

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 PENDAHULUAN**

Bab ini berisi teori-teori yang mencakup pentingnya pola makan sehat bagi remaja, perilaku pola makan remaja dan hal-hal yang mempengaruhi pola makan remaja, termasuk di dalamnya pola makanan sehat dan pola makanan tidak sehat serta riset terdahulu yang berhubungan dengan topik penelitian ini yaitu komunikasi makanan sehat pada remaja di Yogyakarta.

#### **2.2 KRITERIA MAKANAN SEHAT**

Kriteria makanan sehat yang dinilai oleh Harvard School of Public Health (disajikan dalam piramida makanan) dapat dilihat pada gambar 2.1.

**Gambar 2.1 Piramida Makanan**



Sumber : [www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu) (accessed on 20 January 2011)

Kriteria makanan sehat berdasarkan gambar di atas yaitu makanan sehat yang karbohidrat, protein, lemak yang sehat, makanan yang berserat, terdiri dari sayuran dan buah-buahan, mengandung kalsium dan air putih. Karbohidrat berasal dari gandum, roti dan nasi. Protein berasal dari ikan, unggas dan kacang-kacangan. Lemak yang sehat berasal dari kacang dan ikan. Makanan yang sehat juga terdiri dari makanan berserat, yang berasal dari buah-buahan dan sayuran. Kalsium penting untuk tulang dan juga air sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Remaja juga tidak dianjurkan untuk mengonsumsi minuman beralkohol dan dianjurkan untuk mengonsumsi multivitamin. Remaja juga dianjurkan untuk berolahraga.

Kebutuhan gizi remaja berdasarkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk golongan usia 10-19 tahun dapat dilihat pada tabel 2.1

**Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi**

Golongan umur (thn)	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)
Laki-laki				
10-12	30	135	2000	45
13-15	45	150	2400	64
16-19	56	160	2500	66
Perempuan				
10-12	35	140	1900	54
13-15	46	153	2100	62
16-19	50	154	2000	51

Sumber : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi IV 2004

Berdasarkan tabel di atas remaja laki-laki dengan remaja perempuan mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda. Perbedaan kebutuhan gizi tersebut tergantung pada umur, berat badan dan tinggi badan. Seorang laki-laki yang

berumur 10 sampai 12 tahun yang berat badannya 30 kg dan tingginya 135 cm membutuhkan energi sebanyak 2000 kkal dan membutuhkan protein sebanyak 45 gr. Seorang laki-laki yang berumur 13 sampai 15 tahun yang berat badannya 45 kg dan tingginya 150 cm membutuhkan energi sebanyak 2400 kkal dan membutuhkan protein sebanyak 64 gr. Seorang laki-laki yang berumur 16 sampai 19 tahun yang berat badannya 56 kg dan tingginya 160 cm membutuhkan energi sebanyak 2500 kkal dan membutuhkan protein sebanyak 66 gr. Seorang perempuan yang berumur 10 sampai 12 tahun yang berat badannya 35 kg dan tingginya 140 cm membutuhkan energi sebanyak 1900 kkal dan membutuhkan protein sebanyak 54 gr. Seorang perempuan yang berumur 13 sampai 15 tahun yang berat badannya 46 kg dan tingginya 153 cm membutuhkan energi sebanyak 2100 kkal dan membutuhkan protein sebanyak 62 gr. Seorang laki-laki yang berumur 16 sampai 19 tahun yang berat badannya 50 kg dan tingginya 154 cm membutuhkan energi sebanyak 2000 kkal dan membutuhkan protein sebanyak 51 gr.

Berdasarkan kedua penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kriteria makanan adalah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu makanan yang mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak yang sehat dengan jumlah kalori yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita.

