



Hubungan *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja

Relationship between peer group support, pocket money and food consumption patterns with overweight in adolescent

Julia Rahman¹, Iin Fatmawati^{2*}, Muh. Nur Hasan Syah³, Dian Luthfiana Sufyan⁴

¹ Gizi Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta, Indonesia.

E-mail: juliarahman95@gmail.com

² Gizi Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta, Indonesia.

E-mail: iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id

³ Gizi Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta, Indonesia.

E-mail: mnhasansayah@upnvj.ac.id

⁴ Gizi Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta, Indonesia.

E-mail: dian.sufyan@upnvj.ac.id

*Korespondensi:

Program Studi Sarjana Gizi, Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta, Indonesia. Jalan: Limo Raya, Limo, Depok, DKI Jakarta, Indonesia. E-mail: iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id

Riwayat Artikel:

Diterima tanggal 19 Agustus 2020; Direvisi tanggal 18 Desember 2020; Disetujui tanggal 7 Januari 2021; Dipublikasi tanggal 26 Mei 2021.

Penerbit:



Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah dilakukan distribusi berdasarkan atas ketentuan *Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0*

Abstract

The problem of overweight in adolescents is caused by multiplicity, including friendships and also the amount of pocket money which will affect the pattern of daily food consumption. The purpose of this study was to analyze the relationship peer group support, pocket money, and food consumption patterns with overweight. This research is observational with a cross-sectional approach. The sample was selected by 50 respondents with stratified random sampling technique, this study was conducted in 2020. Data collected by interviews for respondent characteristics, peer group support, pocket money, and food consumption patterns using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data analysis using Chi-Square Test. The results showed that there was a significant relationship between peer group support and overweight ($p= 0,048$), There is a significant relationship between pocket money and overnutrition ($p= 0,001$) and there is a significant relationship between food consumption patterns with overnutrition ($p= 0,000$). The results of the study indicated that there was a relationship between peer group support, pocket money, and food consumption patterns with overweight. From these results, it is hoped that adolescents will be able to minimize the influence of their peers and be able to allocate pocket money to consume nutritious daily food.

Keywords: Peer group support, food consumption patterns, overweight

Abstrak

Permasalahan status gizi berlebih pada remaja diakibatkan oleh multifaktoral termasuk didalamnya hubungan pertemanan dan juga besaran uang saku yang akan mempengaruhi pada pola konsumsi pangan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih. Penelitian bersifat observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel didapatkan 50 responden dengan teknik *Stratified Random Sampling*, studi ini dilakukan pada tahun 2020. Pengambilan data dengan wawancara untuk karakteristik responden, *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan memakai survei konsumsi pangan (FFQ). Analisis data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *peer group support* dengan status gizi lebih ($p= 0,048$), uang saku dengan status gizi lebih ($p= 0,001$) dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih ($p= 0,000$). Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih. Dari hasil ini diharapkan remaja mampu meminimalisir pengaruh dari teman sebaya serta mampu mengalokasikan uang jajan untuk mengkonsumsi makanan sehari-hari yang bergizi.

Kata Kunci: *Peer group support*, pola konsumsi pangan, status gizi lebih

Pendahuluan

Gizi lebih menjadi permasalahan yang sangat penting terkait pada kesehatan masa yang akan datang. Permasalahan ini menjadi evaluasi terhadap diri sendiri dan juga kepada pemangku kebijakan dalam menanggulangi kejadian gizi lebih di Indonesia. Masalah gizi lebih yaitu kegemukan dan obesitas menjadi masalah kesehatan yang mendunia (Amalia et al., 2016). Selain menjadi penyebab kematian utama di dunia, gizi berlebih menjadi epidemi yang memiliki keterikatan yang kompleks dengan semua aspek (Hadi et al., 2019). Status gizi lebih merupakan akumulasi dari lemak yang berlebih dan tertimbun dalam tubuh sehingga mendatangkan berbagai persoalan kesehatan seperti berbagai macam penyakit tidak menular (Sugiatmi & Handayani, 2018). Status gizi lebih dapat terjadi kepada berbagai kalangan, terutama pada kalangan remaja (Al Rahmad, 2019b).

Berdasarkan Badan Statistik Nasional tahun 2019 mengenai total populasi di Indonesia yaitu sebanyak 268,074 juta jiwa, sebanyak 22,294 merupakan penduduk pada usia remaja (BPS, 2019). Masa remaja merupakan tahap masa kritis karena terjadi perkembang dan pertumbuhan fisik yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan energi dan nutrisi semakin meningkat. Remaja dikategorikan menjadi usia yang rentan terhadap masalah gizi, sehingga beresiko terhadap Kesehatan (Cahyaning et al., 2019).

