

## The Correlation Between Eating Habits and Peer Influence on the Nutritional Status of Adolescent Girls

Dewi Puspitasari<sup>1\*</sup>, Dewi Kusumawati<sup>1</sup>, Bahriyatul Ma'rifah<sup>1</sup>

Correspondensi e-mail: [puspitasaridewi063@gmail.com](mailto:puspitasaridewi063@gmail.com)

<sup>1</sup> Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

### ABSTRACT

Adolescent girls are one of the vulnerable groups susceptible to nutritional problems. Inappropriate eating habits can cause nutritional issues. Furthermore, eating habits and peer influence can affect nutritional status. Nutritional status refers to the body's condition from consuming and utilizing nutrients. This research aimed to determine the correlation between eating habits and peer influence on the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 1 Karangtengah. A quantitative observational study with a cross-sectional approach and purposive sampling technique was conducted among 54 seventh and eighth-grade adolescent girls at SMP Negeri 1 Karangtengah. Data on eating habits were collected using the Adolescent Food Habit Checklist (AFHC), peer influence using the Peer Influence Scale (PIS), and nutritional status using anthropometric measurements of BMI-for-age (BMI/A). Bivariate analysis was performed using the Chi-square test. The results revealed no correlation between eating habits and the nutritional status of adolescent girls ( $p = 0.750$ ) and between peer influence and the nutritional status of adolescent girls ( $p = 0.208$ ). Neither eating habits nor peer influence are factors affecting the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 1 Karangtengah.

### ARTICLE INFO

Submitted: 16 Juli 2024

Accepted: 22 September 2024

#### Keywords:

Adolescent girls; eating habits; nutritional status; peer influence

## Hubungan Kebiasaan Makan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Status Gizi Remaja Putri

### ABSTRAK

Remaja putri merupakan salah satu kelompok rentan terkena masalah gizi. Kebiasaan makan yang tidak sesuai akan menyebabkan masalah gizi. Kebiasaan makan dan pengaruh teman sebaya dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi merupakan kondisi tubuh sebagai akibat dari konsumsi dan penggunaan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan pengaruh teman sebaya terhadap status gizi remaja putri. Jenis penelitian ini adalah observasional kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah 54 remaja putri kelas VII-VIII di SMP Negeri 1 Karangtengah. Pengambilan data kebiasaan makan menggunakan kuesioner Adolescent Food Habit Checklist (AFHC), pengaruh teman sebaya menggunakan kuesioner Peer Influence Scale (PIS) dan status gizi menggunakan pengukuran antropometri IMT/U. Analisis data bivariat menggunakan Uji Chi Square. Hasil pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi remaja putri ( $p = 0,750$ ) dan tidak terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya terhadap status gizi remaja putri ( $p = 0,208$ ). Kebiasaan makan dan pengaruh teman sebaya

### Kata Kunci:

Kebiasaan makan; pengaruh teman sebaya; remaja putri; status gizi

---

bukan merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Karangtengah.

---

DOI: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.27637>

---

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mengalami perubahan biologis, psikis dan sosial. Remaja putri merupakan salah satu kelompok rentan terkena masalah gizi seperti anemia, Kurang Energi Kronis (KEK), kegemukan, dan obesitas (Kemenkes RI, 2018b). Masalah gizi pada remaja yang tidak segera ditangani akan mengakibatkan beberapa penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, stroke, gangguan hati, maag akut, dan penyakit lainnya (Umriaty *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, kategori status gizi remaja putri usia 13-15 tahun di Indonesia sebanyak 0,9% sangat kurus, 4,5% kurus, 78,6% normal, 11,7% gemuk dan 4,3% mengalami obesitas. Kategori status gizi remaja putri usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Tengah terdiri dari 0,71% sangat kurus, 3,98% gizi kurus dan gizi gemuk 10,27%, obesitas 4,18% (Kemenkes RI, 2018a). Kategori status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kabupaten Wonogiri terdiri dari 3,57% sangat kurus, 6,94% kurus, 76,31% normal, 11,67% gemuk, dan 1,52% mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018c). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Karangtengah pada bulan November 2023, dari 20 remaja putri didapatkan 20% orang dengan status gizi normal, 45% orang dengan status gizi kurang dan 35% orang dengan status gizi lebih.

Status gizi merupakan kondisi tubuh sebagai akibat dari konsumsi dan penggunaan zat gizi. Penentuan status gizi pada remaja menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U) karena berdasarkan perubahan umur yang dialami remaja terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh (Thamaria, 2017). Status gizi remaja dipengaruhi oleh asupan makan, penyakit infeksi, status ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh, sanitasi lingkungan, ketahanan pangan dan pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2018a). Status gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya, uang saku dan pola konsumsi pangan (Rahman *et al.*, 2021).

