



Pengaruh Faktor Individu, Sosial, Ekonomi dan Lingkungan terhadap Pemilihan Makanan Sehat pada Siswa SMA N 1 Polokarto, Sukoharjo

Fitria Hayu Palupi[✉], Etik Sulistiyorini, Sri Handayani, Ropitasari
Program Studi Doktorat Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang

Article Info

History article :
Submit: 2025-04-08
Accepted: 2025-12-01
Publish: 2025-12-30

Keywords:
economic, individual,
environmental, Healthy
Food Selection, social

DOI:
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v5i2.23234>

Abstrak

Latar Belakang: Pemilihan makanan sehat pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, seperti faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Remaja cenderung mengikuti tren dan pengaruh teman sebaya dalam menentukan pola makan, sehingga pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan makanan sehat sangat penting, khususnya pada masa transisi menuju kedewasaan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat di kalangan siswa SMA N 1 Polokarto.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional, populasi seluruh siswa di SMA N 1 Polokarto sejumlah 500 siswa, sampel dengan aksidental sampling 78 siswa dengan kriteria inklusi siswa aktif kelas X,XI,XII dan bersedia mengisi kuesioner, berusia 14-19 tahun, sedangkan kriteria eksklusi adalah tidak bersedia menjadi responden, mengisi kuesioner secara tidak lengkap dengan uji statistik regresi linear ganda. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner terstruktur berdasarkan variabel independen faktor individu, faktor sosial, faktor ekonomi, faktor lingkungan dan variabel dependen pemilihan makanan sehat yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Hasil: Mayoritas responden berada pada kelompok usia 16-17 tahun (59 siswa), disusul usia 14-15 tahun (18 siswa), dan hanya satu siswa berusia 18-19 tahun. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R sebesar 0,814 dan R square sebesar 0,663, artinya 66,3% variasi pemilihan makanan sehat dijelaskan oleh keempat faktor tersebut. Nilai F sebesar 35,924 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa model regresi sangat signifikan. Estimasi standard error sebesar 4,448 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model yang relatif rendah. Secara spesifik, faktor individu memiliki pengaruh positif yang signifikan ($p = 0,023$), faktor sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan ($p = 0,017$), faktor ekonomi memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan ($p = 0,001$), dan faktor lingkungan juga memiliki pengaruh positif yang signifikan ($p = 0,027$). Analisis juga menunjukkan bahwa siswa perempuan, sebagai mayoritas responden, cenderung memiliki kesadaran gizi lebih tinggi dan lebih selektif dalam memilih makanan sehat dibandingkan siswa laki-laki.

Simpulan: Faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan sehat di kalangan siswa SMA N 1 Polokarto. Faktor individu dan ekonomi berperan positif dalam mendorong pola makan sehat, sementara faktor sosial justru menjadi hambatan. Faktor lingkungan, seperti kebijakan sekolah dan akses terhadap makanan sehat, turut berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan makan sehat. Hasil ini memberikan dasar penting bagi pengembangan strategi intervensi gizi berbasis sekolah dan komunitas yang mempertimbangkan keberagaman faktor yang memengaruhi perilaku makan remaja.

Abstract

Background: Healthy food selection is influenced by various interacting factors, including individual, social, economic, and environmental factors. Healthy food selection is influenced by various interacting factors, including individual, social, economic, and environmental factors. Objective: This study aims to analyze the influence of individual, social, economic, and environmental factors on healthy food selection among high school students in the Public senior high school 1 Polokarto.

Method: This research employed an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 500 students from SMA N 1 Polokarto. A total of 78 students were selected through accidental sampling based on inclusion criteria: active students in grades X, XI, and XII who were willing to complete a questionnaire and aged 14-19 years. The exclusion criteria included students who were unwilling to participate or submitted incomplete questionnaires. Data were analyzed using multiple linear regression. The research instrument was a structured questionnaire based on the independent variables (individual, social, economic, and environmental factors) and the dependent variable (healthy food choices), all of which were tested for validity and reliability.

Results The majority of respondents were aged 16-17 years (59 students), followed by those aged 14-15 years (18 students), and only one respondent aged 18-19 years. Regression analysis revealed an R value of 0.814 and an R square of 0.663, indicating that 66.3% of the variation in healthy food choices could be explained by the four factors. An F-value of 35.924 with a significance level of 0.000 indicated that the regression model was highly significant. The standard error estimate of 4.448 showed a relatively low prediction error. Specifically, individual factors had a significant positive effect ($p = 0.023$), social factors had a significant negative effect ($p = 0.017$), economic factors had a highly significant positive effect ($p = 0.001$), and environmental factors also had a significant positive effect ($p = 0.027$). Analysis also showed that female students, who made up the majority of respondents, tended to have higher nutritional awareness and were more selective in choosing healthy foods compared to male students.