Menurut data Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 ialah selama 5 tahun terakhir terjadi peningkatan jumlah gizi berlebih pada remaja yang berusia 13-15 tahun yaitu sebesar 2,9% gemuk dan 2,3% obesitas serta pada usia 16-18 tahun yaitu 3,8% status gizi gemuk dan terjadi peningkatan sebesar 2,4% status gizi obesitas (Balitbangkes, 2013). Provinsi yang memiliki masalah kegemukan tertinggi adalah provinsi Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta yaitu 4,2%.7 Prevalensi kegemukan di DKI Jakarta terus mengalami peningkatan pada tahun 2018 prevalensi gemuk 12,8% selain itu masalah obesitas sebesar 8,3% hal ini menunjukkan bahwa prevalensi gemuk dan obesitas di DKI Jakarta melebihi prevalensi Nasional (Balitbangkes, 2018). Merujuk pada data dari studi awal yang dilakukan pada 268 siswa dan siswi kelas X dan XI didapatkan 26,9% remaja yang mengalami gizi lebih.

Persoalan mengenai gizi pada *teenager* di berbagai negara mengalami hal yang serupa. Adanya perubahan gaya hidup tentunya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama oleh lingkungan pertemanan. *Peer group support* menjadi pengaruh besar dalam pengambilan keputusan baik dalam pemilihan sekolah, perilaku seksual maupun dalam pemilihan makanan (Nomate et al., 2017). Hasil penelitian sebelumnya didapatkan hubungan peran teman sebaya berpengaruh terhadap pemilihan makanan, pemilihan atau kebiasaan yang serupa berhubungan dengan level IMT (Kocak et al., 2017).

Selain peran dari *peer group support* dalam kejadian status gizi lebih pada remaja, uang saku menjadi faktor lain dalam kejadian overweight dan obesitas. Penyebab terjadinya status gizi lebih salah satunya adalah tingkat pemasukan. Besaran uang saku akan meningkatkan kesempatan mengkonsumsi makan yang berlebihan yang akan meningkatkan resiko terjadinya gizi lebih (Arisdanni & Buanasita, 2018). Hasil penelitian Li et al. (2017) menyebutkan bahwa uang saku yang besar berhubungan positif dengan peningkatan berat badan, karena siswa yang mempunyai uang saku yang besar 63,0% mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan beresiko 90,0% untuk menderita gizi lebih.

Selain dua faktor diatas, pola konsumsi pangan menjadi faktor langsung dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Pola konsumsi pangan menjadi faktor langsung dalam mempengaruhi status gizi seseorang Pola konsumsi pangan merupakan gambaran kuantitas maupun kualitas dari suatu bahan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Konsumsi pangan dipengaruhi oleh sistem sosial seperti pengaruh orang tua dan *peer group support* dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan (Arisdanni & Buanasita, 2018). Selain itu pemilihan makanan pada remaja dipengaruhi juga oleh uang saku yang mereka dapatkan (Otuneye et al., 2017). Hasil studi yang dilakukan oleh Evan et al. (2017) menyimpulkan terdapat korelasi pola makan dengan kejadian gizi lebih. Adapun kebaruan pada penelitian ini yaitu daerah Jakarta Selatan belum ada penelitian yang sama pada remaja terkhusus untuk siswa/I SMA.

Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gizi lebih di SMAN 47

Jakarta, yang terletak didaerah urban dan metropolitan yang akan mempengaruhi gaya hidup dan juga lingkungan sosial yang tinggi. Peneliti memperkirakan siswa dan siswi memiliki *peer group support* yang kuat, gaya hidup yang tinggi sehingga mempengaruhi pola makan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran kejadian gizi lebih serta menganalisis hubungan *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 47 Jakarta.

Metode

Penelitian bersifat kuantitatif menggunakan analisis observasional dengan teknik pengambilan data *cross sectional*. Penelitian ini telah lolos dari uji etik dengan No: B/2576/VI/2020/KEKP yang dikeluarkan oleh komite etik UPNVJ.

Subjek dalam penelitian ini yaitu murid kelas 10 dan 11 SMAN 47 Jakarta. Subjek dalam penelitian ini diperoleh secara *Stratified Random Sampling* dan didapatkan 50 responden dengan menggunakan rumus uji beda 2 proporsi.

$$n = \frac{[Z_1 \cdot \alpha/2 \cdot \sqrt{2P(1-P)} + Z1 - \beta \cdot \sqrt{P1(1-P1) + P2(1-P2)}]^2}{(P1-P2)^2}$$

Kriteria inklusi responden meliputi siswa dan siswa kelas X dan XI SMAN 47 Jakarta, bersedia melakukan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) secara *self reported measurement*, dapat berkomunikasi dengan baik, dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, bersedia mengikuti tahapan penelitian dengan baik.

