



# STUDI KEBIASAAN MAKAN

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi remaja perempuan untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran



**World Food Programme**

wfp.org

Desember 2017



## DAFTAR ISI

1	RINGKASAN.....	5
2	PENDAHULUAN .....	7
2.1	Latar Belakang .....	7
2.2	Tujuan .....	7
3	METODOLOGI .....	9
3.1	Pengumpulan Data .....	9
3.2	Survey Individu.....	9
3.3	Diskusi Kelompok .....	12
3.4	Etnografi .....	13
3.5	Waktu pengumpulan data .....	14
4	PROFIL RESPONDEN .....	14
5	TEMUAN .....	14
5.1	Kebiasaan makan di kalangan remaja .....	14
5.2	Aktivitas Fisik di kalangan Remaja .....	16
5.3	Konsumsi Media di antara Remaja .....	16
6	RINCIAN TEMUAN.....	17
6.1	Pengetahuan dan Kebiasaan.....	17
6.1.1	Pengetahuan responden dan keputusan terkait menu makanan sehari-hari..	17
6.2	Konsumsi Sayuran .....	18
6.3	Konsumsi Buah .....	18
6.4	Kendala untuk Mengonsumsi Buah dan Sayuran.....	21
6.5	Perilaku Makan.....	21
6.5.1	Sarapan.....	22
6.5.2	Makan Siang.....	22
6.5.3	Makan Malam.....	23
6.5.4	Camilan .....	23
7	AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA .....	25
7.1	Temuan terkait aktivitas fisik dan olahraga .....	25
7.2	Kebiasaan Berolahraga .....	25
7.3	Aktivitas fisik selain olahraga .....	26

8 UANG JAJAN .....	28
9 KEBIASAAN MEDIA .....	28
9.1 Penggunaan Media .....	28
9.2 Kampanye Kesehatan.....	29
9.3 Konten Kampanye.....	29

# 1 RINGKASAN

WFP bersama dengan IPSOS melaksanakan studi ini guna mengetahui kebiasaan makan remaja perempuan dan mempelajari motivasi mereka dalam memilih makanan serta menggunakan media.

Temuan dari survey ini dimaksudkan untuk membantu Kementerian Kesehatan dalam merancang kampanye kesehatan publik sebagai bagian dari kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Adapun hasil temuan utama dari kegiatan survey ini sebagai berikut:

- Remaja lebih menyukai buah-buahan daripada sayuran, karena banyak buah yang manis dan menyegarkan. Buah-buahan umumnya dikonsumsi sebagai camilan.
- Sayuran umumnya dijadikan pendamping untuk makanan utama. Preferensi cara makan sayuran adalah dengan dikukus atau diberi tambahan sambal.
- Ketika di rumah, makanan utama umumnya dikonsumsi sendirian, tidak bersama keluarga di meja makan. Seringkali para remaja

menonton media di *smartphone*, laptop atau TV selagi makan di rumah.

- Ketika di sekolah, makan siang umumnya dibuat dengan bahan-bahan berkalori dan dengan kadar lemak tinggi serta jarang dibarengi dengan konsumsi buah-buahan atau sayuran. Hal ini umumnya ditemukan pada makanan yang dibeli di sekolah (camilan) atau dibawa dari rumah.
- Banyak remaja menyebutkan sering makan camilan setiap hari: ketika perjalanan ke sekolah atau saat perjalanan pulang dari sekolah dan di siang hari maupun malam hari. Responden dengan kategori ini cenderung tidak menyantap makanan utama di rumah.
- Meskipun terdapat peraturan dan kampanye yang membatasi penjualan makanan tidak sehat di lingkungan sekolah, pedagang makanan kebanyakan tetap menjual makanan cepat saji dan tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh preferensi siswa.
- Buah segar merupakan pilihan favorit dari 27 persen responden sementara buah potong dipilih oleh 21 persen responden. Sebanyak 54 persen dari responden memilih

bakso dan gorengan sebagai makanan favoritnya.

- Alasan tidak menyukai sayuran antara lain karena persoalan rasa, dianggap rendah kalori/energi, dan orangtua tidak mengkonsumsinya
- Hanya 70 persen remaja yang menerima uang saku. Lazimnya, antara Rp. 7.000 sampai Rp 20.000 per hari dihabiskan untuk membeli camilan. Kemampuan membeli mereka cukup terbatas sehingga cenderung selektif dalam menggunakan uangnya.
- Seluruh remaja responden memiliki *smartphone* dan menggunakannya untuk mencari informasi, hiburan dan berkomunikasi dengan teman-temannya. Film animasi merupakan pilihan paling populer. Hanya sedikit yang menonton TV, membaca majalah, koran atau mendengar radio.
- Hanya sedikit remaja yang dapat mengingat kampanye kesehatan publik. Ketika ditanya, mereka menyebutkan iklan layanan masyarakat di TV tentang produk kesehatan seperti susu untuk pengidap *Diabetes*. Sejumlah kecil juga mengingat iklan layanan yang mengajak orang untuk berhenti

merokok dan mempromosikan *Vaksin Rubella*.

- Rekomendasi utama yang disimpulkan sebagai hasil survey ini adalah sebagai berikut:
  1. Pilih antara buah atau sayur untuk dipromosikan secara terpisah (karena motivasi untuk mengkonsumsi keduanya sangat berbeda).
  2. Tawarkan sesuatu yang menarik bagi remaja perempuan dengan mempertimbangkan: rasa manis, segar; baik untuk tubuh dan kulit; seru jika dapat dibagi bersama teman.
  3. Desain produk akan lebih mudah diingat dibandingkan pesan terkait ajakan merubah perilaku konsumsi buah-buahan dan sayuran.
  4. Fokus pada media digital, khususnya situs dan aplikasi yang mudah diakses oleh *smartphone*, seperti *YouTube*, *Instagram* dan media sosial lainnya.
  5. Media animasi memiliki daya tarik tinggi bagi kelompok demografis ini. Gaya animasi harus atraktif dan kasual.

## 2 PENDAHULUAN

### 2.1 Latar Belakang

*“Gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang kurang lebih sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung energi, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari bagi semua kelompok umur dan kondisi fisik.” Kementerian Kesehatan Indonesia*

World Food Programme (WFP) dan Pemerintah Indonesia bekerja sama dalam upaya meningkatkan diversifikasi pangan di Indonesia melalui kampanye jangka panjang untuk mempromosikan konsumsi buah-buahan dan sayuran di kalangan remaja perempuan (berusia 13 sampai dengan 18 tahun).

