

# Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang

Iin Fatmawati<sup>1</sup>, Chandra Tri Wahyudi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan Program Diploma, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta

## Abstrak

**Latar belakang:** Status gizi lebih atau kegemukan merupakan kondisi terjadinya peningkatan berat badan yang disebabkan karena adanya penimbunan lemak tubuh. Tidak hanya ditemukan pada kelompok usia dewasa, namun status gizi lebih juga ditemukan pada usia anak-anak dan remaja. Prevalensi status gizi lebih pada kelompok usia remaja masih mengalami peningkatan yang tinggi dari tahun ke tahun. Salah satu yang menyebabkan peningkatan status gizi adalah perubahan pola makan. Perubahan pola makan sendiri dipengaruhi oleh adanya peran lingkungan sosial, yaitu pengaruh teman sebaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya dengan kejadian status gizi lebih pada remaja.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain cross sectional. Sampel diambil menggunakan stratified random sampling dengan jumlah 60 orang siswa-siswi sekolah menengah pertama. Pengumpulan data status gizi dilakukan dengan metode self reported dan untuk pengaruh teman sebaya menggunakan kuesioner pengaruh peer group support. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli – November 2020.

**Hasil:** Hasil analisis menyebutkan sebanyak 40% remaja tanpa adanya pengaruh teman sebaya memiliki status gizi yang normal dan sebanyak 23,3% remaja dengan pengaruh teman sebaya memiliki status gizi lebih. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja dengan  $p$  value = 0,028.

**Kesimpulan:** Pengaruh teman sebaya dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja.

**Kata kunci:** Pengaruh teman sebaya, remaja, status gizi lebih

## The Correlation Between Peer Group Support and Overweight Among Adolescents In Junior High School Pamulang Sub-District Tangerang Selatan

### Abstract

**Background:** Overweight and obesity is a condition in which excess body fat has accumulated and leads to weight gain. Overweight is not only found in adults, but also in children and adolescents. The prevalence of overweight in the adolescent still has a sharp increase from year to year. One of the causes of overweight is changes in diet. Changes in diet are influenced by the role of the social environment, such as peer group support. This research aims to determine the correlation between peer group support with overweight in adolescents.

**Method:** This research is an observational study with a cross-sectional design. The samples were collected using stratified random sampling, with a total sample of 60 students at middle school. The nutritional status data were collected using the self-respected method, and for the peer influence used questionnaire. This research was conducted in July to November 2020.

**Results:** The analysis results showed that as many as 40% of adolescents without the peer group support had normal nutritional status, and 23.3% of adolescents with the peer group support had overweight. This research showed that there was a relationship between peer group support and overweight in adolescents, with the  $p$  value = 0.028.

**Conclusion:** Peer group support is able to influence the occurrence of overweight in adolescents.

**Keywords:** Peer group support, adolescent, overweight

---

Korespondensi: Iin Fatmawati  
Email: iinfatmawati@upnvj.ac.id

## PENDAHULUAN

Status gizi lebih atau kegemukan merupakan kondisi terjadinya peningkatan berat badan yang disebabkan karena adanya penimbunan lemak tubuh.<sup>1</sup> Status gizi lebih tidak boleh dianggap hanya sebagai konsekuensi dari gaya hidup tidak sehat, melainkan menimbulkan risiko yang signifikan bagi kesehatan diantaranya penyakit kronis termasuk diabetes, penyakit jantung dan juga kanker.<sup>2</sup> Kecenderungan terjadinya status gizi lebih terkait dengan pola makan, status sosial konsumsi makanan dan kurangnya aktifitas tubuh.<sup>3</sup>

Saat ini, kegemukan merupakan masalah epidemiologi yang terjadi secara global dan menjadi ancaman serius bagi kondisi kesehatan masyarakat dunia. Sebanyak 1,4 milyar orang dewasa dengan usia di atas 20 tahun mengalami kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan tersebut cenderung lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki.<sup>4</sup> Status gizi lebih ditemukan tidak hanya pada kelompok usia dewasa, namun juga pada usia anak-anak dan remaja. Status gizi lebih pada masa anak-anak dan remaja nantinya akan meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih pada usia dewasa. Hal ini tentunya tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, namun juga dapat berdampak pada kesehatan mental.<sup>5</sup>