Conclusion: Individual, social, economic, and environmental factors significantly influence healthy food choices among students at SMA N 1 Polokarto. Individual and economic factors play a positive role in encouraging healthy eating patterns, while social factors act as a barrier. Environmental factors, such as school policies and access to healthy food, also contribute to the development of healthy eating habits. These findings provide an important foundation for developing effective school- and community-based nutritional interventions that consider the diverse factors influencing adolescent eating behavior.

Pendahuluan

Kesehatan merupakan fondasi utama kesejahteraan individu dan kemajuan masyarakat. Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) secara global, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker, menyoroti pentingnya perilaku kesehatan preventif, termasuk pemilihan makanan sehat yang sangat penting diperhatikan

. Pemilihan makanan sehat sebagai langkah awal mempromosikan gaya hidup yang berkelanjutan maupun sebagai perilaku kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, antara lain faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Hal ini mendorong individu untuk lebih memperhatikan pilihan makanan sehat sebagai pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup serta sebagai gaya hidup sehat yang semakin banyak dilaksanakan oleh masyarakat modern.

Beberapa penelitian menemukan bahwa pengetahuan tentang gizi memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku makan. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memilih makanan yang lebih sehat.(Worsley, 2002) Penelitian ini sejalan dengan tren global dalam promosi kesehatan yang menekankan pendekatan multi-level dan precision nutrition mempertimbangkan pengaruh faktor-faktor di berbagai tingkatan, mulai dari karakteristik individu sampai konteks sosial dan lingkungan yang lebih luas. Pendekatan multilevel menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, sehingga intervensi yang efektif harus mempertimbangkan semua faktor tersebut.(Willett et al., 2019) Precision nutrition menekankan pentingnya personalisasi rekomendasi nutrisi berdasarkan karakteristik individu, seperti genetika, fisiologi, dan gaya hidup. ("The State of Food Security and Nutrition in the World 2024," 2024) Penelitian ini juga mengadopsi perspektif kebaruan dengan mengkaji peran faktor lingkungan dalam memengaruhi pemilihan makanan sehat di lingkungan siswa sekolah. Namun, penelitian lain dari Literature review menunjukkan bahwa

pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku makan. Faktor-faktor lain, seperti motivasi dan dukungan dari lingkungan sekitar, keluarga, sosial ekonomi, kesadaran, motivasi, dan pengetahuan setiap generasi muda, faktor seputar pengetahuan gizi, faktor penyakit yang diderita generasi muda, preferensi rasa, norma sosial, dan ketersediaan makanan sehat, juga memiliki peran yang signifikan.(Putri et al., 2020)

Penelitian tentang Corporate Responsibility Social (CSR) pada sektor pariwisata oleh A.Madanaguli menyoroti pentingnya keterlibatan pemangku kepentingan dalam inisiatif CSR. Industri pariwisata harus mengenali peran pemangku kepentingan dan berusaha melibatkan mereka dalam inisiatif CSR mereka. Studi ini memberikan wawasan tentang bagaimana melibatkan siswa dalam mempromosikan perilaku makan sehat di lingkungannya.(Madanaguli et al., 2022) Dampak potensial dari penelitian ini adalah terciptanya program intervensi yang lebih efektif dan kebijakan yang lebih komprehensif dalam mempromosikan pemilihan makanan sehat agar terjadi peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.(O'brien et al., 2021)

Survey pendahuluan di SMA N 1 Polokarto menunjukkan pengetahuan siswa tentang pemilihan makanan sehat masih kurang, ada kecenderungan memilih makanan sesuai dengan trend dan pergaulan, jenis makanan sehat yang tersedia di lingkungan sekolah masih terbatas, dan belum ada kebijakan khusus dari sekolah yang mengatur tentang konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran kepada siswa dan pihak sekolah mengenai faktor-faktor yang berpengaruh pada pemilihan makanan sehat pada siswa SMA, sekaligus untuk memberikan rekomendasi terkait kebijakan ataupun aturan yang dapat diterapkan oleh pihak sekolah dan juga oleh siswa SMA untuk mendukung pemilihan makanan sehat.

