

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/340117219>

Book Chapter 6 Konsep Pilihan Makanan

Chapter · March 2020

CITATIONS

0

READS

1,984

4 authors, including:



[Adi Fahrudin](#)

Universitas Muhammadiyah Jakarta

117 PUBLICATIONS 116 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[Husmiati Yusuf](#)

Ministry of Social Affair, Republic of Indonesia, Jakarta

27 PUBLICATIONS 20 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Gerontological Social Work [View project](#)



COVID-19 MULTI PRRSPECTIVE [View project](#)

BAB 6

KONSEP DAN FAKTOR PENENTU PILIHAN MAKANAN

**Adi Fahrudin, PhD¹, Fahmi Ilman Fahrudin,
S.TP.,MoFT², Fikran Aranda Fahrudin³, & Husmiati
Yusuf, PhD⁴**

*¹Universitas Muhammadiyah Jakarta, ²Universiti Putra
Malaysia, ³Universiti Malaysia Sabah, ⁴Pusat Penelitian
dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*

Pendahuluan

Revolusi industri 4.0 dengan kemajuan teknologi internet memberi peluang untuk melakukan kajian mengenai perubahan tingkah laku manusia. Kemajuan teknologi kini sangat memudahkan orang dalam memilih makanan. Di Indonesia dengan kehadiran Gojek dengan aplikasi GoFood dan Grab dengan GrabFood semakin mempermudah orang dalam memilih makanan. Persoalan memilih makanan (*food choice*) kini bukan lagi semata-mata isu dalam disiplin ilmu gizi dan kesehatan masyarakat tapi juga sudah menjadi bidang kajian disiplin lain seperti ekonomi, psikologi, pekerjaan sosial, pemasaran bahkan administrasi bisnis. Bahkan banyak penelitian sebelumnya yang telah mengeksplorasi aspek pilihan makanan secara luas dari berbagai disiplin ilmu dan perspektif (Booth, 1994; Glanz et al., 1992; Mennell et.al., 1992; Axelson & Brinberg, 1989; Shepherd, 1989, 1990; Thompson, 1988; Murcott, 1983). Karya perintis oleh Lewin (1943, 1951) yang mengusulkan bahwa beberapa kerangka rujukan (*frame of reference*) yang mempengaruhi pilihan makanan diantaranya rasa, kesehatan, status sosial, dan biaya. Pilihan makanan ditentukan oleh banyak faktor baik faktor

individu, faktor sosial dan lingkungan. Penelitian sebelumnya berkaitan dengan pilihan makanan ada pula yang memfokuskan pada kognitif dan faktor motivasi yang terlibat dalam memilih makanan (Bell et.al, 1981; Michela & Contento, 1986).

Manusia dihadapkan dengan beberapa pilihan makanan setiap hari dan membuat keputusan tentang makanan apa yang akan dikonsumsi berdasarkan beberapa pilihan kriteria. Kebutuhan akan makanan adalah kebutuhan dasar, fisiologis dengan tujuan yang jelas dan sederhana dan tampaknya solusi lurus tentang bagaimana menjadi puas (Mela, 1999). Nampak sederhana kelihatannya, namun pilihan makanan sangat beragam dan tidak harus lurus ke depan. Hal ini menandakan bahwa setiap orang memiliki perbedaan preferensi makanan. Selain itu, pilihan yang dibuat orang mengenai makanan yang dipilih akan menentukan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dan memengaruhi sistem produksi pangan melalui permintaan konsumen. Pilihan makanan pula dalam jangka panjang pada akhirnya meletakkan dasar bagi kebiasaan (*habit*) dan perilaku makan terutama bagaimana orang mempertimbangkan dan memilih makanan dan minuman. Proses memilih makanan pada hakikatnya menggabungkan tidak hanya keputusan berdasarkan refleksi sadar, tetapi juga secara reaksi otomatis, kebiasaan dan alam bawah sadar mereka. Karena topik pilihan makanan demikian menarik maka artikel ini disusun berdasarkan ulasan dan kajian pustaka mengenai pilihan makanan dari berbagai perspektif dan difokuskan dengan mengeksplorasi pada faktor-faktor yang menjadi penentu seseorang dalam memilih makanan.