### **2.3 PENTINGNYA POLA MAKAN SEHAT BAGI REMAJA**

Obesitas pada remaja disebabkan oleh pola makan tidak sehat. Ada beberapa hal yang mempengaruhi pola makan tidak sehat pada remaja. Sebagian

besar remaja yang mempunyai pola makan tidak sehat dikarenakan iklan yang dilihat oleh remaja. Remaja cenderung untuk melakukan pembelian terhadap produk yang diiklankan (Young, 2003). Saat ini tujuan utama para pemasar adalah anak-anak dan remaja. Banyak iklan yang menggunakan tokoh kartun yang populer untuk menarik perhatian anak-anak dan remaja. Pola makan tidak sehat juga disebabkan oleh pengaruh lingkungan. Teman membawa pengaruh negatif bagi remaja dalam pola makan sehat (Kelly *et al.*, 2006).

Pola makanan sehat sangatlah penting dan sangat dibutuhkan oleh semua orang, mulai dari usia muda sampai tua khususnya bagi remaja. Dalam usia remaja mengkonsumsi makanan sehat akan membantu pertumbuhannya dengan maksimal, karena itu pola makan sehat sangat penting dimiliki oleh remaja. Dewasa ini banyak penyakit muncul pada usia remaja, salah satunya obesitas. Obesitas menjadi salah satu masalah global yang dihadapi oleh banyak negara, khususnya negara berkembang. Banyak penelitian menunjukkan terus meningkatnya obesitas pada orang muda (Lobstein *et al.*, 2004). Obesitas yang terjadi pada remaja akan mengakibatkan obesitas pada usia dewasa dan jika hal tersebut berlangsung maka akan memperbesar resiko terkena penyakit diabetes, penyakit jantung dan kanker. Oleh karena itu sangatlah penting bagi remaja untuk mempunyai pola makan sehat. Tabel 2.2 menyajikan contoh makanan sehat dan makanan tidak sehat yang dinilai oleh WHO ([www.who.int](http://www.who.int) accessed on 20 January 2011) :

**Tabel 2.2 Contoh makanan sehat dan makanan tidak sehat**

<b>Makanan Sehat</b>	<b>Makanan Tidak Sehat</b>
Buah : pepaya, stroberi, jeruk, kiwi, plum, semangka, kesemek, mangga, dan jambu.	Semua gorengan.
Sayur : selada, brokoli, seledri, terong, wortel, sawi hijau dan sawi putih.	Makanan dalam kaleng dan makanan instan.
Daging : daging angsa dan daging ayam.	Makanan yang diasinkan
Kacang-kacangan : kacang polong, kacang tanah, kedelai	Makanan beku : es krim

Sumber: [www.who.int](http://www.who.int) accessed on 20 January 2011

Menurut WHO, makanan yang termasuk makanan sehat yaitu kategori buah, termasuk di dalamnya pepaya, stroberi, jeruk, kiwi, plum, semangka, kesemek, mangga, dan jambu. Kategori sayuran termasuk di dalamnya selada, brokoli, seledri, terong, wortel, sawi hijau dan sawi putih. Kategori daging antara lain daging angsa dan ayam. Kategori kacang-kacangan antara lain kacang polong, kacang tanah, kedelai. Makanan yang termasuk makanan tidak sehat yaitu semua gorengan karena mengandung lemak jenuh, makanan dalam kaleng dan makanan instan karena mengandung sedikit gizi dan sedikit vitamin, makanan yang diasinkan karena tingginya kadar garam dan makanan beku termasuk di dalamnya es krim.

#### **2.4 PERILAKU POLA MAKAN REMAJA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA**

Pola makan seseorang menggambarkan pola kehidupan orang tersebut. Dewasa ini sebagian dari remaja pola mencerminkan pola makan yang tidak sehat. Pola makan remaja (pola makan sehat dan tidak sehat) dibentuk melalui proses sosialisasi oleh beberapa agen sosial diantaranya keluarga, guru, teman dan

pemerintah. Agen sosial tersebut mempunyai peran dalam pola makan remaja (Kelly *et al.*, 2006).