Metode

Jenis penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

siswa SMA Polokarto yang berjumlah 500 siswa, dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu dan sumber daya dalam pelaksanaan penelitian, maka menggunakan teknik non probability sampling dengan teknik sampling accidental sampling diperoleh 78 siswa. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas X,XI,XII dan bersedia mengisi kuesioner, berusia 14-19 tahun, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa tidak bersedia menjadi responden, mengisi kuesioner secara tidak lengkap. Variabel independen meliputi faktor individu, sosial, ekonomi dan lingkungan. Faktor Individu mencakup pengetahuan tentang gizi, sikap terhadap makanan sehat, dan kebiasaan makan. Faktor Sosial mencakup pengaruh teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial. Faktor Ekonomi mencakup pendapatan keluarga dan aksesibilitas terhadap makanan sehat. Faktor Lingkungan mencakup ketersediaan makanan sehat di sekitar sekolah dan lingkungan tempat tinggal. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pemilihan makanan sehat, yang diukur melalui frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan empat variabel independen, yaitu: Faktor individu (pengetahuan gizi, kesadaran pribadi terhadap makanan sehat, kebiasaan makan), faktor sosial (pengaruh teman sebaya, keluarga,

dan norma sosial), faktor ekonomi (pendapatan orang tua, kemampuan membeli makanan sehat, akses ekonomi terhadap makanan), faktor lingkungan (tersedianya kantin sehat, keberadaan toko makanan sehat di sekitar sekolah atau rumah, kampanye/promosi makanan sehat) sedangkan variabel dependen adalah pemilihan makanan sehat, yang diukur melalui pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi makanan bergizi, buah dan sayur,

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berganda dilanjutkan dengan uji F menggunakan uji anova, untuk menentukan seberapa besar pengaruh masing-masing faktor terhadap pemilihan makanan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh berbagai faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat di kalangan siswa SMA Polokarto. Responden dalam penelitian ini terdiri dari tiga kelompok usia yang berbeda, yaitu usia 14-15 tahun dalam penelitian ini terdapat 18 responden dalam kelompok usia ini, usia 16-17 tahun merupakan kelompok usia ini terdiri dari 59 orang sebagai mayoritas responden dalam penelitian ini, usia 18-19 tahun dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu responden.

Tabel 1. usia responden

Usia responden	Jumlah	Persentase
14-15	18	23%
16-17	59	76%
18-19	1	1%
Total	78	100%

Sumber: data primer penelitian

Analisa deskriptif berdasarkan usia responden menunjukkan bahwa responden kelompok usia 14-15 tahun dalam penelitian ini sebanyak 18 orang. Mereka merupakan siswa yang berada di tahap awal remaja, dengan kebiasaan makan mereka mulai terbentuk. Di usia ini, pengaruh keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekolah sangat signifikan dalam menentukan pilihan makanan. Studi menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keluarga dengan kebiasaan makan sehat lebih

cenderung mengikuti pola makan serupa. (Samad et al., 2024) Siswa kelompok ini cenderung lebih terbuka terhadap informasi mengenai makanan sehat, namun masih sering dipengaruhi oleh preferensi rasa dan kebiasaan yang ditanamkan sejak kecil. Usia 16-17 tahun merupakan kelompok mayoritas responden pada penelitian ini, terdiri dari 59 orang. Di usia ini remaja mulai berkeinginan memiliki tubuh yang ideal didukung teman-temannya dengan badan langsing, mulai melakukan diet

dengan mencari informasi maupun mencontoh public figure atau influencer tanpa mengetahui informasi nilai gizi yang tepat, sehingga justru akan membuat kesehatan tubuh menurun bahkan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan . (O'brien et al., 2021) Dalam hal ini, remaja perlu mendapatkan dukungan keluarga dan lingkungan teman sebaya yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan dalam membentuk pola makan sehat. (Indarwati & Sefrina, 2023) Penelitian lain juga menunjukkan bahwa, teman sebaya juga memiliki peran besar, terutama dalam konteks makan bersama dan tren makanan yang berkembang di kalangan remaja. (Fatmawati et al., n.d.)