Pengertian Pilihan Makanan

Banyak definisi mengenai pilihan makanan (*food choice*). Namun secara umum, pilihan makanan diartikan sebagai pemilihan makanan untuk dikonsumsi, yang dihasilkan dari pengaruh berbagai faktor yang bersaing, memperkuat dan berinteraksi. Ini berkisar dari respons sensorik, fisiologis, dan

respon psikologis individu konsumen hingga interaksi antara pengaruh sosial, lingkungan, dan ekonomi, dan mencakup beragam makanan yang tersedia dan kegiatan industri makanan dalam mempromosikan produk makanan mereka. Pilihan makanan (*food choice*) mengacu pada bagaimana orang memutuskan apa yang harus dibeli dan dimakan. Seperangkat faktor kompleks yang bervariasi dari orang ke orang dan tergantung pada budaya, warisan dan peningkatan semua pilihan makanan mempengaruhi. Kita mungkin mencari harga jika kita harus tetap pada anggaran, atau mencari informasi alergi jika kita memiliki alergi makanan. Tetapi pilihan makanan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik lain yang sesuai dengan preferensi pribadi (misalnya, Label keberlanjutan untuk perdagangan yang adil, label organik atau informasi terkait kesehatan seperti klaim kesehatan). Faktor pribadi lebih lanjut yang mempengaruhi pilihan makanan dapat berupa kebiasaan atau rasa. Contoh jika seseorang mengucapkan "*saya selalu membeli ini*" maka kita dapat mengetahui bahwa yang bersangkutan selalu memilih makanan berdasarkan kebiasaan. Hal lain juga dapat bergantung pada suasana hati kita dan faktor-faktor lain seperti nafsu makan atau karena terburu-buru.

Beberapa Faktor Penentu Pilihan Makanan

Banyak faktor yang menentukan seseorang dalam memilih makanan. Furst et al. (1996) mengembangkan model konseptual mengenai pilihan makanan yang memberikan sumbangan untuk memahami praktik memilih makanan dan interaksi antara tindakan individu dalam memilih makanan dengan sistem makanan secara luas. Model tersebut juga mempunyai implikasi kepada teori mengenai pilihan makanan juga kepada kebijakan dan intervensi untuk perubahan pilihan makanan yang mempengaruhi kesehatan dan lingkungan. Menurut Steptoe et al. (1995) dengan menggunakan Food Choice Questionnaire (FCQ) maka para peneliti telah mengungkapkan beberapa faktor seperti

kesehatan, harga, kenyamanan, suasana hati, daya tarik indera, kandungan bahan alamiah, kontrol berat badan, keakraban dan kekhawatiran turut mempengaruhi pilihan kita terhadap makanan. Menurut Grunert (2002), pilihan makanan dibingkai dalam hal harapan kita terhadap kualitas sebelum dan sesudah pembelian produk makanan. Penelitian juga telah menunjukkan hal yang berbeda dimana harga dan daya tarik indera adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi pilihan makanan (Costellet al., 2010; Steptoe et al., 1995). Dalam banding sensorik FCQ mencakup apakah makanan berbau harum, terlihat bagus, memiliki tekstur yang menyenangkan dan rasanya enak (Steptoe et al., 1995). Yang menarik adalah tidak hanya preferensi sensorik atau makanan kita memandu pilihan makanan, tetapi berbagai macam faktor lain juga berkontribusi pada pilihan makanan kita. Pendorong utama untuk makan tentu saja lapar tetapi apa yang kita pilih untuk dimakan tidak ditentukan semata-mata oleh kebutuhan fisiologis atau faktor nutrisi. Menurut Costellet al. (2010), respons konsumen terhadap produk makanan ditentukan oleh empat berbeda komponen. *Pertama*, konsumen merasakan karakteristik sensorik suatu produk. *Kedua*, konsumen memiliki respons umum terhadap suatu produk, yang merupakan komponen afektif. *Ketiga*, konsumen menerapkan kognitif komponen yang terkait dengan informasi yang dimiliki konsumen tentang produk dan sikap konsumen dan keyakinan. *Keempat*, respons dipengaruhi oleh komponen perilaku yang melibatkan niat atau orang tersebut tindakan untuk perilaku masa depan (Costellet al., 2010).