#### 1. Keluarga

Peran keluarga atau orangtua sangatlah besar dalam pembentukan pola makan remaja. Orangtua menjadi model dalam keluarga, termasuk dalam pola makan keluarga. Pola makan orangtua juga mempengaruhi pola makan remaja dan perilaku pembelian makanan sehat remaja secara langsung (McNeal and Ji, 1999). Peran orangtua mempengaruhi interaksi anak-anak dengan media dan lingkungan dalam konsumsi makanan sehat. Orangtua yang mempunyai pola makan sehat akan menanamkan pola makan sehat dan mengajarkannya pada anaknya. Hal tersebut lebih efektif dari pada orangtua yang tidak mengkonsumsi makanan sehat namun mengajarkan anak-anaknya untuk mengkonsumsi makanan sehat. Anak-anak yang melihat perilaku orang tua cenderung mengikuti perilaku tersebut, termasuk dengan perilaku mengkonsumsi makanan sehat dan preferensi makanan orangtua. Orangtua memberikan pengaruh positif dalam pembentukan pola makan anak (Raiha *et al.*, 2006).

Anak-anak dalam keluarga dapat memberikan pengaruh dan pengguna akhir dari produk yang dibeli keluarga. Walaupun demikian anak-anak jarang menjadi pembuat keputusan dalam pembelian yang dilakukan keluarga. Orangtua dalam sebuah keluarga juga mempunyai peran sebagai *gatekeepers* dalam kaitannya dengan iklan di media. Orangtua dapat mencegah anak-anak mereka dari iklan. Sedangkan para pemasar menjadikan anak-anak sebagai target pemasaran produk mereka. Hal ini sering mengakibatkan konflik ketika orangtua

mengevaluasi apakah pilihan anak-anak untuk membeli makanan sehat atau makanan tidak sehat. Sayangnya anak-anak mungkin tidak tertarik untuk membeli produk makanan sehat. Mengonsumsi makanan tidak sehat dan menyukai makanan tidak sehat merupakan perilaku normal untuk remaja. Namun hal tersebut dapat dirubah dengan pengaruh lingkungan yang mendukung, dalam hal ini pengaruh keluarga (Kelly *et al.*, 2006). Kehadiran orangtua di makan malam secara positif berkaitan dengan konsumsi gizi yang lebih tinggi pada remaja (McNeal and Ji, 1999).

Untuk itu orangtua dapat memberikan pengaruh positif ini sedini mungkin, karena dapat memberikan pengaruh pada pola konsumsi makanan sehat pada remaja. Pola konsumsi makanan sehat pada remaja akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan sehat waktu dewasa.

## 2. Sekolah

Kesehatan dan pendidikan saling terkait satu sama lainnya. Keberhasilan dalam pendidikan bergantung pada kualitas kesehatan yang bagus (Lee *et al.*, 2003). Sekolah melalui guru akan membantu murid-muridnya untuk belajar bertanggungjawab atas kesehatannya. Keberhasilan dalam menanam nilai-nilai kesehatan di sekolah membutuhkan upaya dari guru-guru yang terlibat langsung. Di negara berkembang pendidikan telah menjadi komponen yang penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah penyakit (Nutbeam, 2006). Program-program kesehatan di sekolah melalui guru menawarkan kesempatan dalam memberikan pengetahuan yang diperlukan oleh murid-murid untuk memungkinkan mereka menjadi pelajar yang produktif dengan cara menjaga

kesehatan mereka (Lee *et al.*, 2003). Sekolah juga dapat mendukung konsumsi makanan sehat dengan cara memantau nilai gizi makanan yang disediakan di kantin sekolah. Jika nilai gizi makanan tersebut tidak memenuhi syarat maka makanan tersebut tidak diperbolehkan untuk dijual di kantin sekolah, dengan cara ini murid-murid dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi selama di sekolah.

Komunikasi makanan sehat di sekolah juga membutuhkan kerjasama dari orangtua murid dan juga kerjasama dengan agen sosial lainnya. Komunikasi makanan sehat di sekolah dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan sehat pada remaja.