Penelitian ini dilakukan sebagai pembelajaran mendalam bagi faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan remaja perempuan dalam mengkonsumsi buah-buahan dan

sayuran, yang kemudian akan digunakan untuk merancang kampanye komunikasi yang efektif.

Secara khusus, penelitian ini mencoba untuk memahami persepsi dan pengalaman remaja perempuan sehubungan dengan frekuensi konsumsi buah-buahan dan sayuran, dan juga persepsi terhadap manfaat dari buah-buahan dan sayuran.

### 2.2 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah:

- Mengidentifikasi penetrasi buah-buahan dan sayuran berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, tingkat Status Ekonomi-Sosial (SES)
- Mengidentifikasi frekuensi pembelian dan konsumsi makanan di luar rumah, serta jumlah uang yang dihabiskan untuk makanan pada saat akhir pekan dan hari biasa
- Untuk menilai motivasi remaja dalam mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, termasuk faktor sosial yang

memotivasi remaja dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

- Untuk memahami motivasi konsumsi pangan di rumah, termasuk konsumsi buah dan sayur.
- Untuk memahami dinamika di balik pengadopsian perilaku “pro-kesehatan,” termasuk berolahraga atau kegiatan fisik lainnya.
- Untuk memahami respon terhadap kampanye kesehatan publik yang ada.



## 3 METODOLOGI

### 3.1 Pengumpulan Data

Penelitian ini menggabungkan survey tatap muka menggunakan gawai tablet dengan angket berjalan dan *Diskusi Kelompok Pertemanan*, serta *Etnografi* dengan responden di kelompok yang sama.

Tujuan dari rangkaian pendekatan ini adalah membangun hubungan dengan responden mulai dari periode observasi hingga akhir penelitian, untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap mengenai pola konsumsi buah dan sayur yang sebenarnya dan yang dipersepsikan.

### 3.2 Survei Individu

#### Deskripsi Metodologi dan Target Responden

Survei ini dilaksanakan melalui wawancara tatap muka dengan gawai tablet kepada responden yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan.

Kriteria responden meliputi kelompok usia 13 sampai dengan 18 tahun, dengan tingkat SES (*berdasarkan kriteria Nielsen*) menengah ke bawah-1. Komposisi jenis kelamin terdiri dari 80 persen perempuan dan 20 persen laki-laki (distribusi terperinci untuk setiap kriteria dijelaskan di tabel di bawah).

#### Ukuran Sampel

Terdapat 72 responden yang dipilih berdasarkan kriteria kelompok usia (13 sampai dengan 15 dan 16 sampai dengan 18 tahun) dan juga jenis kelamin (perempuan dan laki-laki). Responden-responden ini direkrut dari kota Bandar Lampung, Lampung Tengah, Malang, Banyuwangi, Kendari dan Kolaka.

#### Lingkup Area

Penelitian ini dilaksanakan di satu area perkotaan dan satu area pedesaan di tiga provinsi, dengan total enam lokasi. Lokasi tersebut dipilih berdasarkan jumlah populasi dan keunikannya.

Tabel 1. Distribusi Sampel

Provinsi	Status	Kota/ Kabupaten	Sampel		
			Perempuan	Laki-laki	Total
Lampung	Kota	Bandar Lampung	8	4	12
	Desa	Lampung Tengah	8	4	12
Jawa Timur	Kota	Malang	8	4	12
	Desa	Banyuwangi	8	4	12
Sulawesi Tenggara	Kota	Kendari	8	4	12
	Desa	Kolaka	8	4	12
<b>Total</b>			<b>48</b>	<b>24</b>	<b>72</b>

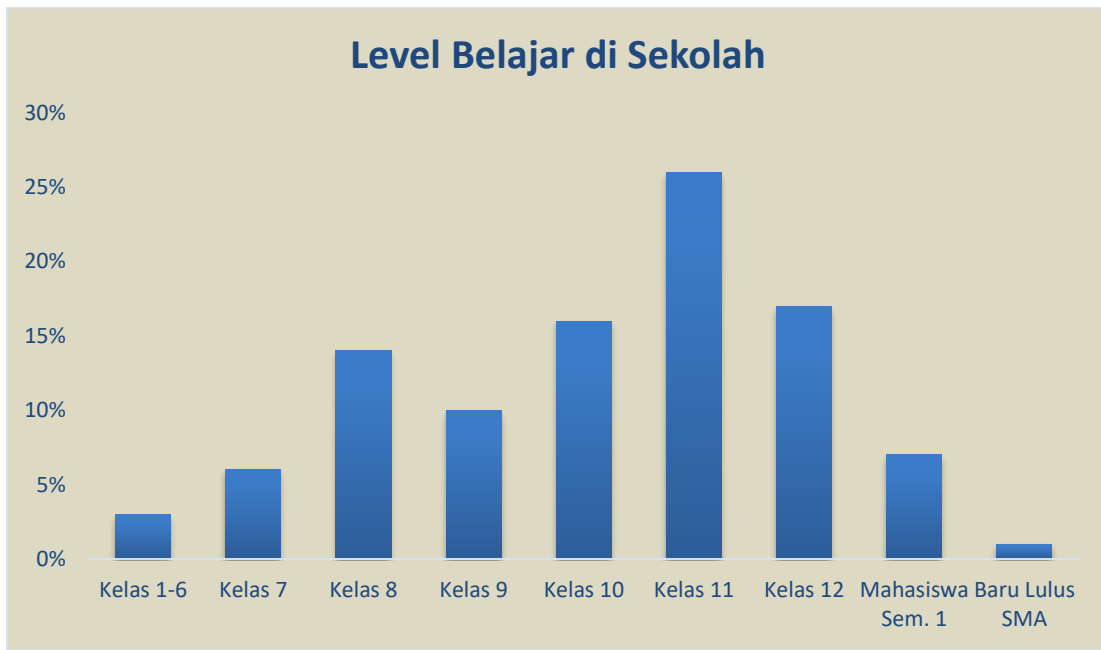
Tabel 2. Profil Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Total	Bandar Lampung	Lampung Tengah	Kendari	Kolaka	Banyuwangi	Malang
<b>n</b>	94	16	15	16	14	18	15
<b>Laki-Laki</b>	37%	38%	27%	56%	29%	39%	33%
<b>Perempuan</b>	63%	63%	73%	44%	71%	61%	67%

Tabel 3. Profil Usia

Usia	Total	Bandar Lampung	Lampung Tengah	Kendari	Kolaka	Banyuwangi	Malang
<b>n</b>	94	16	15	16	14	18	15
<b>13-15 tahun</b>	43%	50%	47%	44%	36%	33%	47%
<b>16-18 tahun</b>	57%	50%	53%	56%	64%	67%	53%

**Grafik 1. Pembagian Responden Berdasarkan Level Belajar di Sekolah**



**Sekolah Menengah  
Kejuruan  
(SMK)**



**Sekolah Menengah Atas  
(SMA)**



**Sekolah Menengah  
Pertama  
(SMP)**



**Sekolah Dasar  
(SD)**

### 3.3 Diskusi Kelompok

#### Metodologi

Survei Kualitatif dilaksanakan menggunakan Metode *Kelompok Pertemanan*, di mana dibentuk kelompok kecil yang terdiri dari empat

orang yang saling mengenal satu sama lain.