Berdasarkan hasil studi literatur dari berbagai disiplin dan hasil penelitian (Fahrudin, 2015) mengenai pilihan makanan dan keinginan sosial (*fooad choice and social desirability*) dikalangan mahasiswa pekerjaan sosial di Indonesia ternyata ada beberapa faktor yang mempengaruhi pilihan makanan termasuk:

- a. Faktor penentu biologis seperti rasa lapar, nafsu makan, dan rasa

- b. Penentu ekonomi seperti biaya, pendapatan, ketersediaan
- c. Penentu fisik seperti akses, pendidikan, keterampilan (mis. Memasak) dan waktu
- d. Penentu sosial seperti budaya, keluarga, teman sebaya dan pola makan
- e. Penentu psikologis seperti suasana hati, stres dan rasa bersalah
- f. Sikap, kepercayaan dan pengetahuan tentang makanan

Kompleksitas pilihan makanan terlihat jelas dari faktor di atas, yang jika sendirian menjadi tidak lengkap. Faktor pilihan makanan juga bervariasi sesuai dengan tahap kehidupan, dan kekuatan satu faktor akan bervariasi dari satu individu ke individu lainnya atau dari satu kelompok orang ke kelompok yang berikutnya. Dengan demikian, penting untuk diingat bahwa satu jenis intervensi sosial untuk mengubah perilaku pilihan makanan tidak akan cocok untuk semua kelompok populasi. Sebaliknya, intervensi perlu diarahkan pada kelompok populasi yang berbeda dengan mempertimbangkan banyak faktor yang mempengaruhi keputusan mereka tentang pilihan makanan.

1. Faktor biologis pilihan makanan

Lapar dan kenyang

Kebutuhan fisiologis kita merupakan penentu dasar pilihan makanan. Manusia membutuhkan energi dan nutrisi untuk bertahan hidup dan akan merespons perasaan lapar dan kenyang (kepuasan nafsu makan, keadaan tidak ada kelaparan antara dua kesempatan makan). Sistem saraf pusat terlibat dalam mengendalikan keseimbangan antara rasa lapar, stimulasi nafsu makan dan asupan makanan. Nutrisi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak menghasilkan sinyal kenyang dengan kekuatan yang berbeda-beda. Bukti keseimbangan ketiga-tiganya menunjukkan bahwa lemak memiliki kekuatan mengenyangkan terendah, karbohidrat memiliki efek sedang dan protein telah

ditemukan sebagai yang paling mengenyangkan (Stubbs, et al., 1996). Sinyal kenyang yang penting adalah volume makanan atau ukuran porsi yang dikonsumsi. Banyak orang tidak menyadari apa yang merupakan ukuran porsi yang tepat dan dengan demikian secara tidak sengaja mengonsumsi energi berlebih.

Kelezatan (palatability)

Palatabilitas atau kelezatan sebanding dengan kenikmatan yang dialami seseorang saat makan makanan tertentu. Itu tergantung pada sifat sensoris makanan seperti rasa, bau, tekstur dan penampilan. Makanan manis dan berlemak tinggi memiliki daya tarik indera yang tak terbantahkan. Oleh karenanya tidak mengherankan bahwa makanan tidak hanya dianggap sebagai sumber makanan tetapi sering dikonsumsi untuk nilai kesenangan yang diberikannya. Pengaruh *palatability* pada nafsu makan dan asupan makanan pada manusia telah diteliti dalam beberapa penelitian. Ada peningkatan asupan makanan karena kelezatan makanan, tetapi efek kelezatan terhadap nafsu makan pada periode setelah konsumsi tidak jelas (Sorensen, et al., 2003).

Aspek sensoris

'Rasa' dilaporkan secara konsisten sebagai faktor yang berpengaruh besar pada perilaku makanan. Pada kenyataannya 'rasa' adalah jumlah dari semua stimulasi sensorik yang dihasilkan oleh konsumsi makanan. Ini termasuk tidak hanya rasa sendirian tetapi juga bau, penampilan dan tekstur makanan. Aspek-aspek indera ini dianggap mempengaruhi, khususnya, pilihan makanan secara spontan. Sejak usia dini, rasa telah akrab memengaruhi perilaku terhadap makanan. Kecintaan akan rasa manis dan ketidaksukaan akan rasa pahit dianggap sebagai sifat bawaan manusia sejak lahir (Steiner, 1977). Preferensi selera dan penolakan makanan berkembang melalui pengalaman dan dipengaruhi oleh sikap, keyakinan, dan harapan (Clarke, 1998).