Prevalensi status gizi lebih pada kelompok usia remaja terus mengalami peningkatan yang tajam pada tiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional remaja usia 13 – 15 tahun dengan berat badan berlebih sebesar 10,8%, yang mana 8,3% terdiri dari gizi lebih dan 2,5% obesitas. Sedangkan prevalensi kegemukan berdasarkan tempat tinggal menunjukkan sebanyak 10,4% terjadi di perkotaan dan 8,1% terjadi di pedesaan.<sup>6</sup> Pada tahun 2018, kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun meningkat menjadi 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas.<sup>7</sup> Provinsi Banten memiliki angka prevalensi yang lebih rendah dari angka nasional, akan tetapi mengalami kenaikan yaitu dari 3,4% pada tahun 2010 menjadi 7,9% pada tahun 2013.<sup>6</sup> Kenaikan angka gizi lebih menjadi masalah yang sangat perlu diperhatikan, karena mengingat risiko yang akan timbul akibat tingginya angka gizi lebih.

Status gizi lebih disebabkan karena berbagai faktor, diantaranya adalah genetik, konsumsi makanan, aktivitas fisik dan faktor

sosial budaya. Salah satu yang menyebabkan perubahan pola makan adalah adanya peran lingkungan social, yaitu pengaruh teman sebaya. Peran yang cukup besar dimiliki oleh teman sebaya dalam mempengaruhi perilaku makan pada remaja.<sup>8</sup> Pengaruh teman sebaya berperan secara signifikan dalam pemilihan makanan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan terjadinya gangguan makan. Kondisi tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja.<sup>9</sup> Gangguan yang terjadi pada kebiasaan makan akan meningkat diakibatkan adanya tekanan dari teman sebaya yang bersifat negative.<sup>9</sup> Penelitian yang dilakukan Kocak pada tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan dari pengaruh teman sebaya terkait pemilihan makan atau kebiasaan serupa yang dapat meningkatkan level indeks massa tubuh. Kondisi ini terjadi karena remaja berada pada masa pubertas, sehingga pengaruh kelompok dan penerimaan diri di dalam lingkungan menjadi lebih utama bagi remaja.<sup>10</sup>

Kecamatan Pamulang adalah salah satu kecamatan di wilayah Kota Tangerang Selatan. Kota Tangerang Selatan merupakan wilayah yang merupakan kota penghubung antara tiga provinsi yaitu Banten, Jawa Barat, dan DKI Jakarta. Kecamatan Pamulang sendiri berbatasan langsung dengan Provinsi Jawa Barat. Melihat kondisi geografis tersebut, maka permasalahan yang timbul diantaranya adalah masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang timbul salah satunya adalah tingginya angka status gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) menunjukkan tingginya angka kejadian status gizi lebih pada remaja di Kota Tangerang Selatan yaitu sebesar 6,17% dari hasil penjarangan siswa-siswi SMP di wilayah tersebut.<sup>11</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni – November 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang merupakan siswa-siswi pada jenjang Pendidikan sekolah menengah pertama yang berada di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Subjek yang didapatkan sebanyak 60 siswa-siswi. Subjek dalam penelitian ini berusia antara 12 – 15 tahun, sehingga termasuk sebagai kategori remaja awal. Jenis kelamin subjek yang

mengikuti penelitian ini terdiri dari 23 orang siswa laki-laki dan 36 orang siswa perempuan. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII dan kelas VIII, mampu berkomunikasi secara baik, sehat secara jasmani dan rohani, subjek juga bersedia melakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan secara mandiri dan melaporkannya, serta bersedia mengikuti proses penelitian hingga akhir. Sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang melaksanakan program diet dan mengalami gangguan makan. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *stratified random sampling*.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data pengaruh teman sebaya dan juga data mengenai karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan uang saku. Data uang saku terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi jika uang saku per hari untuk jajan  $\geq$ Rp.20.000,- dan rendah jika uang saku  $<$  Rp.20.000,-.<sup>12</sup> Data pengaruh teman sebaya dikumpulkan menggunakan kuesioner *peer group support*. Pertanyaan yang ditanyakan dalam kuesioner adalah seputar pengaruh teman sebaya dalam memilih makanan, bagaimana mengambil keputusan terkait konsumsi makanan jika sedang berkumpul dengan teman sebaya, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, pengaruh teman sebaya terdiri dari dua kategori, yaitu ada pengaruh teman sebaya jika subjek menjawab sebesar 60% dari total pertanyaan, dan tidak ada pengaruh teman sebaya jika subjek menjawab tidak sebesar kurang dari 60% dari total pertanyaan.<sup>13</sup>