### 3. Teman

Agen sosial ketiga yang dapat mempengaruhi perilaku pola makan remaja adalah teman-temannya. Obesitas pada remaja tidak hanya membawa masalah fisik pada remaja tersebut, namun juga terkait dengan masalah psikologi (mental) diantara teman-temannya (Chan *et al.*, 2009). Teman dalam lingkungan pergaulan remaja dapat memberikan pengaruh pada berat badan ideal dan citra tubuh ideal, serta memberikan pengaruh pada remaja untuk diet dan menggunakan obat diet (Chan *et al.*, 2009 dikutip dari McGinnis *et al.*, 2006). Dalam hal ini teman juga dapat memberikan pola diet yang tidak sehat yaitu diet yang tidak mengandung nilai gizi yang dibutuhkan oleh remaja.

Mengkonsumsi makanan tidak sehat dan menyukai makanan tidak sehat merupakan perilaku normal untuk remaja. Dalam pergaulannya remaja juga ada di dalam lingkungan di mana teman-temannya juga menyukai makanan tidak sehat. Remaja yang ada dalam lingkungan tersebut cenderung untuk mengikuti tren yang



ada, sehingga para remaja mengonsumsi makanan tidak sehat untuk dapat diterima dalam lingkungan tersebut. Teman dalam lingkungan pergaulannya dapat memberikan pengaruh negatif dalam konsumsi makanan sehat pada remaja (Kelly *et al.*, 2006). Konflik diantara orangtua dengan teman dapat terjadi karena teman dapat mempengaruhi remaja untuk menolak konsumsi makanan sehat karena remaja ingin diterima dalam lingkungannya.

#### 4. Pemerintah

Pemerintah dapat berperan dalam mendukung konsumsi makanan sehat pada remaja dengan cara mempublikasikan pola makan sehat melalui media masa (Chan *et al.*, 2009). Pemerintah juga dapat bekerja sama dengan Departemen Kesehatan dan LSM yang ada untuk menyebarkan informasi pola makan sehat. WHO sebagai Departemen Kesehatan Dunia menyerankan supaya pemerintah secara aktif melakukan strategi untuk mempublikasikan pola makan sehat (Lobstein *et al.*, 2004). Pemerintah juga dapat membuat peraturan untuk mengatur tentang iklan makanan di media masa, hal ini disebabkan target utama para pemasar adalah anak-anak dan remaja. Dengan adanya publisitas dari pemerintah maka masyarakat khususnya remaja akan semakin sadar akan pentingnya pola makan sehat. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat pada remaja.

#### 5. Iklan

Selain dari orangtua, guru, teman dan pemerintah, konsumen yang masih muda (remaja) biasanya akan dipengaruhi oleh iklan. Iklan di media masa dapat mempengaruhi pilihan makanan pada remaja dan dapat mendorong konsumsi

makanan tidak sehat (Lobstein *et al.*, 2004). Iklan di media masa juga dapat mendorong remaja untuk menekan orangtua mereka untuk membeli makanan yang tidak sehat (Kelly *et al.*, 2006). Melalui penggunaan tokoh kartun dan animasi yang populer makanan yang diiklankan ditujukan pada remaja memberikan kesan bahwa konsumsi makanan tersebut menyenangkan, hal ini mempengaruhi preferensi dan perilaku makan remaja. Ditemukan juga hubungan yang signifikan antara jumlah jenis iklan makanan yang diingat dengan jumlah makanan yang dimakan oleh remaja (Young, 2003). Semakin banyak jumlah jenis iklan makanan yang diingat semakin besar pula jumlah makanan yang dimakan oleh remaja. Oleh karena itu diperlukan campur tangan pemerintah dalam mengatur iklan di media masa.

Iklan merupakan setiap bentuk komunikasi yang dimaksudkan untuk memotivasi seseorang untuk melakukan pembelian terhadap produk atau jasa (Belch, 2007). Pendekatan daya tarik yang digunakan dalam iklan dirancang untuk menciptakan motivasi pada seseorang untuk melakukan pembelian atas produk atau jasa yang diiklankan atau memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu seperti yang ada dalam iklan tersebut. Pola makan seseorang dapat terpengaruh oleh iklan produk makanan yang diiklankan. Biasanya orang akan mencoba mengkonsumsi atau tidak mengkonsumsi makanan yang diiklankan.

