflammatory Bowel Disease. *Digestive Diseases*, 37(2), 131-139.
- El-Ammari, A., El Kazdough, H., Bouftini, S., El Fakir, S., & El Achhab, Y. (2020). Social-Ecological Influences on Unhealthy Dietary behaviours among Moroccan adolescents: a Mixed Methods Study. *Public Health Nutrition*, 23(6), 996-1008.
- Fadhilurrohman, M. I., Purnomo, E. P., & Malawani, A. D. (2020). Analysis of Sustainable Health Development in Indonesia (Sustainable Development Goal's). *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 19(2), 133-143.
- Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2021). Individual Differences in Adolescent Mental Health during COVID-19: The Importance of Peer Relationship Quality. *Neuron*, 109(20), 3203-3205.
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing children's healthy eating: position statement. *Appetite*, 137, 124-133.

- Haque, M. H., Sarker, S., Islam, M. S., Islam, M. A., Karim, M. R., Kayesh, M. E. H., ... & Anwer, M. S. (2020). Sustainable Antibiotic-Free Broiler Meat Production: Current Trends, Challenges, and Possibilities in a Developing Country Perspective. *Biology*, 9(11), 411.
- Hidayat, M., Siswantara, Y., Suryadi, A., & Ganeswara, G. M. (2022). Spiritual Intelligence: Vision, Mission, and Character Strengthening Strategies in Education Policy. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 7(3), 692-700.
- Hollis, J. L., Collins, C. E., DeClerck, F., Chai, L. K., McColl, K., & Demaio, A. R. (2020). Defining Healthy and Sustainable Diets for Infants, Children and Adolescents. *Global Food Security*, 27, 100401.
- Huhmann, K. (2020). Menses Requires Energy: A Review of How Disordered Eating, Excessive Exercise, and High Stress Lead to Menstrual Irregularities. *Clinical Therapeutics*, 42(3), 401-407.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., ... & Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046.
- Kono, G. N., Hendiani, I., & Komara, I. (2021). Dietary Habit of Chronic Periodontitis Patients Based on Balanced Nutrition Guidelines from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. *Padjadjaran Journal of Dentistry*, 33(1), 1-11.
- Kumar, M., Puri, S., Pundir, A., Bangar, S. P., Changan, S., Choudhary, P., ... & Mekhemar, M. (2021). Evaluation of Nutritional, Phytochemical, and Mineral Composition of Selected Medicinal Plants for Therapeutic Uses from Cold Desert of Western Himalaya. *Plants*, 10(7), 1429.
- Kumar, S., & Pandey, G. (2020). Biofortification of Pulses and Legumes to Enhance Nutrition. *Heliyon*, 6(3), e03682.
- Ngadi, N., Zaelany, A. A., Latifa, A., Harfina, D., Asiati, D., Setiawan, B., ... & Rajagukguk, Z. (2023). Challenge of Agriculture Development in Indonesia: Rural Youth Mobility and Aging Workers in Agriculture Sector. *Sustainability*, 15(2), 922.
- Pawera, L., Khomsan, A., Zuhud, E. A., Hunter, D., Ickowitz, A., & Polesny, Z. (2020). Wild Food Plants and Trends in Their Use: From Knowledge and Perceptions to Drivers of Change in West Sumatra, Indonesia. *Foods*, 9(9), 1240.
- Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., ... & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8758.
- Winpenney, E. M., van Sluijs, E. M., & Forouhi, N. G. (2021). How Do Short-Term Associations between Diet Quality and Metabolic Risk Vary with Age?. *European Journal of Nutrition*, 60, 517-527.