

ALASAN PEMILIHAN MAKANAN PADA ORANG DEWASA SEHAT : TINJAUAN LITERATUR

Idri Iqra Fikha¹, Unun Fitry Febria Bafani², Farah Faza³

Program Studi Ilmu Gizi Program Magister Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia,
Jakarta, Indonesia^{1,2,3}
Idriiqrafikha@gmail.com¹

ABSTRACT

Overweight and obesity is one of the main public health problems in Indonesia and its prevalence continues to increase every year. One of the main causes of obesity is the imbalance between the intake energy and the energy metabolized by the body. The selection of the wrong food is the main trigger of the excess daily consumption of the individual, the reason in choosing this food for a long time will be able to form the eating habits of the individual, so it plays an important role in maintaining health. This study aims to analyze articles from journals in order to provide reliable information about the main reasons for adults in choosing food. This study used the literature review method. Literature searches are obtained online through the Google Scholar, ScienceDirect, Pubmed and Scopus databases. The inclusion criteria used are as follows, free full text, the subjects of the study are healthy adults aged ≥ 18 years, publications with a range of five years (2017-2022), published in Indonesian or English, and articles selected based on relevance. Based on reviews from four journals relevant to the topic, there are three main reasons for choosing food in adults, namely health factors, psychology and ethical concern.

Keywords : Food choice motives, Adults

ABSTRAK

Berat badan berlebih atau yang biasa dikenal *overweight* dan obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia dan prevalensinya terus mengalami peningkatan tiap tahunnya. Salah satu penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangan antara energi *intake* dengan energi yang dimetabolisme oleh tubuh. Pemilihan makanan yang salah merupakan pemicu utama dari berlebihnya konsumsi harian individu, alasan dalam memilih makanan ini dalam waktu yang lama akan dapat membentuk kebiasaan makan individu, sehingga sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis artikel dari berbagai jurnal agar dapat memberikan informasi yang terpercaya mengenai alasan utama orang dewasa dalam memilih makanan. Penelitian ini menggunakan metode literatur *review*. Pencarian literatur diperoleh secara daring melalui *database* Google Scholar, ScienceDirect, Pubmed dan Scopus. Kriteria inklusi yang digunakan sebagai berikut, *free full text*, subjek penelitian adalah orang dewasa sehat berusia ≥ 18 tahun, publikasi dengan rentang lima tahun (2017-2022), diterbitkan dalam Bahasa Indonesia atau Inggris, dan artikel dipilih berdasarkan relevansi. Berdasarkan *review* dari empat jurnal yang relevan dengan topik, terdapat tiga alasan utama dalam memilih makanan pada orang dewasa, yaitu faktor kesehatan, psikologi dan *ethical concern*.

Kata kunci : Alasan pemilihan makanan, Orang Dewasa

PENDAHULUAN

Berat badan berlebih atau yang biasa dikenal *overweight* dan obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai suatu kondisi di mana terdapat penumpukan lemak berlebih, seseorang dikategorikan obesitas ketika mereka memiliki $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$

(WHO,2016) . Berdasarkan data WHO, pada tahun 2016 sebanyak 39% penduduk dunia mengalami berat badan berlebih dan obesitas (WHO,2016). Prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok usia dewasa cenderung mengalami peningkatan tiap tahunnya, pernyataan ini didukung oleh data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 bahwa prevalensi obesitas di Indonesia

meningkat sebanyak 6,4% dari RISKESDAS pada tahun 2013, yaitu dari 15,4% menjadi 21,8% (Kementerian Kesehatan, 2013; 2019). Berdasarkan provinsi, obesitas tertinggi ditemukan di Sulawesi Utara (30,2%) dan diikuti oleh DKI Jakarta (29,8%) (Kementerian Kesehatan, 2019). Peningkatan jumlah obesitas perlu mendapatkan perhatian karena obesitas merupakan salah satu penyebab berbagai jenis Penyakit Tidak Menular (PTM) di kalangan masyarakat.