Usia 18-19 tahun dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu responden. Pada umumnya, usia ini telah berada pada fase transisi menuju dewasa, dimana mulai bisa mengambil keputusan yang lebih mandiri terkait pola makan. Pada usia ini, cenderung lebih memiliki pengetahuan dan pengalaman serta preferensi yang lebih banyak terkait makanan, sehingga lebih memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya makanan sehat. (Mukarromah et al., n.d.) Penelitian menunjukkan, tingkat pengetahuan gizi berhubungan erat dengan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada remaja. Studi lain, menunjukkan bahwa preferensi makanan sehat dipengaruhi oleh kesadaran individu mengenai manfaat gizi dan kebiasaan makan sejak kecil. (Asri Syawitri et al., 2022)

Tabel 2. Jenis kelamin responden

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki - laki	24	31%
Perempuan	54	69%
Total	78	100%

Sumber: data primer penelitian

Tabel 2 diatas menunjukan bahwa terdapat 24 responden minoritas laki-laki dalam penelitian ini, dengan perempuan sebagai mayoritas responden dari total jumlah siswa 78 orang. Siswa laki-laki sering menunjukkan preferensi yang berbeda dalam pemilihan makanan dibandingkan rekan perempuan mereka. Studi dari Wahyudi menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung lebih memilih makanan yang tinggi kalori dan berlemak, seperti makanan cepat saji. (Fatmawati et al., n.d.) Selain itu, laki-laki cenderung mengonsumsi daging merah dan olahan lebih banyak. Mereka beranggapan bahwa jenis makanan ini lebih menarik dan praktis. (Fatmawati et al., n.d.) Selain itu, konsumsi daging merah yang lebih tinggi pada laki-laki juga dapat dikaitkan dengan pandangan sosial tentang maskulinitas yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan fisik. (Bartolomei et al., 2021) Namun, kesadaran akan pentingnya pola makan sehat mulai meningkat di kalangan siswa laki-laki, terutama pada mereka yang terpapar informasi tentang kesehatan dan gizi.

Jenis Kelamin Perempuan dalam penelitian ini merupakan mayoritas, yaitu 54 orang. Siswa perempuan umumnya lebih memperhatikan kesehatan dan penampilan, sehingga lebih mempengaruhi pilihan makanan mereka. Mereka cenderung lebih memilih makanan sehat, seperti sayuran, buah-buahan, dan makanan rendah kalori. Remaja putri lebih cenderung suka buah sejalan dengan survei kebiasaan makan yang dilakukan oleh World Food Programme menyebutkan bahwa remaja perempuan lebih menyukai buah daripada sayuran karena rasa buah yang manis dan bisa dijadikan sebagai camilan. Sayuran biasanya dijadikan sebagai pendamping makanan utama. Makan siang tidak bersama keluarga. (Slavin & Lloyd, 2012) Makan makanan tinggi kalori dan lemak, jarang dibarengi sayur dan buah ketika di sekolah. Sering makan camilan dalam perjalanan ke sekolah atau pulang sekolah, siang ataupun malam hari. jarang menyantap makanan utama di rumah (Andreyeva et al., 2010).

Tabel 3. Hasil statistik uji regresi

<i>R</i>	<i>R square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. error of the Estimate</i>
0,814	0,663	0,645	4,448

Sumber: data primer penelitian

Hasil analisis data menunjukkan nilai *R* sebesar 0,814 dan *R square* sebesar 0,663. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara faktor individu, faktor sosial, faktor ekonomi dan faktor sosial dengan pemilihan makanan sehat. Semakin mendekati angka 1, nilai *R* menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan mampu menjelaskan variasi dalam pemilihan makanan sehat dengan baik.

Selanjutnya, nilai *R Square* (R^2) yang diperoleh adalah 0,663. Ini berarti bahwa sekitar 66,3% variasi dalam pemilihan makanan sehat dapat dijelaskan oleh faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan yang diteliti. Dengan kata lain, model regresi ini cukup baik dalam menjelaskan pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap pemilihan makanan sehat di kalangan siswa.

Estimasi standar error yang diperoleh dari analisis adalah 4,448. Nilai ini menunjukkan seberapa besar kesalahan estimasi dalam model regresi. Semakin kecil nilai estimasi standar error, semakin akurat model dalam memprediksi pemilihan makanan sehat. Dalam konteks penelitian ini, nilai 4,448 menunjukkan bahwa meskipun ada variasi dalam data, model regresi yang digunakan masih memberikan estimasi yang cukup baik. Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan makanan

sehat di SMA N 1 Polokarto. Hubungan yang kuat antara variabel-variabel ini menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat harus mempertimbangkan semua faktor tersebut. Faktor Individu yaitu pengetahuan dan kesadaran siswa tentang gizi berperan penting dalam pemilihan makanan sehat. Faktor Sosial merupakan pengaruh teman sebaya dan dukungan dari keluarga dapat mendorong siswa untuk memilih makanan yang lebih sehat. Faktor Ekonomi merupakan akses terhadap makanan sehat sering kali dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga, yang dapat membatasi pilihan makanan siswa. Faktor Lingkungan melalui kebijakan sekolah dan program edukasi gizi juga berkontribusi pada kebiasaan makan siswa. (Andreyeva et al., 2022)

Secara keseluruhan, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model yang dibangun mampu menjelaskan pengaruh faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat dengan baik. Dengan nilai *R* yang tinggi dan *R Square* yang signifikan, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pemilihan makanan sehat di kalangan remaja di SMA N 1 Polokarto.