#### Target Responden

Responden untuk diskusi kelompok sama dengan mereka yang mengikuti survei individu.

#### Lingkup Area

Area Sasaran berada di lokasi yang sama sesuai dengan survey individual.

#### Jumlah dan Distribusi Kelompok

Dari 72 responden, 18 *kelompok pertemanan* telah dibentuk, seperti dapat dilihat di tabel di bawah.

Tabel 4. Kelompok Pertemanan

Provinsi	Kota/Kabupaten	Jumlah Kelompok			
		Perempuan (13 - 15 tahun)	Perempuan (16 - 18 tahun)	Laki-Laki (13 - 15 tahun)	Laki-Laki (16 - 18 tahun)
Lampung	Bandar Lampung	1	1	1	-
	Lampung Tengah	1	1	-	1
Jawa Timur	Malang	1	1	1	-
	Banyuwangi	1	1	-	1
Sulawesi Tenggara	Kendari	1	1	1	-
	Kolaka	1	1	-	1
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

### 3.4 Etnografi

#### Metodologi

Penelitian *Etnografi* dilaksanakan di tiga provinsi. Sembilan responden di setiap provinsi dipilih untuk diamati 'kehidupan sehari-harinya' mulai dari bersiap-siap di pagi hari (sebelum sarapan) hingga makan malam, dan juga aktifitas yang dilakukan di hari itu yang mungkin mempengaruhi pola perilaku makan-nya.

#### Target Responden

Responden yang dipilih mewakili berbagai ragam pola makan dan setuju untuk dilibatkan dalam penelitian *Etnografi*.

#### Lingkup Area

Area untuk penelitian *Etnografi* merupakan area yang sama dengan keseluruhan lingkup area penelitian.

#### Jumlah Responden dan Distribusi

Penelitian *Etnografi* melibatkan Sembilan orang individu, seperti dapat dilihat di tabel di bawah.

Tabel 5. Distribusi Demografis Kegiatan *Etnografi*

Provinsi	Kota/Kabupaten	Distribusi Etnografi			
		Perempuan (13 – 15 tahun)	Perempuan (16 – 18 tahun)	Laki-Laki (13 – 15 tahun)	Laki-Laki (16 – 18 tahun)
Lampung	Bandar Lampung	1	-	-	-
	Lampung Tengah	1	-	-	1
Jawa Timur	Malang	-	-	1	-
	Banyuwangi	1	1	-	-
Sulawesi	Kendari	1	-	-	-
Tenggara	Kolaka	-	1	-	1
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

### 3.5 Waktu pengumpulan data

Pengumpulan data dilangsungkan dari bulan Oktober hingga November 2017

## 4 PROFIL RESPONDEN

Jenis kelamin, usia, tingkat SES dan cakupan distribusi telah ditentukan sebelumnya, yakni 80 persen perempuan dan 20 persen laki-laki, yang terbagi di area perkotaan dan pedesaan

dengan perbandingan 50:50. Profil ini juga mengikutsertakan mereka dengan tingkat SES menengah-1, 2 dan rendah-1.

### Usia, Jenis Kelamin, Kota – Temuan Penting dari Profil Responden

- ✓ Para ibu di area perkotaan umumnya mengandalkan pedagang untuk memperoleh buah dan sayur segar.
- ✓ Para ibu pekerja mengandalkan penjual makanan cepat saji (restoran) untuk membeli makanan keluarga.
- ✓ Ibu-ibu di daerah pedesaan cenderung menumbuhkan atau membeli produk segar untuk pasokan bahan makanan sehari-harinya yang terdiri dari sayur, buah, jamu dan lain-lain. Namun, hal ini justru mengakibatkan kurangnya diversifikasi pangan.

## 5 TEMUAN

### 5.1 Kebiasaan makan di kalangan remaja

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi ketersediaan pangan, status sosio-ekonomi dan kesadaran akan gizi. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, citra tubuh, preferensi makanan dan tingkat kemandirian.

Di antara para remaja, pola mengkonsumsi makanan terus berubah-ubah (Worthington-Robert dan Williams, 2000)

Para remaja menyebutkan bahwa mereka sering mengkonsumsi makanan rendah serat dan tinggi kalori serta lemak dibandingkan buah dan sayur.