## **2.5 DAMPAK POLA MAKAN BAGI REMAJA**

*What you eat is what you are.* Pernyataan ini sering kita dengar, sesungguhnya pernyataan ini betul adanya. Makanan yang kita makan akan

mencerminkan pola hidup kita, demikian juga halnya dengan pola makan. Pola makan kita akan mencerminkan pola hidup kita. Pola makan seseorang akan memberikan dampak pada kesehatan atau tubuhnya.

Terdapat dua pola makan yaitu pola makan sehat dan pola makan tidak sehat. Kedua pola makan tersebut juga mempunyai dampak yang berbeda. Pola makan sehat adalah perilaku makan yang memungkinkan orang untuk mencapai keadaan lengkap fisik, mental, dan kesejahteraan sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan sosial ([www.who.int](http://www.who.int) accessed on 17 November 2010). Pola makan tidak sehat merupakan perilaku makan seseorang yang memungkinkan seseorang . Dampak dari pola makan, antara lain :

a. Dampak pada keadaan fisik

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam pertumbuhan fisik seseorang. Dengan pola makan sehat pada masa remaja, maka akan memberi dampak positif pada pertumbuhan fisik seseorang. Dengan keadaan fisik yang sehat maka akan member energi untuk melakukan semua aktivitas fisik dan mencapai potensi penuh pertumbuhan fisik remaja (*Healthy Eating at* [www.cyh.com](http://www.cyh.com) accessed on 20 January 2011). Fisik seseorang berkaitan erat dengan postur tubuh seseorang, obesitas menjadi salah satu masalah pada postur tubuh seseorang. Obesitas berkaitan dengan masalah fisik, dan sejumlah masalah psikososial termasuk ketidakpuasan bentuk tubuh dan gangguan makan. Orang dengan obesitas sering dihadapkan dengan bias sosial, prasangka dan diskriminasi

(Chan *et al.*, 2009). Obesitas pada remaja dapat ditanggulangi dengan memiliki pola makan sehat.

b. Dampak pada keadaan mental

Keadaan mental yang baik juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang mengkonsumsi makanan sehat mampu menguasai emosi mereka sebanyak 58%. Makanan sehat akan meningkatkan efektivitas sel-sel saraf yang mengatur suasana hati, kemarahan dan membantu mengatur nafsu makan seseorang (Swenny, 2010). Sedangkan pola makan tidak sehat akan membawa seseorang sulit untuk menguasai emosi mereka.

c. Dampak pada keadaan kesehatan

Pola makan sehat akan membawa dampak positif pada kesehatan seseorang. Seseorang yang mempunyai pola makan sehat akan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit diantaranya diabetes, penyakit jantung dan kanker (Lobstein *et al.*, 2004). Pola makan tidak sehat akan meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit diantaranya diabetes, penyakit jantung dan kanker.

## 2.6 PENELITIAN SEBELUMNYA

Tabel 2.3 merupakan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Kara Chan, Gerard Prendergast, Alice Gronhoj dan Tino Bech-Larsen di Hong Kong tahun 2007 dan tahun 2009 dengan tema yang sama yaitu komunikasi makanan sehat pada remaja