Tabel 4. hasil nilai F

	<i>Sum of squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
<i>Regression</i>	2843,572	0,645	4,448	35.924	0,000
<i>Residual</i>	1444.582	73	19,789		
<i>Total</i>	4288,154				

Sumber: data primer penelitian

Tabel 4 menunjukkan Hasil nilai Sum of Squares sebesar 2843,572, artinya total variasi dalam pemilihan makanan sehat dapat dijelaskan oleh model regresi. Semakin tinggi nilai ini, semakin besar variasi yang dapat dijelaskan oleh faktor-faktor yang diteliti. Nilai Mean Square yang diperoleh adalah 4,448. Mean Square dihitung dengan membagi Sum of Squares dengan derajat kebebasan (*df*), nilai

Mean Square memberikan informasi tentang variabilitas yang dijelaskan oleh model regresi per unit derajat kebebasan.

Selanjutnya, nilai *F* digunakan untuk menguji signifikansi model regresi secara keseluruhan. Semakin tinggi nilai *F*, semakin besar kemungkinan bahwa setidaknya satu dari variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan sangat signifikan, p-value jauh di bawah tingkat signifikansi yang umum digunakan ($\alpha = 0,05$). Dengan kata lain, ada bukti yang kuat untuk menolak hipotesis nol, yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh dari faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat.

Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan makanan sehat di SMA Polokarto. Nilai F yang tinggi dan signifikansi

yang sangat rendah menunjukkan bahwa model regresi ini mampu menjelaskan variasi dalam pemilihan makanan sehat dengan baik. Secara keseluruhan, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model yang dibangun mampu menjelaskan pengaruh faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat dengan baik. Dengan nilai F yang tinggi dan signifikansi yang sangat rendah, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pemilihan makanan sehat di kalangan remaja di SMA N 1 Polokarto.

Tabel 5. hasil koefisien regresi

	<i>Unstandardized Std. Error Coefficient B</i>		<i>Standardized Coefficient Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sign.</i>
(Constant)	-0,734	4,986		-0,147	0,883
Total Individu	0,289	0,125	0,239	2,317	0,023
Total Sosial	-0,529	0,217	-0,532	-2,445	0,017
Total ekonomi	0,518	0,149	0,870	3,479	0,001
Total lingkungan	0,289	0,119	0,263	2,262	0,027

Sumber: data primer penelitian

Tabel 5 Koefisien konstanta yang negatif menunjukkan bahwa tanpa pengaruh dari faktor-faktor yang diteliti, pemilihan makanan sehat cenderung rendah. Namun, nilai signifikansi yang tinggi (0,887) menunjukkan bahwa koefisien ini tidak signifikan secara statistik. Faktor individu menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap pemilihan makanan sehat, dengan nilai signifikansi sebesar 0,023 yang berada di bawah tingkat signifikansi sebesar 0,05 dengan nilai t sebesar 2,317. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dan pengetahuan individu tentang gizi berkontribusi pada pemilihan makanan yang lebih sehat. Signifikan positif: semakin tinggi faktor individu, semakin sehat pilihan makanan. Faktor sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap pemilihan makanan sehat, dengan nilai signifikansi sebesar 0,017 dengan nilai t sebesar -2,445. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya atau norma sosial yang tidak mendukung dapat menghambat siswa dalam memilih makanan sehat. Pengaruh sosial cenderung menghambat pemilihan makanan sehat. Faktor ekonomi menunjukkan pengaruh positif yang sangat signifikan

terhadap pemilihan makanan sehat, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 dengan nilai t sebesar 3,479. Ini menunjukkan bahwa akses terhadap sumber daya ekonomi yang lebih baik memungkinkan siswa untuk memilih makanan yang lebih sehat. Akses ekonominya mendukung dalam pemilihan makanan sehat. Faktor lingkungan juga menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap pemilihan makanan sehat, dengan nilai signifikansi sebesar 0,027 dengan nilai t sebesar 2,262. Faktor lingkungan yang mendukung dapat mendorong pemilihan makanan sehat. Hal ini didukung oleh penelitian dari Syawitri dan Sefrina bahwa lingkungan yang mendukung, seperti kebijakan sekolah dan program edukasi gizi maupun peran keluarga, peran teman sebaya, dan suasana hati individu dapat mendorong kesadaran pemilihan makanan siswa yang lebih sehat. (Paquet, 2019)