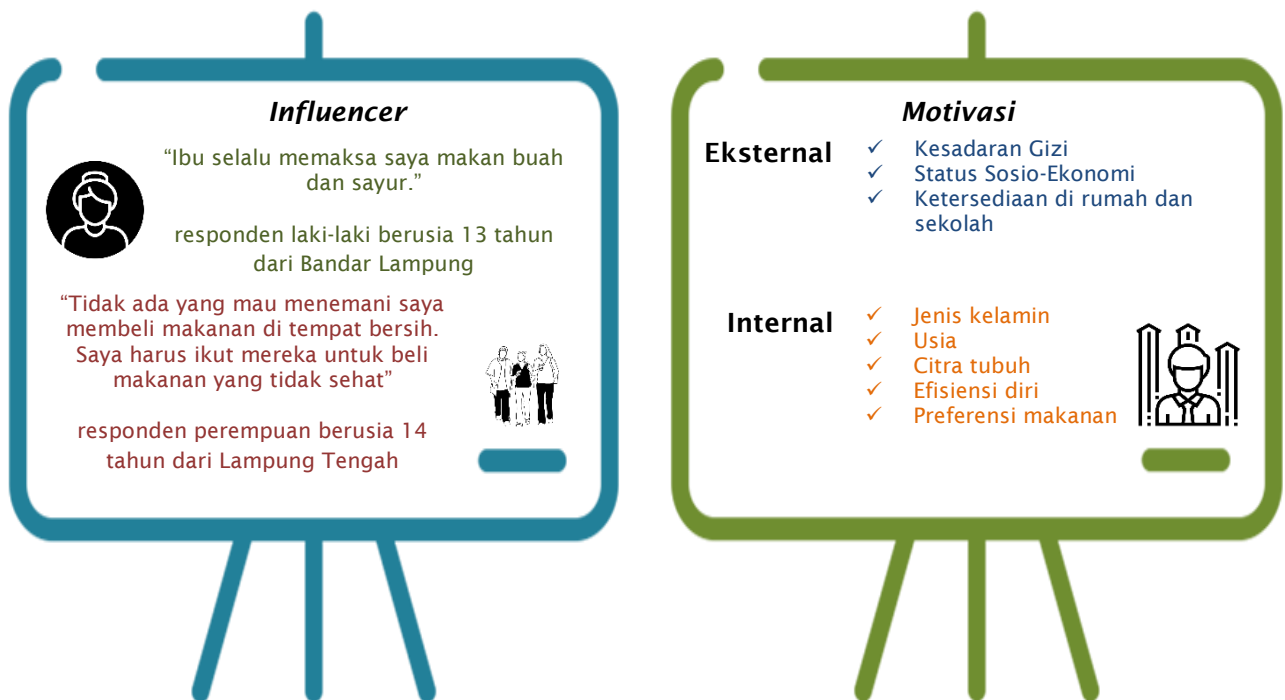
Remaja dalam kelompok umur 13 sampai dengan 15 tahun menyatakan konsumsi buah dilatar-belakangi oleh pilihan rasa yang enak, sementara remaja yang berusia antara 16 sampai dengan 18 tahun menyebutkan hanya mengkonsumsi buah dan sayur yang terbukti memberi manfaat bagi tubuh, khususnya kulit mereka (agar terlihat lebih cerah dan halus, serta untuk mencegah atau menyembuhkan jerawat dan persoalan kulit lainnya). Beberapa perempuan di kelompok usia ini juga menyebut mengkonsumsi buah untuk merawat penampilan fisiknya, khususnya untuk membantu mereka

mengurangi berat badan melalui diet buah dan sayur.

Para remaja menyebutkan bahwa makanan ringan yang tidak sehat lebih banyak tersedia dibandingkan buah dan sayur. Beberapa dari mereka sadar akan manfaat vitamin dan mineral, yang dikandung buah dan sayur.

Hal ini konsisten dengan temuan lapangan yang mengindikasikan bahwa preferensi, perilaku, pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur di lingkungan rumah serta sekolah sangat mempengaruhi pola makan remaja.

Grafik 2. Motivasi Makan dan *Influencer* bagi Perilaku Makan Remaja



Remaja cenderung lebih banyak mengonsumsi buah dibandingkan sayur. Mereka menyebutkan lebih memilih buah ketimbang sayur, karena buah dianggap lebih enak, dan lebih segar. Selain memakan buah segar, mereka juga memiliki preferensi yang cukup tinggi terhadap ‘buah olahan’ seperti jus buah dan/atau salad buah. Jus buah lebih banyak tersedia ketimbang buah segar karena dijual lebih sering oleh penjual jalanan. Buah yang paling umum tersedia di rumah antara lain pisang, semangka, melon dan jeruk.

Namun, para remaja juga menunjukkan minat untuk mencoba hal-hal baru. Buah segar memberikan mereka pengalaman rasa dan tekstur yang berbeda dan mereka sukai.

Remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun memiliki preferensi yang lebih terhadap buah segar dibandingkan mereka yang berusia 13 sampai dengan 15 tahun. Hal ini nampaknya berkaitan dengan nilai praktis. Sebagai contoh, mereka lebih menyukai pisang sebagai buah camilan karena dianggap lebih mudah untuk dikonsumsi dan diyakini mampu mengembalikan energi setelah berolahraga.

## 5.2 Aktivitas Fisik di kalangan Remaja

Kebanyakan anak laki-laki menyebutkan bahwa berolahraga di luar sekolah adalah sebuah kewajiban. Kebanyakan menyatakan berolahraga sebagai hobi dan kesempatan untuk berkumpul/bersosialisasi dengan teman-temannya. Sementara itu, anak-anak perempuan cenderung menyatakan bahwa mereka berolahraga untuk mempertahankan bentuk tubuh.

Remaja berusia 13 sampai dengan 15 tahun lebih menyukai olahraga non-kelompok seperti bulutangkis, berenang atau lari santai. Remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun lebih menyukai olahraga berkelompok seperti basket, *futsal* atau *voli*. Bagi remaja yang berusia 16 sampai dengan 18 tahun, olahraga lebih dianggap sebagai kesempatan untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya.

## 5.3 Konsumsi Media di antara Remaja

‘Konektivitas berkecepatan tinggi’ di wilayah perkotaan dan pedesaan telah menggantikan kebutuhan terhadap kanal media tradisional. *Smartphone* telah menggantikan TV, radio, koran dan



majalah sebagai sumber informasi utama.

## 6 RINCIAN TEMUAN

### 6.1 Pengetahuan dan Kebiasaan

#### 6.1.1 Pengetahuan responden dan keputusan terkait menu makanan sehari-hari

Kebanyakan informasi mengenai manfaat buah dan sayur diperoleh di

sekolah dan rumah, khususnya melalui kehadiran ibu. Kebanyakan responden menyebutkan manfaat seperti mencegah *anemia*, meningkatkan energi dan menyehatkan kulit.

Perilaku makan di rumah dipengaruhi oleh beragam faktor termasuk oleh makanan yang dimasak di rumah. Kesadaran para ibu terhadap pola makan yang sehat mempengaruhi perilaku makan para remaja.

Grafik 3. Pembuat Keputusan untuk Pilihan Santapan di Rumah



## 6.2 Konsumsi Sayuran

Persepsi responden terhadap sayuran, meliputi jenis dedaunan hijau, kacang-kacangan dan kandungan bergizi di dalam sup, secara umum, mengindikasikan bahwa frekuensi konsumsi sayuran oleh remaja berada pada tingkat menengah ke atas.

Akan tetapi, setiap kali makan sayur, mereka hanya mengonsumsi dalam porsi yang kecil, khususnya mereka yang berusia 13 sampai dengan 15 tahun. Beberapa alasan yang disebutkan adalah karena: “*rasanya pahit,*” “*hanya bisa dikonsumsi dengan nasi dan/atau lauk lain,*” dan “*teksturnya aneh di mulut.*”

Untuk sayur-sayuran hijau, responden lebih menyukai *lalapan* (sayuran mentah yang direbus atau dikukus dan dimakan dengan sambal). Selain itu, mereka juga menyukai sayur-sayuran yang diberi sambal, santan atau bumbu-bumbu lain dengan aroma yang kuat.