Banyak faktor pendorong yang dapat menyebabkan obesitas, salah satunya yaitu ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, sehingga menyebabkan terjadinya penumpukan lemak. Hal ini sejalan dengan rata-rata data asupan energi harian penduduk dunia meningkat dari 2200 kkal pada tahun 1960 menjadi 2800 kkal pada tahun 2013 (MAPPS, 2013). Peningkatan jumlah asupan energi harian tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi juga di negara-negara berkembang, salah satunya di Indonesia dengan rata-rata asupan energi harian pada tahun 2013 adalah 2777 kkal/hari meningkat sebesar 229 kkal dari tahun 1996 yaitu sebesar 2.548 kkal/hari (MAPPS, 2013).

Peningkatan total energi yang dikonsumsi masyarakat di Indonesia dipicu oleh pemilihan makanan yang kurang sehat seperti konsumsi pangan yang padat energi, tinggi gula dan lemak serta konsumsi sayur dan buah yang lebih sedikit. Selain itu penyebab lainnya adalah *binge eating disorder*, yaitu keadaan mengkonsumsi makanan dalam jumlah besar dan tidak dapat dikendalikan oleh individu juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas di Indonesia. Alasan dalam pemilihan makanan adalah faktor penting yang mendorong orang untuk memilih makanan mana yang akan dikonsumsi, hal ini merupakan proses yang cukup kompleks (Stephoe, 1995). Proses ini melibatkan berbagai faktor dan dipengaruhi oleh motivasi tersebut.

Motif mengonsumsi makanan akan menciptakan persepsi tentang makanan apa saja yang mereka sukai dan sering konsumsi. Dalam jangka panjang, pemilihan makanan yang berulang dapat membentuk kebiasaan makan individu. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa alasan dibalik pemilihan makanan memiliki peran penting sebagai mediator antara

masalah kesehatan dan sikap terhadap makan sehat (Sun et al. 2008).

Stephoe (1995) menjelaskan bahwa terdapat sembilan domain yang mempengaruhi individu dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi, yaitu: (1) Kesehatan; alasan ini mendorong seseorang untuk mengkonsumsi makanan berdasarkan alasan kesehatan, termasuk pencegahan penyakit kronis (misalnya, mengandung tinggi serat, mengandung vitamin dan mineral) dan zat gizi lainnya (Sun et al, 2008; Bidle et al, 2017; Dare S et al, 2015; Kim et al, 2019) (2) Mood, alasan ini dapat mendorong individu dalam memilih makanan untuk memperbaiki suasana hati, sebagai salah satu cara untuk menghilangkan stress, dsb (Rahmat et al, 2013). (3) Mengandung bahan alami, alasan ini mencakup makanan yang akan dipilih tidak mengandung bahan pengawet dan bahan tambahan pangan lainnya (Rozin et al, 2006). (4) Harga, domain ini berkaitan dengan daya beli dan juga keadaan ekonomi individu dalam memilih makanan. (5) Menjaga berat badan, domain ini berkaitan dengan menjaga agar berat badan tetap stabil saat mengkonsumsi suatu makanan (Markovina et.al, 2015), (6) Tampilan, berkaitan dengan rasa, tekstur, aroma dan tampilan makanan (Booth et al, 2009), (7) Familiaritas, berkaitan dengan seberapa familiar makanan tersebut bagi individu (8) *Convenience*, berkaitan dengan kemudahan dalam memperoleh, menyajikan ataupun pengolahan suatu makanan dan (9) *Etichal concern*, berkaitan dengan alasan tertentu lainnya seperti negara asal suatu makanan diproduksi, apakah makanan tersebut menggunakan kemasan yang ramah lingkungan dan lain sebagainya.