Pengumpulan data karakteristik responden didapat dari hasil wawancara memakai kuesioner karakteristik. Data mengenai status gizi lebih di terima dari hasil penimbangan BB dengan bantuan alat timbangan digital dan pengukuran TB dengan alat *microtoise* melalui teknik pengambilan data secara *self reported measurement*, teknik ini digunakan karena penelitian dilakukan di tengah pandemik Covid-19 meskipun menggunakan teknik *self reported* hasil diperoleh hampir sama dengan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti (Abernethy, 2015). Dalam penelitian ini status gizi lebih jika $IMT/U > 1$ SD. Data uang saku diperoleh melalui pengisian kuesioner di *google* formulir dengan skala interval besaran uang saku \geq Rp20.000 dan $<$ Rp20.000 per hari (Arisdanni & Buanasita, 2018).

Data mengenai *peer group support* responden dapat diperoleh dari pengisian kuesioner secara mandiri melalui *google* formulir. Dalam penelitian ini, *peer group support* dikategorikan menjadi dua yaitu ada dorongan *peer group support* dan tidak ada dorongan *peer group support*. Ada dorongan jika responden menanggapi “ya” 60,0% dari keseluruhan persoalan dan tidak ada dorongan jika responden merespon “ya” kurang 60,0% dari total pertanyaan (Nomate et al., 2017).

Data pola konsumsi pangan yang meliputi jenis dan frekuensi menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) melalui *daring*.17 Pola konsumsi pangan di kelompokkan menjadi 2 yaitu pola konsumsi sering dengan $score > mean$ dan tidak sering jika $score < mean$ (Azkia & Wahyono, 2019).

Analisis data menggunakan SPSS.26 (*Statistical Product and Service Solution*). Data karakteristik responden dianalisa secara deskriptif. Data status gizi lebih, *peer group support*, uang saku, pola konsumsi pangan dan status gizi lebih dianalisis secara univariat dan bivariat. Untuk mengetahui gambaran variabel maka dilakukan uji univariat, sedangkan untuk melihat hubungan dari antar variabel maka dilakukan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* yang terlebih dahulu diuji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian (tabel 1), secara khusus telah melakukan beberapa pengumpulan sata yaitu meliputi usia, jenis kelamin, uang saku, penggunaan uang saku, persentase penggunaan uang saku, *peer group support*, pola konsumsi pangan dan status gizi lebih.

Berdasarkan hasil uji univariat usia responden berkisar antara 14-18 tahun. Pada tabel 1 diperoleh yaitu mayoritas responden berusia 14-16 tahun sebanyak 52,0%. Pengelompokan usia ini termasuk pada usia pubertas, profitabel dan energik bersekolah. Di usia ini akan banyak terpengaruh oleh lingkungan sekitar (Sugiatmi & Handayani, 2018). selain itu, mayoritas jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 58,0%. Dalam penelitian ini tidak ditunjukkan untuk salah satu gender. Pada dasarnya hal ini akan mengakibatkan perubahan pola makan yang berhubungan dengan status gizi seseorang,

anak laki-laki memerlukan energi yang banyak karena laki-laki lebih aktif dan kuat (Otuneye et al., 2017).

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden

Variabel	n	%
Umur		
14- 16 tahun	26	52,0
17-18 tahun	24	48,0
Jenis Kelamin		
Pria	21	42,0
Wanita	29	58,0
Uang Saku		
≥ Rp 20.000	25	50,0
< Rp 20.000	25	50,0
Penggunaan uang saku		
Nabung, kebutuhan sekolah	7	14,0
Uang jajan	15	30,0
Uang jajan, ongkos perjalanan	20	40,0
Jajan, ongkos, peralatan sekolah	8	16,0
Peer Group Support		
Ada PGS	26	52,0
Tidak ada PGS	24	48,0
Persentase penggunaan uang saku		
Tinggi	14	28
Cukup	19	38
Rendah	17	34
Pola konsumsi pangan		
Tidak sering	34	68
Sering	16	32
Status gizi (IMT/U)		
Gizi lebih	18	32
Tidak gizi lebih	32	68

Dari 50 responden yang diteliti, didapatkan distribusi frekuensi uang saku dimana responden yang mempunyai uang saku ≥ Rp 20.000 sebanyak 50,0% dan yang memiliki uang saku < Rp 20.000 sebanyak 50,0%. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa uang saku tinggi dan uang saku rendah memiliki presentase yang sama yaitu 50,0%. Hasil penelitian mengenai penggunaan uang saku responden, menyatakan bahwa sebagian besar uang saku digunakan untuk uang jajan dan ongkos perjalanan sebanyak 40,0%, selanjutnya sebanyak 30,0% uang saku yang dimilikinya digunakan untuk uang jajan saja, responden yang menggunakan uang saku untuk uang jajan,

ongkos perjalanan dan membeli peralatan sekolah sebanyak 16% sedangkan responden yang menggunakan uang saku untuk nabung dan kebutuhan sekolah saja sebanyak 14,0%.