Studi lapangan menemukan bahwa sayuran dianggap sebagai makanan pelengkap dan bukan makanan utama. Kebanyakan responden mengindikasikan bahwa mereka hanya

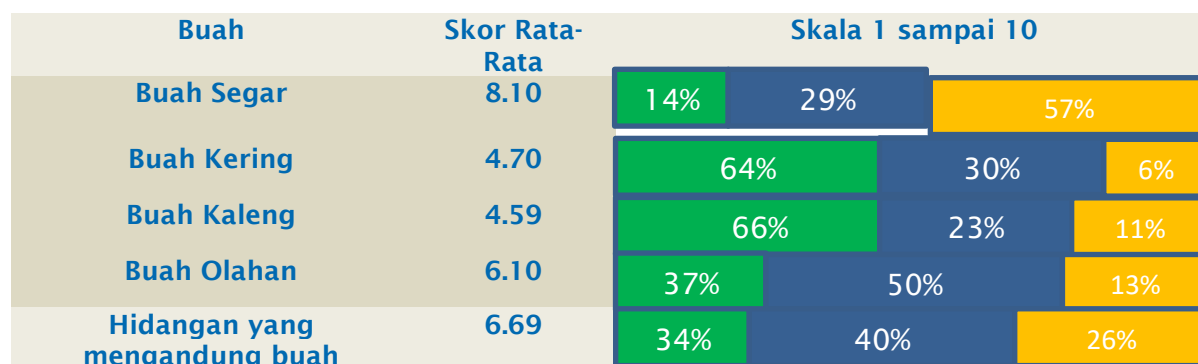
memakan sayur jika tidak ada pilihan lain. Namun beberapa responden memilih untuk mencampur bahan makanan lainnya dengan sayuran dan nasi.

## 6.3 Konsumsi Buah

Konsumsi buah lebih tinggi dari sayur, khususnya di antara para remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun. Buah lebih disukai ketimbang sayuran karena dijadikan sebagai camilan untuk menyegarkan para remaja setelah beraktivitas fisik seperti olahraga.

Kelompok usia ini mengategorikan buah sebagai berikut: pisang berfungsi untuk meningkatkan energi, jeruk dan mangga untuk pencuci mulut, strawberry dan anggur dianggap sebagai buah mahal, serta buah musiman seperti durian. Kebanyakan memilih untuk mengonsumsi buah sebagai jus buah dan/atau salad buah karena lebih menawarkan variasi buah-buahan yang tidak dapat mereka temukan di rumah. Beberapa responden tidak menyukai serat dan biji di dalam buah, dan kebanyakan lebih menyukai buah yang dicampur dengan gula dan susu.

Grafik 4. Preferensi untuk Konsumsi Buah



Tabel 6. Motivasi untuk Mengonsumsi Buah

	Total	Laki-Laki	Perempuan	13-15 tahun	16-18 tahun	Menengah-1	Menengah-2	Rendah-1
Rasanya dapat diterima	70	22	48	36	34	45	23	2
Baik untuk kulit, mata dll.	57%	55%	58%	56%	59%	53%	70%	
Dapat ditemukan di sekitar rumah	44%	45%	44%	33%	56%	51%	30%	50%
Sebagai bagian dari makanan sehari-hari	43%	41%	44%	36%	50%	40%	43%	-
Terbiasa memakan buah	29%	18%	33%	31%	26%	18%	52%	-
Dipaksa orangtua	27%	23%	29%	31%	24%	33%	17%	-
Mengurangi berat badan	17%	5%	23%	17%	18%	22%	9%	-
Meniru teman	10%	9%	10%	11%	9%	11%	9%	-
	1%	-	3%	-	2%	-	-	-

Konsumsi buah dengan frekuensi setiap hari ditemukan pada responden tingkat SES Menengah-1 dan 2 yakni 38 dan 39 persen sementara remaja dengan tingkat SES Rendah-1 menyatakan bahwa mereka hanya mengonsumsi buah sekali dalam seminggu. Kebanyakan responden (47 persen) di kelompok usia 16 sampai dengan 18 tahun

mengonsumsi buah hanya sekali dalam seminggu dan beberapa (35 persen) menyatakan mereka mengonsumsi buah setiap hari. Sementara itu, seluruh responden pada usia 13 sampai dengan 15 tahun menyatakan bahwa mereka hanya mengonsumsi buah sekali dalam seminggu. Secara keseluruhan, responden dari kedua kelompok usia (13

sampai dengan 15 tahun dan 16 sampai dengan 18 tahun) menyatakan mereka mengkonsumsi buah dengan frekuensi

yang bervariasi dari setiap hari sampai sesekali dalam seminggu.

**Tabel 7. Konsumsi Buah berdasarkan Tingkat SES dan Kelompok Usia**

	13-15 tahun	16-18 tahun	Menengah-1	Menengah-2	Rendah-1
Setiap hari	36	34	45	23	2
Sesekali	39%	35%	38%	39%	-
Setiap minggu	36%	47%	42%	35%	100%
Sekali tiap minggu	6%	6%	4%	9%	-
Sesekali tiap bulan	6%	9%	7%	9%	-
Sekali tiap bulan	14%	3%	9%	9%	-

**Tabel 8. Konsumsi Sayur berdasarkan Tingkat SES dan Kelompok Usia**

	13-15 tahun	16-18 tahun	Menengah-1	Menengah-2	Rendah-1
Setiap hari	36	34	45	23	2
Sesekali	39%	50%	47%	39%	50%
Setiap minggu	25%	24%	22%	26%	50%
Sekali tiap minggu	3%	-	2%	-	-
Sesekali tiap bulan	19%	3%	9%	17%	-
Sekali tiap bulan	3%	18%	9%	13%	-

## 6.4 Kendala untuk Mengonsumsi Buah dan Sayuran

Ketersediaan merupakan halangan utama bagi remaja untuk mengonsumsi buah dan sayuran. Di area pedesaan, buah dan sayuran lebih mudah didapat daripada di area perkotaan. Ini umumnya disebabkan oleh adanya kebun di rumah. Keterbatasan pendapatan rumah tangga juga menjadi penghalang pola makan sehat.