Status gizi dinilai sesuai IMT/U dengan berdasarkan berat badan dan tinggi badan dalam meter kuadrat. Data berat badan dan tinggi badan subjek didapatkan melalui *self reported* yang dilakukan secara mandiri oleh subjek. Karena pelaksanaan penelitian ini pada saat kondisi pandemic, maka pengambilan data berat badan dan juga tinggi badan dilakukan oleh subjek di rumah masing-masing. Sebelum subjek mengukur berat badan dan tinggi badan, subjek mendapatkan informasi dan panduan mengenai cara mengukur berat badan dan tinggi badan yang benar melalui *video conference*. Status gizi subjek dinilai berdasarkan IMT/U dengan mengacu pada WHO 2005. Kategori status terdiri dari gizi lebih  $>1$  SD dan status gizi normal adalah  $-2 - 1$  SD.

Analisis univariat dan bivariat dilakukan pada data yang telah dikumpulkan. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran

variabel. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja dengan menggunakan uji *chi-square*.

Penelitian ini sudah lulus uji etik dengan NOMOR: B/2576/VI/2020/KEPK. Sebelum dilaksanakannya pengambilan data, terlebih dahulu peneliti menjelaskan kepada subjek terkait tujuan penelitian. Selanjutnya, meminta persetujuan subjek untuk mengikuti penelitian dengan memperkenankan subjek mengisi *informed consent*.

## HASIL

Analisis univariat dilakukan pada variabel karakteristik responden. Untuk melihat gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Data Hasil Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Usia</b>		
12	24	40
13	26	43,3
14	10	16,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	24	40
Perempuan	36	60
<b>Uang Saku</b>		
Tinggi ( $\geq$ Rp20.000)	42	70
Rendah ( $<$ Rp20.000)	18	30
<b>Pengaruh Teman Sebaya</b>		
Tidak Ada Pengaruh	20	33,3
Ada Pengaruh	40	66,6
<b>Status Gizi</b>		
Normal ( $-2 - 1$ SD)	30	50
Lebih ( $< 1$ SD)	30	50

Sumber data: Data primer hasil wawancara dengan responden

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang siswa-siswi sekolah menengah pertama. Secara rinci, pada variabel usia dapat dilihat sebagian besar subjek berusia 13 tahun yaitu sebanyak 26 orang (43%). Jenis kelamin pada subjek terdiri dari 24 orang (40%) laki-laki dan 36 orang (60%) perempuan. Sebanyak 42 orang subjek (70%) memiliki uang saku yang tinggi.

Sedangkan pada variabel teman sebaya dapat dilihat bahwa sebanyak 40 orang (66,6%) terdapat pengaruh teman sebaya. Untuk status gizi, sebanyak masing-masing 30 orang subjek (50%) memiliki status gizi yang normal dan

lebih. Analisis bivariat dilakukan pada variabel pengaruh teman sebaya dan juga variabel status gizi. Untuk melihat hasil analisis bivariat, dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Sekolah Menengah Pertama**

Variabel	Status Gizi Normal		Status Gizi Lebih		p-value	OR	CI 95%	
	n	%	N	%			Lower	Upper
<b>Pengaruh Teman Sebaya</b>								
<b>Tidak Ada Pengaruh</b>	24	40	16	26,6	0,028	3,5	1,112	11,017
<b>Ada Pengaruh</b>	6	10	14	23,3				

Sumber data: Data primer hasil wawancara dengan responden

Terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih pada siswa-siswi sekolah menengah pertama. Hal ini ditunjukkan dengan *p value* = 0,028. Pengaruh teman sebaya memiliki kontribusi terhadap terjadinya status gizi lebih pada remaja.

## PEMBAHASAN

Hasil signifikan ditunjukkan dalam penelitian ini dilihat dengan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan mengenai terjadinya hubungan tersebut. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nomate tahun 2017 menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dengan status gizi.<sup>13</sup> Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Gwozdz tahun 2015, bahwa teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan gizi lebih pada remaja di Eropa.<sup>14</sup>