Persentase penggunaan uang saku untuk membeli makanan/minuman di dapatkan 38,0% termasuk dala ketegori cukup, 34,0% termasuk dalam ketegori rendah dan 24,0% responden menggunakan uang saku untuk membeli makanan yang tergolong kategori tinggi.

Peer group support atau dukungan dari teman sebaya tidak lepas dari lingkungan pertemanan disekolah. Teman sebaya memiliki peran dalam berperilaku dan bergaul, memberikan dampak baik dan juga dampak buruk. Berdasarkan hasil uji univariat pada tabel 1 menunjukan 52,0% menyatakan ada *peer group support* dan sebesar 48,0% responden menyatakan bahwa tidak ada *peer group support*.

Pada pola konsumsi pangan didapatkan responden yang memiliki tingkat konsumsi pangan yang tidak sering sebanyak 68,0% dan responden yang memiliki tingkat konsumsi pangan sering sebanyak 32,0%. Pola makan adalah gambaran mengenai jenis dan juga frekuensi suatu bahan makanan yang menjadi kebiasaan individu untuk dikonsumsi dalam waktu tertentu. Dari hasil tersebut dapat dikemukakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi yang cukup (Cahyaning et al., 2019).

Selanjutnya, terkait data status gizi lebih, menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam klasifikasi status gizi tidak lebih sebanyak 68,0% sedangkan 32,0% termasuk dalam kategori status gizi lebih. Indikator IMT/U yaitu alat yang mudah untuk melihat status gizi seorang remaja. Indeks yang digunakan adalah nilai Z- skor. Responden yang memiliki nilai Z-skor >1 SD termasuk dalam kategori status gizi berlebih sedangkan jika nilai Z-skor <1 SD termasuk dalam kategori tidak gizi lebih.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 2, dapat disimpulkan yaitu keseringan konsumsi makanan sumber karbohidrat, protein nabati dan hewani, sayuran, buah dan lainnya yang paling sering dikonsumsi yaitu nasi, roti, tempe, tahu, telur, daging ayam, bayam, wortel, pisang, jeruk, gorengan dan susu.

Tabel 2. Distribusi sumber pangan yang sering di konsumsi

Kelompok Pangan	Jenis	Frekuensi
Makanan Pokok	Nasi	1-2 x/hari
	Roti	1-2 x/hari
Lauk Nabati	Tempe	3-6 x/hari
	Tahu	3-6 x/hari
Lauk Hewani	Telur	1-2 x/hari
	Ayam	1-2 x/hari
Sayur	Bayam	3-6 x/hari
	Wortel	3-6 x/hari
Buah	Pisang	3-6 x/hari
	Jeruk	3-6 x/hari
Lainnya	Gorengan	>3 x/hari
	SKM	3-5 x/hari

Hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 2, memperlihatkan bahwa sampai saat ini nasi menjadi makanan utama pada remaja di SMAN 47 Jakarta untuk asupan karbohidrat. Nasi atau beras memiliki mutu rasa yang enak dan tidak sulit untuk diolah serta kandungan gizi lebih baik dari sumber karbohidrat lainnya (Hartari, 2016). Menurut data BPS (2017), masyarakat Indonesia pada tahun 2017 mengkonsumsi beras lokal sebanyak 1,571 kg per kapita per minggu.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pola konsumsi lauk hewani paling tinggi yaitu telur. Hal ini dikarenakan telur ayam mempunyai harga murah daripada harga daging ayam dan daging sapi. Hasil survei BPS (2017), pada tahun 2017 telur ayam dan telur bebek di Indonesia sebanyak 18,44 kg per kapita/tahun sedangkan untuk daging ayam dan daging sapi berturut-turut sebesar 15,07 kg kapita/tahun dan 2,70 kg/kapita/tahun. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tempe yang merupakan makanan sumber protein nabati yang gemar dimakan. Tempe dan tahu banyak dikonsumsi oleh remaja selain karena harganya relatif murah, ketersediaan yang memadai serta banyak remaja yang menyukai.

Frekuensi konsumsi sayur paling banyak adalah bayam. Hasil penelitian yang oleh Purwita et al. (2018), mempunyai hal yang sama bahwa bayam adalah makanan yang favorite dikonsumsi remaja. Selain bayam yaitu sayuran hijau yang sering dimakan. Sayuran yang hijau merupakan sumber pangan zat besi dan mengandung asam askorbat (Almatsier, 2009).

Buah memiliki banyak manfaat bagi tubuh remaja terutama untuk kesehatan kulit, hasil

penelitian menunjukkan bahwa buah yang paling sering dikonsumsi yaitu pisang. Buah mengandung vitamin juga mineral selain itu kadar gula serta asam askorbat yang dikandungnya lebih besar dari pada di sayuran. Remaja yang sering mengkonsumsi buah dan sayur 40-50% lebih aktif dari pada remaja lainnya (Insani, 2020).