Di perkotaan, ruang lebih terbatas dan para ibu merasa bahwasanya merawat kebun di rumah terlalu rumit.

## 6.5 Perilaku Makan

Keluarga para responden umumnya tidak memiliki meja makan yang layak di rumah. Makanan tidak selalu disantap bersama anggota keluarga. Para remaja sering menyantap makanannya kapanpun dan dimanapun, termasuk ketika sedang belajar, melihat media di *smartphone* atau *laptop*, atau di perjalanan menuju/dari sekolah.

Gambar 1. Aktivitas Makan di rumah



### 6.5.1 Sarapan

Kelompok usia berbeda memiliki kebiasaan yang berbeda. Bagi kelompok usia lebih muda yakni 13 sampai dengan 15 tahun, sarapan di rumah merupakan hal yang wajib; mereka lazimnya menyantap apapun yang disiapkan di rumah sebelum pergi ke sekolah atau menjalankan aktivitas akhir pekan.

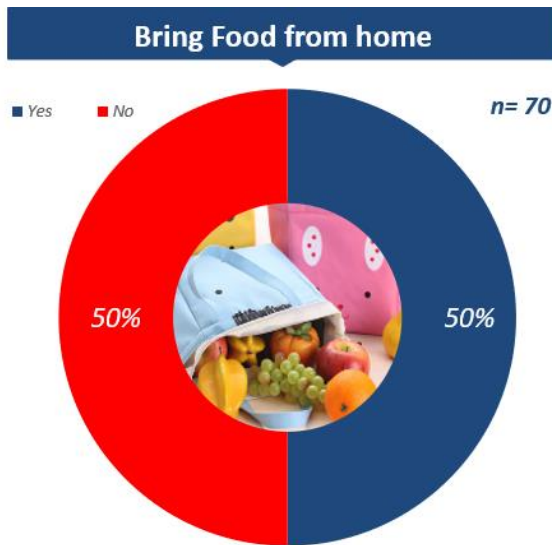
Remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun cenderung mempertimbangkan apakah akan sarapan di rumah atau sekolah. Studi yang lebih mendalam dibutuhkan untuk memahami apa yang mempengaruhi proses pengambilan keputusan mereka. Beberapa responden membawa bekal dari rumah untuk dimakan pada waktu istirahat, seperti telur goreng, nasi goreng, atau makanan sisa dari hari sebelumnya; sangat bergantung pada ketersediaan waktu yang dimiliki para ibu untuk menyiapkan makan di rumah.

### 6.5.2 Makan Siang

Mereka yang berusia 16 sampai dengan 18 tahun yang rutin menghabiskan waktu sehari di sekolah umumnya membawa bekal dari rumah. Akan tetapi, responden yang berusia lebih muda lebih suka makan di kantin sekolah; mereka menyatakan bahwa membawa bekal dari rumah terlalu berat dan tidak praktis.

Kebanyakan remaja di provinsi Jawa Timur hanya makan dua kali dalam sehari. Di provinsi lain, remaja yang berusia 13 sampai dengan 15 tahun umumnya makan siang di rumah setelah sekolah. Hal ini ditujukan untuk menghemat uang jajan mereka agar dapat ditabung untuk aktivitas di luar sekolah dan/atau di akhir pekan. Namun, meski remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun umumnya membawa bekal dari rumah, mereka juga sering membeli camilan dari kantin sekolah.

Grafik 5. Proporsi Remaja yang Membawa Bekal dari Rumah



Base Respondent : (n=70)  
Q37. Do you bring your own food from home? (SA)

	Boys	Girls	13 – 15 y.o	16 – 18 y.o
Base	22	48	36	34
Bring food from home	27%	60%	44%	56%
Buy food at School	73%	40%	56%	44%

Anak laki-laki berusia 13 sampai dengan 15 tahun menyatakan tidak membawa bekal dari rumah karena menurut mereka itu tidak dianggap ‘keren’. Banyak yang beranggapan bahwa membawa bekal dari rumah itu hanya untuk anak kecil. Anak-anak perempuan umumnya tidak memiliki persepsi yang sama mengenai hal ini.

### 6.5.3 Makan Malam

“*Saya akan makan ketika lapar.*” Secara umum, responden menyantap makan malam antara pukul 6-8 dengan menu

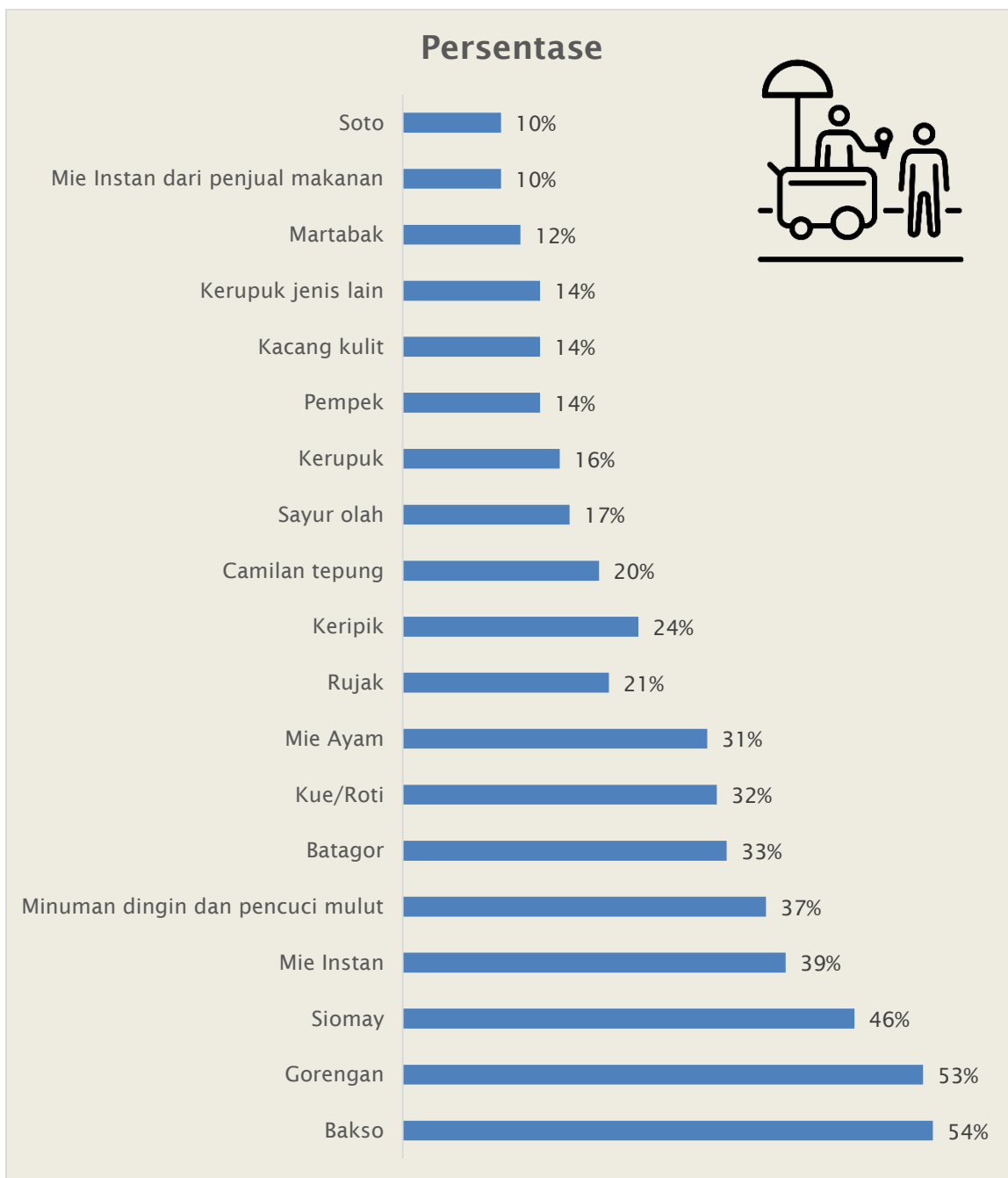
yang umumnya sama dengan makan siang (makanan yang dimasak siang hari dan dihangatkan lagi di malam hari).