2. Faktor ekonomi dan fisik dari pilihan makanan

Harga dan aksesibilitas

Tidak ada keraguan bahwa harga makanan adalah penentu utama pilihan makanan. Apakah harga makanan itu mahal tergantung secara mendasar pada pendapatan dan status sosial ekonomi seseorang. Kelompok berpenghasilan rendah memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang dan memiliki asupan buah dan sayuran yang rendah (De Irala-Estevez, et al., 2000). Namun, status sosial ekonomi tinggi tidak secara otomatis bahwa mereka melakukan diet dengan kualitas yang lebih baik sejalan dengan kemampuan mereka untuk memilih makanan yang terus meningkat. Aksesibilitas ke toko adalah faktor fisik penting lainnya yang mempengaruhi pilihan makanan, yang bergantung pada sumber daya seperti transportasi dan lokasi geografis (Donkin, et al., 2000).

Pendidikan dan Pengetahuan

Studi menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perilaku diet selama masa dewasa (Kearney et al., 2000). Sebaliknya, pengetahuan gizi dan kebiasaan diet yang baik tidak berkorelasi secara signifikan. Hal ini karena pengetahuan tentang kesehatan tidak mengarah pada tindakan langsung ketika individu tidak yakin bagaimana menerapkan pengetahuan mereka. Selain itu, informasi yang disebarluaskan tentang gizi berasal dari berbagai sumber dan kerap kali saling bertentangan atau tidak dapat dipercaya, yang menghambat motivasi untuk berubah (De Almeida et al., 1997).

3. Faktor sosial dari pilihan makanan

Pengaruh kelas sosial

Apa yang orang makan pada dasarnya terbentuk dan dibatasi oleh keadaan sosial dan budaya. Berbagai studi menunjukkan bahwa ada perbedaan yang jelas dalam hal kelas sosial berkaitan

dengan asupan makanan dan gizi. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kekurangan (kekurangan gizi mikro) dan gizi yang berlebihan (energi yang berlebihan pada konsumsi menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas). Ini merupakan masalah yang kini banyak dihadapi berbagai kalangan khususnya anak muda milenial.

Pengaruh budaya

Budaya mempengaruhi perbedaan dalam hal kebiasaan konsumsi makanan tertentu. Tradisi tertentu dalam suatu budaya dapat menyebabkan pembatasan bahkan pengecualian makanan seperti daging dan susu. Pengaruh budaya bagaimanapun dapat berubah ketika individu tersebut pindah ke suatu negara baru dimana yang bersangkutan perlu mengadopsi kebiasaan makanan tertentu dari budaya setempat.

Konteks sosial

Pengaruh sosial pada asupan makanan merujuk pada dampak yang dimiliki satu atau lebih orang terhadap perilaku makan orang lain, baik langsung (membeli makanan) atau tidak langsung (belajar dari perilaku teman sebaya), baik secara sadar (transfer keyakinan) atau bawah sadar. Bahkan ketika makan sendirian, pilihan makanan dipengaruhi oleh faktor sosial karena sikap dan kebiasaan berkembang melalui interaksi dengan orang lain. Namun, mengukur pengaruh sosial pada asupan makanan adalah sukar karena pengaruh orang terhadap perilaku makan orang lain tidak terbatas pada satu jenis dan orang tidak perlu menyadari pengaruh sosial yang diberikan pada perilaku makan mereka (Feunekes, et al., 1998). Dukungan sosial dapat memiliki efek menguntungkan pada pilihan makanan dan perubahan pola makan yang sehat (Devine, et al., 2003). Dukungan sosial dari dalam rumah dan rekan kerja secara positif berkorelasi dengan peningkatan konsumsi buah dan sayuran dan peningkatan tahap persiapan kebiasaan makan masing-masing (Sorensen, Stoddard, & Macario, 1998). Dukungan sosial dapat meningkatkan promosi

kesehatan melalui penumbuhan rasa memiliki dalam kelompok dan membantu orang menjadi lebih kompeten dan mandiri dalam soal pemilihan makanan (Berkman,1995). Keluarga secara luas diakui sebagai institusi penting dalam membuat keputusan mengenai makanan. Penelitian menunjukkan pembentukan pilihan makanan pada mulanya terjadi di rumah. Keluarga dan teman-teman dapat menjadi sumber dorongan dalam membuat dan mempertahankan perilaku makan yang sehat, mengadopsi strategi diet yang tepat, dan hal tersebut dapat menguntungkan individu serta memiliki efek pada kebiasaan makan orang lain (Anderson, et al.,1998).