Jajanan merupakan makanan yang biasa dimakan saat waktu makan selingan. Jajanan biasanya berupa snack maupun minuman kemasan. Dari hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan bahwa remaja dengan konsumsi gorengan merupakan jajanan yang seri di konsumsi. Jenis minuman yang selalu dikonsumsi yaitu susu. Gorengan menjadi pilihan jajanan yang paling digemari selain harganya yang murah, gorengan juga mengenyangkan. Konsumsi susu sebanyak 5-6 kali seminggu yang artinya responden mengkonsumsi susu setiap hari.

Menurut data dari Kementerian Perindustrian (2019), mengemukakan bahwa penggunaan susu di Indonesia mencapai 11,09 liter per kapita/tahun hal ini cenderung lebih rendah dibandingkan dengan konsumsi susu pada negara negara lain di ASEAN yaitu 20 liter per kapita/tahun. Konsumsi susu segar di Indonesia menurut data Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 didapatkan 4,83 liter per kapita/tahun (BPS, 2017).

Hubungan *Peer Group Support*, Uang Saku dan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Lebih

Hasil analisis secara bivariat yang bertujuan mengukur hubungan antara variabel *peer group support* (PGS), uang saku dan pola konsumsi pangan dengan variable status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta sebagaimana disajikan pada tabel 3.

Hubungan peer group support dengan status gizi lebih pada remaja

Hasil analisis menggunakan *pearson chi square* mengenai *peer group support* menunjukkan terdapat hubungan *peer group support* dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 47 Jakarta, dengan nilai $p=0,048$ ($p < 0,05$). Pada tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang terpengaruh dari hubungan *peer group support* cenderung memiliki status tidak gizi lebih sebesar 76,9% sedangkan remaja yang berstatus gizi lebih yang memiliki dorongan dari

peer group support sebesar 23,1%. Remaja yang tidak memiliki dorongan dari peer group support 50,0% memiliki status gizi lebih dan remaja

yang tidak terpengaruh oleh peer group support namun memiliki status gizi tidak lebih sebanyak 50,0%.

Tabel 3. Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja SMAN 47 Jakarta

Variabel Independen	Status Gizi				Total		Nilai p	OR (CI: 95%)
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%		
	n	%	n	%				
<i>Peer group support</i>								
Ada PGS	6	23,1	20	76,9	26	52,0	0,048	0,3 (0,08 - 1,01)
Tidak Ada PGS	12	50,0	12	50,0	24	48,0		
<i>Uang saku</i>								
Tinggi	15	60,0	10	40,0	25	50,0	0,001	11,0 (2,5 - 46,7)
Rendah	3	12,0	22	88,0	25	50,0		
<i>Pola konsumsi pangan</i>								
Sering	12	75,0	4	25,0	16	32,0	0,000	14,0 (3,33 - 58,7)
Tidak Sering	6	17,6	28	82,4	34	68,0		

Peer group support berhubungan secara signifikan dengan *overweight*. Hasil tersebut searah dengan studi yang dilakukan oleh Nomate et al. (2017), yaitu terdapat hubungan signifikan antara teman bermain dengan status gizi di SMAN 1 Kupang. Hal ini dikarenakan usia tersebut berkeinginan untuk disukai oleh sesama teman sebayanya. Mereka menginginkan tubuh yang ideal namun dengan mempraktekkan diet yang salah, sehingga akan mengakibatkan malnutrisi. Penelitian Arisdanni & Buanasita (2018), juga menunjukkan hal yang sama mengenai hubungan teman sebaya dengan status gizi berlebih pada anak SD di Surabaya tahun 2017 yaitu terdapat hubungan teman sebaya dan status gizi lebih pada anak-anak ($p= 0,000$). Peran atau dukungan dalam hal ini mempengaruhi pada perilaku pemilihan jajanan dan terbukti bahwa semakin kuat peran seorang teman sebaya dapat membentuk kebiasaan terkait jenis maupun frekuensi makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap anak-anak di Eropa, menunjukkan hasil yang searah yaitu terdapat korelasi efek teman bermain dengan gizi lebih dengan nilai $p= 0,000$ (Gwozdz et al., 2015). Anak-anak memiliki tekanan yang berbeda saat berada di lingkungan teman sebaya, tekanan yang besar akan mendorong dirinya untuk mengikuti budaya dan lingkungan sekitar, pada masa ini remaja mencari jati diri dan mencoba melakukan yang orang lain lakukan agar diterima oleh lingkungan pertemanannya. Berdasarkan teori yang

disampaikan oleh Krummel remaja agar tidak disindir, dikucilkan atau diolok-olok makan remaja harus menyesuaikan dirinya dengan standar lingkungan temannya (Nomate et al., 2017).