### 6.5.4 Camilan

Memakan camilan merupakan bagian dari kebiasaan remaja. Remaja Indonesia memakan camilan ketika dalam perjalanan menuju/dari sekolah, pada siang hari, sebelum dan setelah aktivitas atau bahkan di larut malam.

Kebanyakan mengkonsumsi camilan yang digoreng atau diolah.

Grafik 6. Camilan Paling Favorit





Sebelum, sesaat dan sesudah sekolah, merupakan tiga pola pembelian camilan yang teridentifikasi di kantin sekolah:

1. Tidak ada waktu untuk sarapan di rumah. Para murid baru akan makan besar ketika waktu istirahat pertama dan memakan camilan saat makan siang.
2. Sarapan di rumah, namun tidak membawa bekal untuk makan siang. Mereka memakan camilan pada istirahat pertama dan memakan makanan yang lebih berat (mie ayam, roti) pada waktu istirahat kedua.
3. Bagi mereka yang membawa bekal dari rumah, mereka akan mengkonsumsinya pada waktu makan siang dan membeli camilan pada waktu istirahat pertama.

Terdapat pola yang berbeda di akhir pekan dimana camilan lebih jarang dikonsumsi pada siang hari. Hal ini umumnya disebabkan oleh pengawasan yang lebih oleh orang tua. Dengan adanya pengawasan orang tua, responden umumnya makan tiga kali sehari di akhir pekan.

Kebanyakan sekolah memiliki aturan mengenai jenis makanan yang dapat dijual di kantin sekolah. Akan tetapi,

para penjual makanan tetap menawarkan makanan tidak sehat karena lebih praktis dan populer.

## 7 AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA

### 7.1 Temuan terkait aktivitas fisik dan olahraga

Responden umumnya sadar akan manfaat jangka panjang dari gaya hidup sehat seperti berolahraga, perilaku makan yang baik dan istirahat yang cukup.

Beberapa responden meragukan pentingnya olahraga dalam menunjang kesehatan. Mereka menyebutkan aktivitas fisik lain, seperti menari, membersihkan rumah, berjalan ke sekolah, memasak, juga dapat dianggap 'menunjang kesehatan dan membakar kalori.'

### 7.2 Kebiasaan Berolahraga

Remaja muda, khususnya anak laki-laki, memiliki prevalensi yang lebih tinggi dalam aktivitas olahraga yang berat ketimbang remaja yang lebih tua. Kelompok usia yang lebih tua mempertimbangkan olahraga sebagai kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman-teman secara sehat dan

menggunakan waktu luang secara positif.

Anak perempuan di tingkat sekolah menengah atas menyatakan bahwa mereka terlalu sibuk untuk berolahraga. Anak perempuan di kelompok usia ini lebih memilih untuk bersosialisasi dengan teman-teman atau sekedar beristirahat di rumah.

Motivasi terbesar bagi mereka untuk berolahraga antara lain:

1. Agar dikagumi oleh teman-teman sebaya. Beberapa menyatakan bahwa berolahraga dapat membuat mereka lebih atraktif di mata remaja laki-laki.
2. Untuk terhindar dari olok-olokan (*bullying*) dengan menjaga bentuk tubuh 'ideal' (lebih langsing - supaya terlihat lebih tinggi).

---

*“Nggak ada yang akan suka sama aku kalau aku gendut... cowok-cowok nggak akan suka sama aku... orang-orang akan ngejek aku... aku bakal di-bully.”*

---

*Remaja Perempuan, 14 tahun, Bandar Lampung*

3. Agar dapat tetap menjaga berat badan namun tetap bisa memakan apapun yang mereka

mau, terutama makanan favorit tanpa harus takut gemuk.

4. Olahraga berkelompok lebih disukai karena menyediakan kesempatan bersosialisasi dan pengakuan dari teman sebaya. Aktivitas olahraga ini meliputi basket, voli dan futsal.

*“Temanku terobsesi untuk menjadi pengibar bendera di Hari Kemerdekaan, makanya dia selalu pergi ke gedung olah raga untuk mempertahankan kondisi fisiknya... dia selalu mengajakku... jadi kalau aku nggak main futsal, aku akan pergi dengannya.”*

---

*Remaja Laki-Laki, 15 tahun, Lampung Tengah*

*“Aku nggak suka berkeringat... rasanya aneh. Aku harus mandi setelah berolahraga.”*

---

*Remaja Perempuan, 13 tahun, Lampung Tengah*

### **7.3 Aktivitas fisik selain olahraga**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa alasan utama anak perempuan tidak berolahraga antara lain:

- Mereka menganggap aktivitas non-fisik lebih menarik, seperti: membaca, tidur, bersosialisasi, bernyanyi.
- Anak perempuan beranggapan bahwa olahraga dapat menyebabkan nyeri otot.
- Mereka tidak pernah mencoba berolahraga. Mereka cenderung lebih fokus pada bimbingan belajar setelah sekolah.
- Anak perempuan sering merasa kalau olahraga hanya berguna untuk membantu menurunkan berat badan. Oleh karenanya, jika mereka merasa sudah langsing, mereka tidak akan berolahraga.
- Mereka cenderung menghindari aktivitas yang membuat berkeringat atau menimbulkan bau badan.
- Mereka sudah terlalu lelah karena aktivitas sekolah.
- Adanya prioritas lain untuk menjalankan tanggung jawab membersihkan rumah.