Pengaturan sosial

Meskipun sebagian besar makanan dimakan di rumah, proporsi makan di luar rumah yang semakin meningkat, misalnya, di sekolah, di tempat kerja dan di restoran. Tempat di mana makanan dimakan dapat mempengaruhi pilihan makanan, terutama dalam hal makanan apa yang ditawarkan. Ketersediaan makanan sehat di rumah dan '*jauh dari rumah*' meningkatkan konsumsi makanan tersebut. Dengan mayoritas perempuan dewasa dan laki-laki dalam pekerjaan, pengaruh pekerjaan terhadap perilaku kesehatan seperti pilihan makanan merupakan bidang penting yang perlu diteliti pada masa depan (Devine, et al.,2003)

Pola makan

Orang-orang memiliki banyak kesempatan makan yang berbeda setiap hari, motivasi yang berbeda dari satu kesempatan ke kesempatan yang lain. Sebagian besar penelitian menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan pilihan makanan tetapi mungkin berguna untuk meneliti apa yang mempengaruhi pilihan makanan pada kesempatan makan yang berbeda. Efek ngemil pada kesehatan telah banyak diperdebatkan. Bukti menunjukkan bahwa ngemil dapat memiliki efek pada energi dan asupan nutrisi tetapi tidak selalu berpengaruh pada indeks massa

tubuh (Hampl, Heaton & Taylor, 2003). Namun, individu dengan berat badan normal atau obesitas mungkin berbeda dalam strategi koping mereka ketika makanan ringan tersedia secara bebas dan juga mekanisme kompensasi mereka pada makanan berikutnya. Selain itu, komposisi camilan dapat menjadi aspek penting bagi individu untuk menyesuaikan asupan mana untuk memenuhi kebutuhan energi. Membantu orang dewasa muda untuk memilih pilihan makanan ringan yang sehat merupakan tantangan bagi banyak profesional kesehatan. Daripada melarang camilan tidak sehat, pendekatan yang lebih positif mungkin adalah pengenalan pilihan camilan sehat dari waktu ke waktu. Selain itu, pilihan makanan sehat di luar rumah juga perlu dibuat agar lebih mudah tersedia.

4. Faktor psikologis

Tekanan

Stres psikologis adalah ciri umum kehidupan di era revolusi Industri 4.0 dan stres dapat memodifikasi perilaku yang memengaruhi kesehatan, seperti aktivitas fisik, merokok, atau pilihan makanan. Pengaruh stres pada pilihan makanan sangat kompleks, karena berbagai jenis stres yang dapat dialami seseorang. Efek stres pada asupan makanan tergantung pada individu, stresor dan keadaan. Secara umum, beberapa orang makan lebih banyak dan beberapa makan kurang dari normal ketika mengalami stres (Wardle, 1999). Mekanisme yang diusulkan untuk stres menginduksi perubahan dalam makan dan pilihan makanan adalah perbedaan motivasi (berkurangnya perhatian tentang pengendalian berat badan), fisiologis (berkurangnya nafsu makan yang disebabkan oleh proses yang terkait dengan stres) dan perubahan praktis dalam kesempatan makan, ketersediaan makanan dan persiapan makanan. Studi juga menunjukkan bahwa jika stres kerja berkepanjangan, maka perubahan diet yang merugikan dapat terjadi, meningkatkan kemungkinan kenaikan berat badan dan akibatnya risiko

kardiovaskular (Wardle, 2000).