Pada masa remaja terjadi peralihan ke-arrah kemandirian, sehingga minat, perilaku dan rutinitas anak usia remaja akan mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi adalah remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebayanya.<sup>15</sup> Salah satu aktifitas yang dilakukan bersama teman sebaya adalah mengkonsumsi makanan bersama. Kegiatan makan bersama biasa dilakukan di sekolah atau tempat lain bersama dengan teman mereka.<sup>16</sup> Kegiatan makan bersama dengan teman sebaya dapat berdampak pada kebiasaan memilih makanan yang tidak sehat yang akan berpengaruh pada penambahan berat badan. Teman sebaya sangat memiliki pengaruh yang kuat remaja, karena

teman sebaya juga dapat mengubah perilaku dan kebiasaan yang baik terkait dengan pola makan.<sup>16</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Wouters pada tahun 2010 menyebutkan bahwa teman sebaya dapat mempengaruhi konsumsi *snack* dan konsumsi makanan tinggi lemak.<sup>17</sup> Valente tahun 2009 menemukan bahwa berat badan remaja terkait dengan berat badan teman-teman mereka.<sup>18</sup> Sementara itu, pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa efek kelebihan berat badan pada remaja merupakan pengaruh sosial.<sup>19</sup> Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Arisdanni pada tahun 2018 yang menyebutkan bahwa teman sebaya memiliki hubungan dengan status gizi pada anak sekolah dengan *p value* = 0,00.<sup>20</sup>

## KESIMPULAN

Dalam penelitian ini menjelaskan mengenai adanya hubungan yang signifikan antara variabel pengaruh teman sebaya dengan kejadian status gizi lebih pada remaja. Remaja memiliki kecenderungan lebih lama menghabiskan waktu bersama dengan teman mereka di luar rumah. Seringnya remaja menghabiskan waktu bersama teman sebaya memiliki efek terhadap kebiasaan konsumsi makanan mereka, sehingga berdampak pada status gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rimbawan, Siagian A. In deks Glikemiks Pangan. Jakarta: Penebar Swadaya; 2004.
2. Sugiatmi S, Handayani DR. Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan

- Indonesia Determinant of Obesity among Senior High School Student at South Tangerang Indonesia. *J Kedokt Dan Kesehat.* 2018;14 No.1:1–10.
3. Misnadiarly. *Obesitas Sebagai Faktor Beberapa Penyakit.* 1st ed. Jakarta: Pustaka Obor Populer; 2007.
  4. Sudargo T, Freitag H, Kusmayanti NA, Felicia Rosiyani. *Pola Makan dan Obesitas.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2014.
  5. Hasdianah, Siyoto S, Peristyowati Y. *Gizi Pemanfaatan, Gizi diet, dan Obesitas.* Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
  6. Balitbangkes. *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta; 2013.
  7. Balitbangkes. *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta; 2018.
  8. Fitzgerald M., Mackie K, Pickel V. The impact of adolescent social isolation on dopamine D2 and cannabinoid CB1 receptors in the adult rat prefrontal cortex. *Neuroscience.* 2013;235(April):40–50.
  9. Al-sheyab NA, Gharaibeh T, Kheirallah2 K. No Title. *J Obes.* 2018;2018(September):1–8.
  10. Kocak N, Acikel C, Gulsun M, Istanbuluoglu H, Ozdemir B, Aydemir E, et al. No Title. *Psychiatry Clin Psychopharmacol.* 2017;27 No.3(July):209–15.
  11. Fatmawati I. *Asupan Natrium dan Gula Sederhana sebagai Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas Di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan.* Universitas Gadjah Mada; 2016.
  12. Rosyidah Z, Andrias DR. *Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih.* *Media Gizi Indones.* 2013;10 No.1(Januari):1–6.
  13. Nomate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J Public Heal.* 2017;6 No.3(Juli):51–7.
  14. Gwozdz W, Sousa-poza A, Reisch LA, Bammann K, Lauria F, Eiben G, et al. Peer effects on obesity in a sample of European children. *Econ Hum Biol.* 2015;18:139–52.
  15. Saifah A. Hubungan peran keluarga, Guru, dan teman sebaya dan media massa dengan perilaku gizi anak usia sekolah dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu. Universitas Indonesia; 2011.
  16. Keller K. *Encyclopedia of Obesity.* London: Sage Publications; 2008.
  17. Eveline J.Wouters, Junilla K. Larsen, P.Kremers S, C.Degnelia P, Geenen R. Peer influence on snacking behavior in adolescence. *Appetite.* 2010;55(August):11–7.
  18. W.Valente T, Fujimoto K, Chou C-P, Spruijt-Metz D. Adolescent Affiliations and Adiposity: A Social Network Analysis of Friendships and Obesity. *Author links open overlay panelThomas.* 2009;45 No.2(Agustus):202–4.
  19. Fowler JH, Christakis NA. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Te BMJ.* 2008;1(Desember):1–9.
  20. Arisdanni, Buanasta. Hubungan Peran Teman , Peran Orang Tua , Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Relationship between the role of friends , the role of parents , pocket money and perception of snack with overweight inc. 2018;2:189–96.