Penelitian yang membahas alasan dalam pemilihan makanan pada orang dewasa di Indonesia masih sangat terbatas dilakukan, untuk ini literatur review ini bertujuan untuk melihat apa saja alasan utama orang dewasa alam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Temuan dari literatur review ini diharapkan dapat membantu praktisi kesehatan dan pemerintah dalam upaya penurunan angka obesitas dengan melakukan perbaikan persepsi dan pengetahuan masyarakat mengenai makanan sebelum memilih makanan yang akan dikonsumsi

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review*. Analisis data dilakukan dengan empat tahapan, yaitu : *Organize*, *synthesize* dan *Identify* serta analisis lanjutan. Artikel yang digunakan adalah jurnal nasional maupun jurnal internasional yang diperoleh melalui pencarian literatur menggunakan database Google Scholar, ScienceDirect, Pubmed dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel jurnal yaitu “Alasan Pemilihan Makanan pada Orang Dewasa”. Rentang waktu publikasi yang akan digunakan adalah selama lima tahun terakhir (2017 -2022). Artikel di *download* menggunakan *Mandelay Dekstop version 1.19.8* dan duplikasi kemudian dihapus. Publikasi diseleksi berdasarkan relevansi judul dan abstrak, jurnal *full text* dan memenuhi

beberapa kriteria inklusi yang digunakan adalah (1) Publikasi bertujuan untuk mengetahui alasan dalam pemilihan makanan, (2) Subjek penelitian adalah orang dewasa sehat berusia ≥ 18 tahun , (3) Publikasi diterbitkan dalam 5 tahun terakhir, yaitu antara mulai tahun 2017 – 2022, ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris serta merupakan *free full text*.

Sementara itu kriteria eksklusinya yaitu penelitian mengikutsertakan subjek dalam keadaan khusus seperti ibu hamil dan menyusui serta penderita penyakit tertentu. Setelah jurnal diseleksi, kemudian dikelompokkan berdasarkan detail penelitian yang mencakup nama penulis, desain penelitian, lokasi penelitian, populasi, jumlah sampel yang digunakan, serta hasil penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil identifikasi, didapatkan empat jurnal yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Deskripsi Jurnal Alasan Pemilihan Makanan pada Orang Dewasa

Judul	Penulis	Desain Penelitian	Lokasi	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
<i>Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France</i>	Marty et.al (2020)	<i>Cross sectional</i>	Prancis	Populasi : orang dewasa berusia di atas 18 tahun Jumlah sampel : 938 orang	Terdapat beberapa faktor utama yang dijadikan sebagai alasan pemilihan makanan selama Covid-19 pada orang dewasa di Prancis, diantaranya: a) Menjaga berat badan, b) <i>Mood</i> c) Alasan Kesehatan d) <i>Natural content</i> e) <i>Ethical concern</i>
<i>Brazilian Food Truck Consumers' Profile, Choices, Preferences, and Food Safety Importance Perception</i>	Auad et.al (2019)	<i>Cross sectional</i>	Brazil	Populasi : konsumen dewasa Jumlah sampel : 133 orang	Alasan dalam memilih makanan pada konsumen <i>Food truck</i> adalah rasa makanan dan kebersihan penjual makanan.
<i>Motive-based consumer segments and their fruit and vegetable consumption in several contexts</i>	Verain et al (2020)	<i>Cross sectional (online survey)</i>	Belanda, Jerman, Prancis, Inggris, Polandia, Spanyol, Serbia	Populasi : konsumen dewasa Jumlah sampel : 3064 partisipan	Dalam memilih buah dan sayur yang akan dikonsumsi, faktor yang menjadi alasan adalah alasan kesehatan, mengandung bahan

			dan Kroasia		alami, meningkatkan mood, mudah ditemukan dan familiaritas.
<i>Exploring adults' motives for food choice of sustainable diet components: a qualitative study in Tehran Metropolis</i>	Roudsari H et al (2021)	Studi kualitatif	Tehran	Populasi: Orang dewasa usia 30 – 64 tahun Jumlah sampel 33 partisipan	Berdasarkan hasil wawancara mandalam terhadap beberapa konsumen, faktor nutrisi dan kesehatan merupakan alasan utama para konsumen dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi, sedangkan alasan ekosistem dan lingkungan merupakan alasan yang paling jarang dipertimbangkan oleh konsumen dalam memilih makanan.