Suasana hati

Hippocrates adalah yang pertama menyarankan kekuatan penyembuhan dengan makanan, namun tidak sampai abad pertengahan, makanan dianggap sebagai alat untuk memodifikasi temperamen dan suasana hati. Hari ini diakui bahwa makanan mempengaruhi suasana hati kita dan suasana hati itu memiliki pengaruh yang kuat atas pilihan makanan kita. Menariknya, tampak bahwa pengaruh makanan pada suasana hati sebagian terkait dengan sikap terhadap makanan tertentu. Hubungan yang ambivalen dengan makanan - ingin menikmatinya tetapi sadar akan kenaikan berat badan adalah perjuangan yang dialami banyak orang. Diet ketat menyebabkan beberapa wanita melaporkan mereka merasa bersalah karena tidak memakan apa yang menurut mereka seharusnya mereka makan (Dewberry & Ussher, 1994). Selain itu, upaya untuk membatasi asupan makanan tertentu dapat meningkatkan keinginan untuk makanan tertentu lainnya, yang mengarah ke apa yang disebut sebagai *mengidam makanan*. Wanita lebih sering melaporkan mengidam makanan daripada pria. Suasana hati yang depresi tampaknya memengaruhi tingkat keparahan dari mengidam ini. Laporan mengidam makanan juga lebih umum pada fase pramenstruasi, saat asupan makanan total meningkat dan perubahan paralel dalam tingkat metabolisme terjadi (Dye & Blundell, 1997). Dengan demikian, suasana hati dan stres dapat memengaruhi perilaku pilihan makanan dan kemungkinan respons jangka pendek dan panjang terhadap intervensi diet. Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial. Kita makan makanan yang berbeda ketika kita bersama dengan orang lain berbanding jika kita makan sendiri. Pilihan makanan juga cenderung menyatukan koneksi sosial kita dengan orang lain semakin erat. Salah satu alasannya adalah untuk menyesuaikan diri dengan perilaku orang lain dan kita merasakan a merasakanya adaptif dan kami menemukannya bermanfaat

Kesimpulan

Dalam masyarakat modern saat ini dimana disrupsi terjadi dalam berbagai bidang maka pilihan makanan dikalangan anggota masyarakat juga telah mengalami perubahan. Orang lebih nyaman minum kopi di Starbuck Cafe daripada kopi tubruk di rumah atau di warung. Orang juga dengan segera dapat menikmati makanan apa saja yang diinginkan menggunakan aplikasi teknologi. Pada sisi lain, nilai budaya lama dalam masyarakat kita masih lazim berbagi makan bersama teman, keluarga, tetangga atau rekan kerja. Kontradiksi ini sangat menarik untuk diteliti terutama yang berkaitan dengan pilihan makanan. Realitasnya, bagaimana, mengapa, dengan siapa kita makan akan mempengaruhi apa yang kita makan. Dari penelitian terdahulu ternyata banyak faktor yang mempengaruhi orang dalam memilih makanan. Perilaku makan ternyata tidak sesederhana yang kita bayangkan. Keputusan untuk memilih dan memakan makanan tertentu jauh lebih kompleks karena melibatkan banyak faktor diantaranya faktor fisiologi, faktor psikologi, faktor sosial dan budaya, faktor ekonomi serta sikap dan pengetahuan mengenai makanan. Oleh karena itu pilihan makanan merupakan isu aktual dalam masyarakat kita hari ini dan karenanya suatu kajian mengenai pilihan makanan perlu dilakukan secara interdisiplin. Hal ini penting agar kita dapat mengetahui alasan mengapa orang memilih makanan sehingga dapat dibuat kebijakan dan program yang sesuai untuk menyelesaikan persoalan ketersediaan makanan di masa depan bahkan dampak dari perilaku makan dari berbagai dimensi.

Daftar Pustaka

- Anderson A, et al. (2003). *The development of and evaluation of a novel school based intervention to increase fruit and vegetable intake in children (Five a Day The Bash Street Way)*, No9003. Report for the FSA, London.
- Anderson A & Cox D (2000). Five a day - challenges and achievements. *Nutrition and Food Science* 30(1):30-34.

- Anderson AS, et al. (1998). Take Five, a nutrition education intervention to increase fruit and vegetable intakes: impact on attitudes towards dietary change. *British Journal of Nutrition* 80:133-140.
- Axelson, M. L. & Brinberg, D. (1989) *A social-psychological perspective on food-related behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Bell, A. C., Stewart, A. M., Radford, A. J. & Cairney, P. T. (1981) A method for describing food beliefs which may predict personal food choice. *Journal of Nutrition Education*, 13, 22–6.
- Berkman LF (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine* 57(3):245-254.
- Booth, D. (1994) *The psychology of nutrition*. Bristol: Taylor & Francis.
- Clarke JE (1998). Taste and flavour: their importance in food choice and acceptance. *Proceedings of the Nutrition Society* 57:639-643.
- Diana, T. (2014). Perspectives of social work students on nutrition and the nutrition effects on mental health. *Electronic theses, projects, and dissertations*.
<http://scholarworks.lib.csusb.edu/etd>
- De Irala-Estevez J, et al. (2000). A systematic review of socioeconomic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables. *European Journal of Clinical Nutrition* 54:706-714.
- Devine CM, et al. (2003) Sandwiching it in: spillover of work onto food choices and family roles in low- and moderate-income urban households. *Social Science and Medicine* 56:617-630.
- Dewberry C & Ussher JM (1994). Restraint and perception of body weight among British adults. *Journal of Social Psychology* 134(5):609-619.