*“Aku selalu bangun di pagi hari pada pukul 5... bersiap-siap pergi ke sekolah, dan tiba di sekolah pada pukul 7 pagi... aku sudah terlalu capek sama semua aktivitas yang*

*harus kulakukan sepanjang hari jadi nggak sempat berolahraga.”*

---

### **Anak perempuan berusia 14 tahun, Bandar Lampung**

Kebanyakan remaja perempuan menganggap aktivitas fisik seperti pekerjaan rumah yang meliputi mencuci, membersihkan rumah, mengurus adik, dan aktivitas di sekolah sebagai pengurus OSIS, Palang Merah, *marching band*, sudah sama dengan berolahraga.

Penting untuk dicatat satu contoh unik dari provinsi Sulawesi Tenggara di mana terdapat persepsi umum di antara remaja bahwa “berjalan ke sekolah” lazim dilakukan anak-anak yang berasal dari keluarga berpenghasilan rendah. Walaupun banyak murid bersedia untuk melakukannya, mereka sering menghindari ini untuk menjaga penampilan di hadapan teman-teman sebayanya, dan oleh karenanya, lebih memilih menggunakan transportasi publik atau sepeda motor.

## 8 UANG JAJAN

Hanya 70 persen responden yang menerima uang jajan dari orangtuanya, baik harian maupun mingguan. Beberapa responden menerima uang jajan bulanan karena tinggal jauh dari orangtua. Responden umumnya menerima antara Rp. 7,000 hingga Rp. 20.000 per hari.

Bagi kelompok dengan tingkat SES yang lebih rendah dan usia yang lebih muda, uang jajan ini ditujukan untuk menutupi seluruh pengeluaran kecuali biaya sekolah, uang buku dll. Kelompok dengan usia lebih tua dan tingkat SES menengah umumnya menerima uang jajan khusus untuk aktivitas akhir pekan/sosial (di luar sekolah).

Secara umum, porsi terbesar dari uang jajan ini dihabiskan untuk makanan, diikuti dengan pulsa dan aktivitas sosial.

Seluruh responden menyatakan bahwa mereka terkadang menabung uang jajannya untuk membeli barang-barang pribadi seperti pakaian, makanan dan aksesoris.

Dengan dorongan yang tepat, anak-anak muda ini memiliki potensi untuk lebih mengutamakan membeli makanan sehat, misalnya buah dan sayur.

## 9 KEBIASAAN MEDIA

### 9.1 Penggunaan Media

Tidak ada perbedaan signifikan antara penggunaan media bagi remaja di perkotaan dan pedesaan. Media konvensional (seperti radio, koran, TV dan majalah) sudah tidak lagi menjadi sumber informasi dan hiburan utama bagi remaja. Kebanyakan dari mereka telah beralih ke media digital seperti *YouTube* dan/atau kanal media sosial. Seluruh responden memiliki *smartphone*. Terdapat tiga motivasi yang mendorong remaja untuk mengakses internet dari *smartphone* mereka, antara lain mencari informasi (sehubungan dengan tugas sekolah), untuk berhubungan dengan teman (lama dan baru) serta untuk hiburan.

Para responden mengakui bahwa media sosial telah menjadi candu karena menghabiskan paling banyak waktu mereka (beberapa sekolah mengizinkan murid untuk membawa *smartphone* ke kelas). Kanal sosial media yang paling sering digunakan antara lain *Instagram*, *Facebook*, *LINE*, *WhatsApp*, dan *Blackberry Messenger*. Masing-masing diasosiasikan dengan penggunaan dan manfaat yang berbeda. Sebagai contoh, *Facebook* paling banyak digunakan

untuk mencari informasi dan melihat aktivitas teman, sementara *Instagram* umumnya digunakan untuk membagi informasi aktivitas harian mereka. Sementara itu, *LINE* dan *WhatsApp* umumnya digunakan untuk ngobrol sehari-hari.

## 9.2 Kampanye Kesehatan

Iklan layanan masyarakat sehubungan dengan kesehatan sangatlah terbatas, khususnya di wilayah pedesaan. Iklan yang berkaitan dengan kesehatan yang paling diingat adalah produk-produk kesehatan seperti susu untuk pengidap *Diabetes*, minyak angin, sabun kesehatan dan lain-lain. Ketika ditanya lebih lanjut, beberapa menyebutkan kampanye *Vaksin Rubella*, bahaya merokok dan menggunakan narkoba, dan juga keluarga berencana. Hanya sedikit responden yang mengetahui tentang kampanye Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat (GERMAS), meskipun aktivitasnya telah dilangsungkan di seluruh kota-kota besar di Indonesia baru-baru ini untuk merayakan Hari Kesehatan Nasional. Remaja menganggap bahwa iklan layanan masyarakat yang ada tidak menarik, membosankan, terlalu formal dan dianggap sudah terlalu jelas pesannya. Sebagai akibatnya, para remaja tidak

tertarik untuk menonton iklan-iklan ini dan lebih memilih untuk melewatkannya.

## 9.3 Konten Kampanye

Berdasarkan perilaku dan preferensi yang ditunjukkan oleh responden, kampanye media yang ditujukan untuk mempromosikan pola makan yang lebih seimbang di antara remaja perempuan perlu mempertimbangkan sebagai berikut:

1. Memilih buah atau sayur yang dipromosikan secara terpisah (karena motivasi untuk masing-masing sangat berbeda).
2. Menjaring motivasi remaja perempuan dengan memperhatikan fitur: rasa yang manis dan segar; baik untuk tubuh dan kulit; seru untuk dibagi bersama teman-teman.
3. Lebih mengacu ke produk daripada pesan terkait perilaku.
4. Berfokus pada media digital khususnya kanal dan aplikasi yang digunakan di *smartphone*, seperti *YouTube*, *Instagram* dan media sosial lain.
5. Menggunakan media animasi, yang memiliki daya tarik luas bagi demografis ini. Desain harus dibuat atraktif dan kasual.