Setelah melakukan seleksi dari beberapa jurnal dengan topik pemilihan makanan, maka didapat empat jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dari tahun 2019 – 2021. Dari beberapa penelitian tersebut diperoleh beberapa alasan yang melatarbelakangi orang dewasa dalam memilih makanan, diantaranya: alasan untuk menjaga berat badan tetap normal, *mood*, alasan kesehatan, *natural content*, *ethical concern*, bahan makanan mudah ditemukan, familiaritas dan faktor lingkungan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari 4 temuan artikel yang sudah diidentifikasi baik jurnal nasional maupun internasional dalam rentang waktu lima tahun terakhir pada Tabel 2, diperoleh beberapa alasan utama dalam pemilihan makanan pada orang dewasa, yaitu: Kesehatan, mood, mengandung bahan alami, menjaga berat badan, *ethical concern* dan kebersihan. Penulis membagi beberapa alasan tersebut menjadi tiga kelompok utama, yaitu alasan kesehatan, psikologi, dan lingkungan.

Alasan Kesehatan

Aspek kesehatan termasuk pencegahan penyakit kronis (misalnya, bahan makanan yang dikonsumsi mengandung tinggi serat, mengandung vitamin dan mineral) dan nutrisi umum lainnya. Klaim kesehatan dan nutrisi pada kemasan makanan dapat membantu

individu memahami manfaat dari suatu produk makanan. Individu yang sangat termotivasi oleh keinginan untuk meningkatkan dan menjaga 'kesehatan' dalam memilih makanan memiliki sikap positif dan cenderung mengikuti kebiasaan makan sehat dan memiliki kualitas diet yang baik (Sun et al, 2008; Bidle et al, 2017; Dare S et al, 2015; Kim et al, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi menemukan bahwa individu yang memprioritaskan aspek kesehatan saat membeli makanan, terlepas dari pendapatan, tingkat pendidikan, atau kelompok ras/etnis, dapat mendukung dalam mengatasi hambatan emosional atau lingkungan untuk makan sehat yang dapat secara efektif mencegah perkembangan hipertensi pada individu yang sehat dan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menggunakan obat anti-hipertensi.

Salahsatu aspek kesehatan lain yang menentukan individu dalam memilih makanan adalah keinginan untuk mengontrol berat badan. Aspek ini adalah alasan paling penting dalam pemilihan makanan di Spanyol, Jerman dan Yunani, dan Irlandia berdasarkan penelitian sebelumnya di berbagai negara Eropa. (Markovine et al, 2015). Makanan yang cenderung dipilih karena alasan menjaga berat badan tetap normal umumnya adalah makanan yang mengandung rendah kalori, rendah kolesterol dan tinggi serat. Makanan tinggi

serat seperti buah dan sayuran dianggap dapat membantu menjaga berat badan karena dapat mempertahankan rasa kenyang lebih lama dibandingkan makanan yang rendah serat. Selain itu, faktor lain yang juga dipertimbangkan dalam aspek Kesehatan adalah kandungan alami pada makanan. Kandungan alami ini didefinisikan sebagai seberapa banyak makanan telah diproses; semakin banyak proses yang dianggap kurang alami. Selain itu banyaknya tambahan penyedap maupun pengawet dalam pengolahan makanan juga dianggap makanan tersebut tidak mengandung bahan-bahan alami (Rozin et al, 2006).

Alasan Psikologi

Mood atau suasana hati mencakup kesadaran umum dan relaksasi serta manajemen stres. Padatnya kondisi pekerjaan, stres dan jadwal yang padat dapat menjelaskan mengapa makanan dipilih berdasarkan sifatnya yang menyenangkan dan menghibur (Rahman A et al, 2013). Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa stress merupakan salahsatu pemicu kronis dan dapat diredakan dengan mengonsumsi makanan yang enak, peningkatan frekuensi makan, dan *emotional eating* (Al-Musharaf et al, 2020). Berbagai makanan yang mengandung kafein dapat memengaruhi suasana hati, seperti kopi, teh, dan alkohol. Makanan dengan rasa manis seperti cokelat juga dapat meningkatkan *mood* (Osdoba et al, 2015). Sebuah studi menunjukkan konsumsi cokelat hitam dalam tiga hari berturut-turut dapat menurunkan tingkat stres psikologis. Sebagai indikator tingkat stres, kortisol mengalami penurunan urin setelah mengonsumsi 40 gram cokelat berdasarkan penelitian sebelumnya (Lua et al, 2011).