Analisis Pengaruh Faktor dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor individu, seperti pengetahuan tentang gizi dan kesadaran kesehatan, berperan penting dalam pemilihan makanan sehat. Siswa yang lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat cenderung memilih makanan yang lebih

bergizi. Faktor sosial, terutama pengaruh teman sebaya, juga sangat signifikan. Siswa cenderung mengikuti tren makanan yang populer di kalangan teman-teman mereka. (Putri et al., 2020) Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan makan bersama dengan teman sebaya dapat berdampak pada kebiasaan memilih makanan yang tidak sehat sehingga berpengaruh pada penambahan berat badan. (Higgs & Thomas, 2016) Teman sebaya sangat memiliki pengaruh yang kuat remaja, karena berkontribusi pada pilihan makanan yang kurang sehat apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi. Selain itu, preferensi rasa dan pengalaman individu terhadap makanan tertentu berperan besar dalam keputusan pemilihan makanan. (Nurkhalilah Pasaribu et al., 2023) Studi lain juga menunjukkan bahwa pemahaman individu mengenai informasi gizi pada label makanan juga berpengaruh terhadap pilihan makanan sehat. (Studi Gizi & Ismawati, n.d.) Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh (Rayipratiwi et al., 2023) perilaku individu dalam memilih makanan dipengaruhi oleh niat dan persepsi kontrol terhadap makanan sehat. (Ajzen, 1991)

Faktor ekonomi juga tidak dapat diabaikan karena akses terhadap makanan sehat sering dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga. Siswa dari latar belakang ekonomi menengah ke atas atau menengah atau ekonomi yang lebih baik mempunyai kecenderungan banyak variatif pilihan makanan sehat dibandingkan dengan siswa dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Faktor ekonomi, seperti pendapatan keluarga dan harga makanan, berperan dalam aksesibilitas makanan sehat bagi remaja. Menurut penelitian, keluarga dengan tingkat ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap makanan bergizi dibandingkan keluarga dengan ekonomi rendah. (Darmon & Drewnowski, 2008) Sebuah studi lain juga menunjukkan bahwa harga makanan sehat yang lebih mahal dibandingkan makanan cepat saji menjadi hambatan dalam adopsi pola makan sehat. (Madanaguli et al., 2022) Selain itu, subsidi harga makanan sehat atau program bantuan gizi di sekolah dapat membantu meningkatkan konsumsi makanan bergizi di

kalangan remaja dari keluarga berpenghasilan rendah. Penelitian menunjukkan bahwa pajak terhadap makanan tidak sehat dapat menjadi strategi untuk mendorong pemilihan makanan sehat.

Faktor lingkungan, termasuk kebijakan sekolah dalam penyediaan makanan sehat dan program edukasi gizi berkontribusi pada pemilihan makanan siswa. Lingkungan fisik, seperti ketersediaan kantin sekolah dan warung di sekitar sekolah, juga mempengaruhi pola makan remaja. Sebuah penelitian menemukan bahwa sekolah yang menyediakan kantin sehat dengan pilihan makanan bergizi cenderung mendorong siswa untuk memilih makanan sehat. (Nirupama & Mello Laveena, n.d.) Sebaliknya, keberadaan pedagang kaki lima yang menjual makanan cepat saji dan kurang sehat di sekitar sekolah dapat mempengaruhi kebiasaan makan siswa. (Rosenheck, 2008) (Pamelia, 2018) Penelitian lain, menyebutkan bahwa lingkungan makanan yang mendukung, seperti ketersediaan makanan sehat di kantin sekolah dan kebijakan sekolah tentang makanan sehat, dapat meningkatkan konsumsi makanan bergizi. (Hemler & Hu, 2019) Selain itu, promosi makanan sehat melalui media sosial juga berperan dalam membentuk preferensi makanan remaja. (Asri Syawitri et al., 2022) Studi lain juga menegaskan bahwa keberadaan fasilitas makan sehat di lingkungan sekolah dapat meningkatkan pola makan sehat siswa secara signifikan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pemilihan makanan sehat di kalangan siswa SMA Polokarto dipengaruhi oleh variatif atau keberagaman faktor, antara lain dari individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Melalui keberagaman faktor ini diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat di kalangan remaja. Kesadaran pentingnya gizi dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang menjadi pendorong utama dalam pemilihan makanan sehat di kalangan siswa perempuan. Selain itu, faktor sosial, seperti dukungan dari teman-teman dan keluarga, juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan mereka. (Afshin et al., 2019)