Berbeda dengan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Palu, yaitu menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara peer dengan status gizi pada remaja, $p= 1,000.27$ Kebiasaan makan yang mempengaruhi status gizi remaja yang disebabkan oleh lingkungan termasuk lingkungan teman sebaya, tetapi peran keluarga sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan remaja yang berdampak pada status gizi (Rahman et al., 2016). Penelitian Ardina (2016) juga menunjukkan hasil yang selaras bahwa tidak ada hubungan peer group support dengan status gizi pada remaja dengan nilai $p= 0,690$, hal ini dikarenakan pada masa remaja menjadi masa untuk memilih keputusan yang akan diambil salah satunya untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi. Pada masa ini remaja sudah mampu menerapkan self efikasi terhadap perilaku makanan sehat untuk menjang kesehatan.

Hubungan uang saku dengan status gizi lebih pada remaja

Hasil uji *chi-square test* dengan uji signifikansi menggunakan Fisher Exact pada tabel 3 yang telah dilakukan tentang korelasi uang jajan dengan *overweight*, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $p= 0,001$ ($p < 0,001$). Searah dengan

penelitian yang dilakukan oleh Arisdanni & Buanasita (2018), pada siswa di Surabaya menunjukkan hasil serupa dimana terdapat hubungan uang saku dengan status gizi ($p=0,023$). Selanjutnya Li et al. (2017), dalam penelitiannya di bagian kota besar di China juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan resiko anak sekolah mengalami berat badan lebih, ini merupakan dampak dari adanya peningkatan *trend* sosial di China yang mengakibatkan tingginya uang saku yang diterima oleh anak sekolah. Semakin tua usia anak sekolah maka uang saku yang diterima semakin besar dan semakin besar uang saku yang diterima maka beresiko 45-90% pada kejadian status gizi lebih.

Anak dengan gizi berlebih cenderung mempunyai uang saku yang lebih besar dari pada anak yang memiliki gizi normal. Semakin tinggi uang saku pengeluaran untuk suatu makanan semakin besar. Hal ini pun didukung dengan hasil penelitian Desi & Winda (2018), yang mengemukakan terdapat hubungan mengenai uang saku dengan pembelian jajanan/makanan. Rosyidah & Andrias (2015) juga menemukan bahwa uang saku secara umum pada murid hampir memiliki uang jajan yang tinggi.

Faktor yang mendukung status gizi seseorang yaitu penghasilan, asupan dan ketersediaan bahan makanan (Rosyidah & Andrias, 2015). Pendapatan bagi siswi berupa uang saku. Hasil yang sama ditunjukkan oleh penelitian Lidiawati et al. (2020) yang dilakukan di Kota Banda Aceh yaitu hubungan yang signifikan uang saku dengan gizi lebih ($p=0,004$). Didapatkan mayoritas remaja memiliki uang saku >Rp 25.000, namun tidak menutup kemungkinan remaja yang memiliki uang <Rp 25.000 memiliki status gizi lebih, ini dikarenakan memiliki simpanan/tabungan sehingga dapat digunakan sewaktu-waktu. Begitupun hasil penelitian Saputri et al. (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan *income* dengan gizi lebih pada remaja di Surakarta ($p=0,001$).

Uang saku yang besar akan meningkatkan resiko kejadian status gizi lebih. Uang saku yang besar akan memberikan kebebasan anak dalam memilih dan mengkonsumsi makanan ringan disekolah, meskipun tujuan dari pemberian orang tua dengan jumlah uang saku yang besar adalah sebagiannya untuk ditabung. Namun,

pada kenyataannya uang saku yang besar lebih banyak digunakan untuk jajan.

Sebaliknya, menurut Cahyaning et al. (2019), jumlah uang saku yang dimiliki tidak ada hubungan dengan gizi murid di Malang, berdasarkan sumber pemakaian uang saku, uang saku responden tidak untuk digunakan untuk membeli makanan saja, tetapi digunakan untuk ongkos perjalanan, membeli peralatan sekolah, membeli pulsa, membeli bensin dan menabung. Namun demikian hasil dalam studi ini diperkuat oleh penelitian Fitri et al. (2020), bahwa memuat keberadaan uang jajanan pada murid dan besarnya memiliki hubungan dengan gizi berlebih pada anak sekolah. Hal ini kemungkinan karena anak-anak sekolah cenderung menghabiskan uang sakunya untuk jajan baik dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

Hubungan pola konsumsi dengan status gizi lebih pada remaja

Secara proporsional, pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih didapatkan sebesar 82,4% responden memiliki pola konsumsi yang tidak sering dengan status gizi tidak lebih dan 17,6% responden dengan pola konsumsi tidak sering namun berstatus gizi lebih sedangkan sebanyak 75,0% responden yang bertatus gizi lebih dengan pola konsumsi sering dan 25,0% responden memiliki status gizi tidak lebih dengan kategori pola konsumsi pangan sering. Studi ini diambil dengan taraf signifikansi *pearson chi square* menunjukkan nilai $p=0,000$ yang berarti terdapat hubungan bermakna ($p < 0,05$) antara pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 47 Jakarta.

Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki pola konsumsi pangan tidak sering. Penelitian Hidayat & Uliyah (2018) menunjukkan hasil sejalan yaitu ada hubungan pola pangan dengan gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Surabaya ($p=0,035$). Pernyataan serupa yaitu adanya hubungan yang sama antara pola makan dengan status gizi di Kota Serang. Anak yang memiliki pola konsumsi lebih cenderung beresiko 4 kali mengalami status gizi lebih, ini terjadi karena besaran konsumsi makan $\geq 3x$ /hari lebih besar dari pada frekuensi makan $2x$ /hari yang mengakibatkan asupan dalam sehari akan berlebih sehingga terjadi penimbunan lemak dan akan mengarah pada

kejadian gizi lebih (Suharsa, 2016). Menurutnya pola konsumsi makanan berlebih berbanding lurus dengan kejadian status gizi lebih hal ini dapat terjadi karena semakin banyak seseorang dalam mengkonsumsi makanan maka terdapat kecenderungan status gizi lebih.

Didukung oleh penelitian Al Rahmad (2019a) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara pola makan remaja dengan status gizi lebih. Hasil ini sama dengan penelitian Evan et al. (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi pangan status gizi lebih pada remaja ($p=0,002$). Hal ini terjadi akibat perubahan teknologi dan lajunya sosial serta perekonomian yang menyebabkan perubahan dalam pola makan. Penelitian yang dilakukan oleh Ermona & Wirjatmadi (2018) yang menunjukkan hal yang sama dengan hasil penelitian ini. Ketidakseimbangan konsumsi mengakibatkan permasalahan status gizi baik lebih maupun kurang, selain itu kebiasaan anak sekolah adalah memakan makanan tinggi energi dan lemak. Menurut Wulandari et al. (2015), terdapat ikatan pada asupan energi dengan kejadian obesitas.

Hasil analisis berbeda ditunjukkan oleh penelitian Nomate et al. (2017) pada remaja di SMAN 1 Kupang, memperlihatkan tidak adanya hubungan yang pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih ($p=1,000$). Pada masa remaja terutama remaja wanita menginginkan tubuh yang ideal, sehingga mereka mengurangi asupan makanan dan frekuensi makan serta melakukan diet yang ketat selain itu melakukan aktivitas fisik. Selain itu menurut Noviani et al. (2016), juga menyimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi pangan dengan gizi lebih pada anak ($p=0,630$). Usia sekolah mereka masih aktif untuk berolahraga dan beraktivitas fisik, sehingga energi yang diasup seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Faktor pendukung terjadinya status gizi lebih tidak hanya dari pola makan saja melainkan dari pengaruh sosial dan budaya daerah setempat.

Perlu disampaikan bahwa dalam studi ini ditemukan beberapa keterbatasan, karena penelitian ini dilakukan ditengah wabah COVID-19. Sehingga pengambilan data dilakukan secara daring, termasuk didalamnya wawancara FFQ dilakukan melalui telepon *line* dan *whatsapp*. Hal ini yang menyebabkan adanya perbedaan persepsi antara responden dan peneliti.

Kesimpulan

Situasi gizi lebih pada remaja masih merupakan masalah serius yang belum teratasi secara signifikan.

Faktor *peer group support* ternyata memiliki hubungan bermakna dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Selain itu tingginya uang saku dan pola konsumsi yang sering juga menunjukkan hubungan dengan masalah gizi lebih pada remaja di SMAN 47 Jakarta.

Saran, diharapkan kalangan remaja mampu memilih pertemanan sebaya dengan baik, dapat mengelola uang saku dengan bijak agar berdampak baik pada pola konsumsi pangan sehari-hari. Selain itu sangat penting dilakukan upaya-upaya secara promotif kepada remaja di SMA tentang bahaya dan dampak gizi lebih.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kepada subjek yang telah terlibat dalam penelitian, SMAN 47 Jakarta yang telah memberikan izin lokasi dalam pelaksanaan penelitian. Kepada tim pembimbing Program Studi Sarjana Gizi, Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta yang telah berkontribusi dalam kegiatan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Abernethy, M. (2015). Self-reports and observer reports as data generation methods: An assessment of issues of both methods. *Universal Journal of Psychology*, 3(1), 22–27.
<https://doi.org/10.13189/ujp.2015.030104>
- Al Rahmad, A. H. (2019a). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Al Rahmad, A. H. (2019b). Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30602/jvk.v5i1.163>
- Almatsier, S. (2009). *Ilmu gizi dasar*. PT Gramedia

Pustaka Utama.