**Tabel 2.3 Penelitian Sebelumnya**

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Kara Chan, Gerard Prendergast, Alice Gronhoj dan Tino Bech-Larsen (2007) Hong Kong dan Denmark	Tahap 1 Sampel 7 responden remaja di setiap negara dengan usia 12-14 tahun menjawab pertanyaan dari peneliti, menggunakan metode kualitatif	Jawaban-jawaban yang terkumpul digunakan untuk menyusun kuesioner yang dibagikan dalam tahap ke 2.
	Di Denmark Sampel 234 responden remaja dengan usia 12-15 tahun mengisi kuesioner tertutup dengan metode survei  Di Hong Kong Sampel 152 responden remaja dengan usia 12-16 tahun mengisi kuesioner tertutup dengan metode survei	1. Di Denmark : Peran orangtua dan teman menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi pola makan sehat pada remaja dibandingkan peran pemerintah dan guru. Di Hong Kong : Peran orangtua dan pemerintah menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi pola makan sehat pada remaja dibandingkan peran guru dan teman. 2. Di Denmark dan Hong Kong: Respon remaja terhadap iklan yang menggunakan daya tarik rasa takut dan berita dianggap lebih efektif dalam mencegah konsumsi makanan tidak sehat dibandingkan iklan yang menggunakan pendekatan prestasi, cinta dan popularitas.
Kara Chan, Gerard Prendergast, Alice Gronhoj dan Tino Bech-Larsen (2009) Hong Kong	Tahap 1 Sampel 7 responden remaja dengan usia 12-14 tahun menjawab pertanyaan dari peneliti, menggunakan metode kualitatif.	Jawaban-jawaban yang terkumpul digunakan untuk menyusun kuesioner yang dibagikan dalam tahap ke 2.
	Tahap 2 Sampel 160 responden remaja dengan usia 12-14 tahun mengisi kuesioner tertutup dengan metode survei	1. Persepsi tentang pola makan sehat meliputi mempunyai pola makan yang seimbang dan makan teratur, sedangkan pola makan sehat meliputi mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan bahan tambahan lainnya serta mengkonsumsi makanan cepat saji. 2. Peran orangtua dan pemerintah menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi pola makan sehat pada remaja dibandingkan peran guru dan teman. 3. Respon remaja terhadap iklan yang menggunakan daya tarik rasa takut dan berita dianggap lebih efektif dalam mencegah konsumsi makanan tidak sehat dibandingkan iklan yang menggunakan pendekatan popularitas, cinta dan prestasi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kara Chan, Gerard Prendergast, Alice Gronhoj dan Tino Bech-Larsen tahun 2007 di Hong Kong dan Denmark dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama dilakukan dengan metode kuantitatif yaitu wawancara mendalam dengan 7 remaja di setiap negara berusia 12-14 tahun. Hasil dari penelitian tahap pertama ini dijadikan dasar untuk penelitian tahap kedua. Penelitian tahap kedua dilakukan dengan metode kuantitatif yaitu dengan membagikan kuesioner di Denmark sebanyak 234 kuesioner kepada remaja yang berusia 12-15 tahun dan di Hong Kong sebanyak 152 kuesioner kepada remaja yang berusia 12-16 tahun. Hasilnya remaja di Denmark peran orangtua dan teman menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi pola makan sehat pada remaja dibandingkan peran pemerintah dan guru. Di Hong Kong peran orangtua dan pemerintah menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi pola makan sehat pada remaja dibandingkan peran guru dan teman. Respon remaja di Denmark dan Hong Kong terhadap iklan yang menggunakan daya tarik rasa takut dan berita dianggap lebih efektif dalam mencegah konsumsi makanan tidak sehat dibandingkan iklan yang menggunakan pendekatan prestasi, cinta dan popularitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Kara Chan, Gerard Prendergast, Alice Gronhoj dan Tino Bech-Larsen di Hong Kong tahun 2009 dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama dilakukan dengan metode kuantitatif yaitu wawancara mendalam dengan 7 remaja berusia 12-14 tahun. Hasil dari penelitian tahap pertama ini dijadikan dasar untuk penelitian tahap kedua. Penelitian tahap kedua dilakukan dengan metode kuantitatif yaitu dengan menyebarkan kuesiner tertutup

sebanyak 160 kuesioner kepada remaja berusia 12-14 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja persepsi tentang pola makan sehat meliputi mempunyai pola makan yang seimbang dan makan teratur, sedangkan pola makan sehat meliputi mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan bahan tambahan lainnya serta mengkonsumsi makanan cepat saji. Peran orangtua dan pemerintah menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi pola makan sehat pada remaja dibandingkan peran guru dan teman. Respon remaja terhadap iklan yang menggunakan daya tarik rasa takut dan berita dianggap lebih efektif dalam mencegah konsumsi makanan tidak sehat dibandingkan iklan yang menggunakan pendekatan prestasi, cinta dan popularitas.