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa

faktor individu, seperti pengetahuan tentang gizi dan kesadaran kesehatan, berperan signifikan dalam pemilihan makanan sehat. Siswa perempuan, yang umumnya lebih teredukasi tentang pentingnya pola makan sehat, menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk memilih makanan bergizi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Faktor sosial juga memainkan peran penting. Siswa perempuan sering kali mendapatkan dukungan dari teman-teman dan keluarga dalam memilih makanan sehat, sedangkan siswa laki-laki mungkin lebih terpengaruh oleh norma sosial yang mengedepankan makanan yang lebih praktis dan cepat saji. Faktor ekonomi tidak kalah pentingnya. Akses terhadap makanan sehat sering kali dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga. Siswa dari latar belakang ekonomi yang lebih baik memiliki lebih banyak pilihan untuk mengakses makanan sehat, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Lingkungan, termasuk kebijakan sekolah mengenai penyediaan makanan sehat dan program edukasi gizi, juga berkontribusi pada pemilihan makanan siswa. Sekolah yang menyediakan pilihan makanan sehat dan mengedukasi siswa tentang pentingnya gizi dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik di kalangan kedua jenis kelamin. (Slavin & Lloyd, 2012; Wolfson et al., 2020)

Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan makanan sehat di SMA Polokarto. Nilai F yang tinggi dan signifikansi yang sangat rendah menunjukkan bahwa model regresi ini mampu menjelaskan variasi dalam pemilihan makanan sehat dengan baik. Secara keseluruhan, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model yang dibangun mampu menjelaskan pengaruh faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat dengan baik. Dengan nilai F yang tinggi dan signifikansi yang sangat rendah, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pemilihan makanan sehat di kalangan remaja di SMA N 1 Polokarto.

Kesimpulan

Faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap pemilihan makanan sehat di SMA N 1 Polokarto. Faktor individu dan ekonomi menunjukkan pengaruh positif yang signifikan, sementara faktor sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan. Faktor lingkungan juga berkontribusi positif terhadap pemilihan makanan sehat. Tingkat pengetahuan gizi, preferensi rasa, dan motivasi siswa berpengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan sehat. Siswa yang memiliki kesadaran gizi lebih tinggi lebih cenderung memilih makanan bergizi. Norma sosial, pengaruh teman sebaya, dan dukungan keluarga memainkan peran besar dalam membentuk kebiasaan makan siswa. Latar belakang ekonomi siswa mempengaruhi aksesibilitas mereka terhadap makanan sehat. Siswa dengan keterbatasan ekonomi cenderung memilih makanan yang lebih murah tetapi kurang bergizi. Ketersediaan makanan sehat di kantin sekolah dan pemasaran makanan berpengaruh terhadap pola makan siswa. Kebijakan sekolah terkait edukasi gizi juga memainkan peran penting.

Sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat siswa. Implementasi kebijakan edukasi gizi, peningkatan akses makanan sehat, keterlibatan orang tua, serta dukungan bagi siswa kurang mampu dapat meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas makanan sehat bagi semua siswa. Kebijakan ini akan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat dan meningkatkan kualitas kesehatan siswa di masa depan.

Daftar Pustaka

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. Organizational Behavior and Human

- Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Andreyeva, T., Long, M. W., & Brownell, K. D. (2010). The impact of food prices on consumption: A systematic review of research on the price elasticity of demand for food. *In American Journal of Public Health* (Vol. 100, Issue 2, pp. 216–222). <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.151415>
- Andreyeva, T., Marple, K., Moore, T. E., & Powell, L. M. (2022). Evaluation of Economic and Health Outcomes Associated with Food Taxes and Subsidies: A Systematic Review and Meta-analysis. *In JAMA Network Open* (Vol. 5, Issue 6, p. E2214371). *American Medical Association*. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.14371>
- Asri Syawitri, W., Riski Sefrina Program Studi Gizi, L., Ilmu Kesehatan, F., & Singaperbangsa Karawang, U. (2022). PENGARUH MEDIA, PENDIDIKAN GIZI, DAN LINGKUNGAN SEBAGAI PENUNJANG KESADARAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN. 11, 197–203. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Bartolomei, S., Grillone, G., Di Michele, R., & Cortesi, M. (2021). A comparison between male and female athletes in relative strength and power performances. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1). <https://doi.org/10.3390/jfmk6010017>
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality? *In American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 87, Issue 5, pp. 1107–1117). *American Society for Nutrition*. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.5.1107>
- Fatmawati, I., Tri Wahyudi, C., Studi Gizi Program Sarjana, P., Ilmu Kesehatan, F., Veteran Jakarta, U., Studi Keperawatan Program Diploma, P., & Veteran Jakarta Abstrak, U. (n.d.). Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang The Correlation Between Peer Group Support and Overweight Among Adolescents In Junior High School Pamulang Sub-District Tangerang Selatan. *In Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 13).
- Hemler, E. C., & Hu, F. B. (2019). Plant-Based Diets for Personal, Population, and Planetary Health. *Advances in Nutrition*, 10, S275–S283. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy117>
- Higgs, S., & Thomas, J. (2016). Social influences on eating. *In Current Opinion in Behavioral Sciences* (Vol. 9, pp. 1–6). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.10.005>
- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Factors in Food Selection as a Benchmark for Nutrition Fulfillment in the Young Generation: Literature Review. *In Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* (Vol. 6, Issue 12, pp. 2352–2356). Muhammadiyah Palu University. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3959>
- Madanaguli, A., Srivastava, S., Ferraris, A., & Dhir, A. (2022). Corporate social responsibility and sustainability in the tourism sector: A systematic literature review and future outlook. *Sustainable Development*, 30(3), 447–461. <https://doi.org/10.1002/sd.2258>
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*, 33(11), 2477–2483. <https://doi.org/10.2337/dc10-1079>
- Mukarromah, N., Widiastuti, E., Zuryati, M., & Setiyono, E. (n.d.). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA DENGAN PILIHAN MAKANAN SEHAT PADA REMAJA *Family and Peer Support Relationships with Healthy Food Choices for Adolescents*.
- Nirupama, M., & Mello Laveena, D. (n.d.). THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN SHAPING ADOLESCENT EATING BEHAVIORS: INSIGHTS FROM PARENTAL CONCERNS AND INTERVENTION STRATEGIES. <https://doi.org/10.56726/IRJMETS61258>
- Nurkhalilah Pasaribu, A., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Kesehatan Masyarakat, F., & Apriadi Siregar Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, P. (2023). PENGARUH TEMAN SEBAYA DALAM PERILAKU SOSIAL REMAJA PADA SISWA SMAN 21 MEDAN. *JIP*, 1(1), 109–114.
- O'Brien, K. M., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Lorient, S., & Hodder, R. K. (2021). School-based nutrition interventions in children aged 6 to 18 years: An umbrella review of systematic reviews. *In Nutrients* (Vol. 13, Issue 11). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu13114113>
- Pamelia, I. (2018). PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN. *IKESMA*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Paquet, C. (2019). Environmental influences on food behaviour. *In International Journal of*

- Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 15). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152763>
- Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN SEHAT PADA REMAJA SMA DI KOTA SEMARANG*. 8(4). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rayipratiwi, I. S., Rahayu, L. S., & Fitria, F. (2023). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI WILAYAH KABUPATEN TANGERANG TAHUN 2021. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 7(2), 154–161. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i2.8139>
- Rosenheck, R. (2008). Fast food consumption and increased caloric intake: A systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. In *Obesity Reviews* (Vol. 9, Issue 6, pp. 535–547). <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00477.x>
- Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J. H. Y., Appel, L. J., Creager, M. A., Kris-Etherton, P. M., Miller, M., Rimm, E. B., Rudel, L. L., Robinson, J. G., Stone, N. J., & Van Horn, L. V. (2017). Dietary fats and cardiovascular disease: A presidential advisory from the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 136, Issue 3, pp. e1–e23). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000510>
- Samad, N., Bearne, L., Noor, F. M., Akter, F., & Parmar, D. (2024). School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10–19 years: an umbrella review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 21, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01668-6>
- Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. In *Advances in Nutrition* (Vol. 3, Issue 4, pp. 506–516). <https://doi.org/10.3945/an.112.002154>
- Studi Gizi, P., & Ismawati, R. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Fida Pradiningtyas.
- The State of Food Security and Nutrition in the World 2024. (2024). In *The State of Food Security and Nutrition in the World 2024*. FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; <https://doi.org/10.4060/cd1254en>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. In *The Lancet* (Vol. 393, Issue 10170, pp. 447–492). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Wolfson, J. A., Leung, C. W., & Richardson, C. R. (2020). More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score. *Public Health Nutrition*, 23(13), 2384–2394. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003549>
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? In *Asia Pacific J Clin Nutr* (Vol. 11).