- Amalia, R. N., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.466>
- Ardina, R. (2016). Dukungan sosial dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10), 20-29. <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.33>
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan peran teman, peran orang tua, besaran uang saku dan persepsi terhadap jajanan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189-196. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Azkiya, F. I., & Wahyono, T. Y. M. (2019). Hubungan pola konsumsi makanan berisiko dengan obesitas sentral pada wanita usia 25-65 tahun di Bogor tahun 2011-2012. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 11-18. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v2i1.1675>
- Balitbangkes. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Balitbangkes. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- BPS. (2017). *Kajian Konsumsi Bahan Pokok 2017* (3rd ed.). Subdirektorat Statistik Pariwisata.
- BPS. (2019). *Statistik Indonesia 2012* (Statistical Yearbook Of Indonesia 2012). Jakarta: Badan Pusat Statistik (BPS).
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, S., & Kurniawan, A. (2019). Hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa smp negeri di Kota Malang tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22-27.
- Desi, S., & Winda, D. A. (2018). Hubungan sarapan, uang saku dengan jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan. Poltekkes Kemankes Pontianak*, 4(2), 103-109. <https://doi.org/10.30602/jvk.v4i2.142>
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97-105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Evan, E., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 708-717. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.707>
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13-18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.186>
- Gwozdz, W., Sousa-Poza, A., Reisch, L. A., Bammann, K., Eiben, G., Kourides, Y., Kovács, É., Lauria, F., Konstabel, K., & Santaliestra-Pasias, A. M. (2015). Peer effects on obesity in a sample of European children. *Economics & Human Biology*, 18(4), 139-152. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2015.05.002>
- Hadi, A. J., Hadju, V., Indriasari, R., Manggabara, S., & Yetti, R. E. (2019). The effect of the implementation of a planned peer group session model on obesity prevention among students of an Integrated Islamic primary school in Makassar. *Pakistan J Nutr*, 18(9), 882-887. <https://doi.org/10.3923/pjn.2019.882.887>
- Hartari, A. (2016). Pola konsumsi masyarakat perkotaan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. In *Peran Matematika, Sains, dan Teknologi dalam Mendukung Gaya Hidup Perkotaan (Urban Lifestyle) yang Berkualitas. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka* (pp. 29-58).
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2018). The self-care learning exchange (Scle) model: A model for promoting nutrition in malnourished children in indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development*,

- 9(10), 306–311.
- Insani, H. M. (2020). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas*, 9(2), 566–577. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v9i2.22824>
- Kementrian Perindustrian. (2019). *Konsumsi Susu*. <https://kemenperin.go.id/artikel/8890/Konsumsi-Susu>
- Kocak, N., Acikel, C., Gulsun, M., Istanbuluoglu, H., Ozdemir, B., Aydemir, E., & Gocgeldi, E. (2017). Evaluation of peer effects on eating behaviors: a cluster analysis approach. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 209–215. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1326739>
- Kurniawan, M. W. W., & Widyaningsih, T. D. (2017). Hubungan pola konsumsi pangan dan besar uang saku mahasiswa manajemen bisnis dengan mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap status gizi. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1), 1–12.
- Li, M., Xue, H., Jia, P., Zhao, Y., Wang, Z., Xu, F., & Wang, Y. (2017). Pocket money, eating behaviors, and weight status among Chinese children: the childhood obesity study in China mega-cities. *Preventive Medicine*, 100(4), 208–215. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.031>
- Lidiawati, M., Lumongga, N., & Anto, A. (2020). Faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja obesitas di sma kota banda aceh. *Jurnal Aceh Medika*, 4(1), 52–62.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141–147. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 4(2), 97–104. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Otuneye, A. T., Ahmed, P. A., Abdulkarim, A. A., Aluko, O. O., & Shatima, D. R. (2017). Relationship between dietary habits and nutritional status among adolescents in Abuja municipal area council of Nigeria. *Nigerian Journal of Paediatrics*, 44(3), 128–135. <https://doi.org/10.4314/njp.v44i3.1>
- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. N. (2018). Gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kabupaten Bandung. *J Nutr Sci*, 7(3), 57–63.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10.
- Rosyidah, Z., & Andrias, D. R. (2015). Jumlah uang saku dan kebiasaan melewatkan sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 1–6.
- Saputri, D. A., Dewi, Y. L. R., & Murti, B. (2019). Contextual effect of village on the incidence of tuberculosis in children in Surakarta, Central Java: A multilevel analysis evidence. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 4(4), 361–372. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2019.04.04.11>
- Sugiatmi, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor dominan obesitas pada siswa sekolah menengah atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>
- Suharsa, H. (2016). Status gizi lebih dan faktor-faktor lain yang berhubungan pada siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widayaiswara, Edisi 3 No, 3(1)*, 53–76.
- Wulandari, N. W. M., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2015). Asupan energi dan aktivitas fisik berhubungan dengan z-score IMT/U anak sekolah dasar di daerah perdesaan. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 51–56. <https://doi.org/10.20473/mgi.v10i1.51-56>