KESIMPULAN

Dari hasil *literature review* pada beberapa artikel jurnal yang relevan, ditemukan bahwa alasan utama orang dewasa dalam memilih makanan adalah faktor kesehatan, mood/suasana hati, makanan berbahan alami dan kebersihan. Berdasarkan hasil telaah artikel yang telah di paparkan tersebut, saran yang dapat digunakan adalah sebagai berikut, memperkuat kegiatan promosi kesehatan serta penyuluhan untuk meningkatkan pola pikir pengaruh makanan terhadap kesehatan. Seperti

mengurangi penggunaan natrium dalam makanan, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak trans tinggi, dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang ikut serta membantu penulisan jurnal ini sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Musharaf S. (2020) Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, Oct;12(10):2923.
- Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018) Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; p. 628.
- Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2014) Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2013. Kementerian Kesehatan RI.
- Biddle SJH, Bengoechea García E, Pedisic Z, Bennie J, Vergeer I, Wiesner G. (2017) Screen Time, Other Sedentary Behaviours, and Obesity Risk in Adults: A Review of Reviews. *Curr Obes Rep*, 6(2):134–47.
- Booth DA.(2009) Sensory Influences on Food Intake. *Nutrition Reviews*, 27;48(2):71–7
- Dare S, Mackay DF, Pell JP. (2015) Relationship between Smoking and Obesity: A Cross-Sectional Study of 499,504 Middle-Aged Adults in the UK General Population. *PLoS One.*;10(4).
- Haghighian Roudsari A, Vedadhir A, Pourmoradian S, Rahimi-Ardabili H, Shokouhi M, Milani-Bonab A.(2021) Exploring adults' motives for food choice of sustainable diet components: a qualitative study in Tehran Metropolis. *BMC Nutr*, 1;7(1):55. doi: 10.1186/s40795-021-00459-7. PMID: 34593026; PMCID: PMC8485460.
- Isoni Auad L, Cortez Ginani V, Dos Santos Leandro E, Stedefeldt E, Costa Santos Nunes A, Yoshio Nakano E, Puppim Zandonadi R. (2019) Brazilian Food Truck Consumers' Profile, Choices,

- Preferences, and Food Safety Importance Perception. *Nutrients*, 25;11(5):1175. doi: 10.3390/nu11051175. PMID: 31130664; PMCID: PMC6566650.
- Kim D, Hou W, Wang F, Arcan C. (2019) Factors Affecting Obesity and Waist Circumference Among US Adults. *Prev Chronic Dis*.03;16:E02.
- Lua PL, Wong SY. (2019) Can Dark Chocolate Alleviate Anxiety, Depressive And Stress Symptoms Among Trainee Nurses? A Parallel, Open-Label Study. :12.
- MAPPS [Internet]. World Obesity Federation. [cited 2020 Aug 13]. Available from: <https://www.worldobesity.org/what-we-do/projects/mapps>
- Markovina J, Stewart-Knox BJ, Rankin A, Gibney M, Almeida MDV, Fischer ARH, et al.(2015) Food4Me study: Validity and reliability of Food Choice Questionnaire in 9 European countries. *Food Quality and Preference*, 45:26–32.
- Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M, Nicklaus S. (2021) Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*. 1;157:105005.
- Rahman A, Muzaffar Ali Khan Khattak M, Rusyda Mansor N. (2013) Determinants of food choice among adults in an urban community: A highlight on risk perception. *Nutrition & Food Science*. 6;43(5):413–21.
- Rozin P. (2016) Naturalness judgments by lay Americans: Process dominates content in judgments of food or water acceptability and naturalness. *Judgment and Decision Making*.1(2):7.
- Step toe A, Pollard TM, Wardle J. (1995) Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite*.25(3):267–84.
- Sun Y-HC. (2008) Health concern, food choice motives, and attitudes toward healthy eating: The mediating role of food choice motives. *Appetite*.51(1):42–9
- Verain MCD, Sijtsema SJ, Taufik D, Raaijmakers I, Reinders MJ. (2020) Motive-based consumer segments and their fruit and vegetable consumption in several contexts. *Food Res Int*. 127:108731.