- Dye L & Blundell JE (1997). Menstrual cycle and appetite control: implications for weight regulation. *Human Reproduction* 12(6):1142-1151.
- Dewberry C & Ussher JM (1994). Restraint and perception of body weight among British adults. *Journal of Social Psychology* 134(5):609-619.
- Fahrudin, A. (2015). *Food choice and social desirability among social work students. Research Report*. Jakarta: University of Muhammadiyah Jakarta.
- Furst, F., Connors, M., Bisogni, C.A., Sobal, J. & Falk, L.W. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 1996, 26, 247–266
- Faugier J, et al. (2001) *Barriers to healthy eating in the nursing profession: Part 2. Nursing Standard* 15(37):33-35.
- Glanz, K., Hewitt, A. M. & Rudd, J. (1992) Consumer behavior and nutrition education: an integrative review. *Journal of Nutrition Education*, 24, 267–77.
- Hampl JS, Heaton CL & Taylor CA (2003). Snacking patterns influence energy and nutrient intakes but not body mass index. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16(1):3-11.
- Kearney M, et al. (1997). Perceived need to alter eating habits among representative samples of adults from all member states of the European Union. *European Journal of Clinical Nutrition* 51:S30-5.
- Lewin, K. (1943) Forces behind food habits and methods of change. In *The problem of changing food habits*. Washington: National Academy of Sciences, Bulletin 108.
- Lewin, K. (1951) (D. Cartwright, Ed.), *Field theory in social science: selected theoretical papers*. Pp. 170–87. New York: Harper Torchbooks.

- Michela, J. & Contento, I. (1986) Cognitive, motivational, social, and environmental factors on food choices. *Health Psychology*, 5, 209–30.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994) *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Second edition. Newbury Park: Sage Publications.
- Murcott, A. (1983) *The sociology of food and eating*. Aldershot: Gower.
- Steptoe A, Pollard T & Wardle J (1995) Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite* 25, 267–284.
- Stubbs RJ, et al. (1996). Breakfasts high in protein, fat or carbohydrate: effect on within-day appetite and energy balance. *European Journal of Clinical Nutrition* 50:409-417.
- Sorensen G, et al. (1998a) Worksite and family education for dietary change: The Treatwell 5-A-Day program. *Health Education Research* 13:577-591.
- Sorensen G, Stoddard A & Macario E (1998b) Social support and readiness to make dietary changes. *Health Education and Behaviour* 25:586-598.
- Stevens VJ, et al. (2002) Randomized trial of a brief dietary intervention to decrease consumption of fat and increase consumption of fruits and vegetables. *American Journal of Health Promotion* 16(3):129-134.
- Sorensen LB, et al. (2003). Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 27:1152-1166.
- Steiner JE (1977). Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food-related chemical stimuli. In: Weiffenbach J. ed. *Taste and development: The Genesis of*

- Sweet Preference*. (DHEW Publication No. NIH 77-1068). Washington DC: US Gover
- Shepherd, R. (Ed.) (1989) *Handbook of the psychophysiology of human eating*. Chichester:Wiley.
- Shepherd, R. (1990) Overview of factors influencing food choice. In: M. Ashwell (Ed.), *Why we eat what we eat*. Pp. 12–30. London: British Nutrition Foundation.
- Thompson, D. M. H. (Ed.) (1988) *Food acceptability*. New York: Elsevier.
- Oliver G, Wardle J (1999) Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior* 66:511-515.
- Vague, T.A. (2011). Social work and food: a discussion. *Aotearoa New Zealand social work*, issue 23(3), page 63-70
- Wardle J, et al. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research* 48:195-202.