Kebiasaan makan adalah suatu pola tetap dalam kaitannya dengan konsumsi makanya itu berdasarkan jenis bahan makanan (makanan pokok, sumber protein, sayur, buah) dan berdasarkan frekuensi (harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali) (Kadir, 2016). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa 72,8% remaja gizi lebih memiliki perilaku makan yang buruk seperti tingginya konsumsi makanan asin, dan manis, kurang konsumsi sayur serta buah (Fadhilah *et al.*, 2018). Remaja kurang memperhatikan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti sumber protein, lemak, vitamin dan mineral (Winarsih, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri (Hendarini, 2018; Pantaleon, 2020). Kebiasaan makan remaja seperti cenderung makan cemilan, tidak sarapan pagi, makan tidak teratur, sering mengonsumsi *fast food*, kurang konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan status gizi kurang karena asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terpenuhi (Pantaleon, 2020). Kebiasaan makan remaja yang tidak sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) akan menyebabkan masalah gizi lebih (Hendarini, 2018).

Pengaruh teman sebaya merupakan suatu bentuk pengaruh atau dorongan dari teman sebaya untuk melakukan suatu aktivitas yang hampir sama dilakukan oleh teman sebaya tersebut (Sinay, 2017). Remaja mempunyai karakteristik yaitu ingin diterima oleh kelompok sosialnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi pada remaja putri (Nomate *et al.*, 2017; Rahman *et al.*, 2021). Teman sebaya dapat memengaruhi konsumsi makan yang tidak sehat dan dapat berdampak pada status gizi lebih, antara lain konsumsi makanan cepat saji, makanan berlemak, snack tinggi gula (Hidayat *et al.*, 2019). Ketika teman sebaya mengkritik penampilan temannya yang memiliki berat badan berlebih maka akan mendorong remaja putri untuk menurunkan berat badan, sehingga remaja putri membatasi asupan makan secara berlebihan yang berdampak pada status gizi kurang (Nomate *et al.*, 2017). Tempat tinggal menjadi salah satu faktor yang juga mempengaruhi status gizi. Pada penelitian sebelumnya, subjek yang digunakan lebih banyak remaja putri perkotaan. Sedangkan status gizi remaja putri di pedesaan belum banyak diteliti. Maka pada penelitian ini wilayah pedesaan menjadi fokus peneliti, dimana pada penelitian sebelumnya dilakukan di wilayah perkotaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dan pengaruh teman sebaya terhadap status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Karangtengah.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Karangtengah pada bulan Maret 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 1 Karangtengah berjumlah 105 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi (siswa dengan jenis kelamin perempuan, sehat secara fisik dan psikis, dan bersedia menjadi responden) dan eksklusi (siswa yang tidak dapat mengikuti penelitian hingga akhir, seorang atlet, dan memiliki keterbatasan/*difable*). Berdasarkan perhitungan sampel dengan besar simpangan mutlak 10% diperoleh jumlah sampel sebanyak 54 siswi. Pengumpulan data karakteristik responden (usia, uang saku, riwayat pendidikan bapak dan ibu, serta status tinggal bersama anggota keluarga) menggunakan kuesioner, data kebiasaan makanan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC), pengaruh teman sebaya menggunakan kuesioner *Peer Influence Scale* (PIS), dan status gizi berdasarkan IMT/U. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* merk *General Care* dengan ketelitian 0,1 cm serta pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital merk *Omron* dengan ketelitian 0,1 kg, status gizi didapatkan melalui perhitungan *z-score* IMT/U. Pengkategorian kebiasaan makan yaitu baik (jika skor  $\geq$  rata-rata) dan kurang baik (jika skor  $<$  rata-rata). Pengaruh teman sebaya adalah peran teman sebaya yang dekat dengan responden dalam memberikan pengaruh terhadap masalah berat badan dan kebiasaan diet (makan) yang diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 23 pertanyaan mengenai pengaruh teman sebaya terhadap pola makan dan berat badan. Kategori pengaruh teman sebaya yaitu berpengaruh (jika total nilai 39-60) dan tidak berpengaruh (jika total nilai 12-38) (Lestari, 2022).

Kategori status gizi yakni normal (*z-score* -2 SD sampai +1 SD) dan status gizi lebih (*z-score*  $>$  1 SD sampai  $>$  +3 SD). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk menggambarkan variabel secara deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan signifikansi  $p < 0,1$ . Analisis data menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 23.

## Kode Etik Kesehatan

Penelitian ini sudah mendapat surat layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Umum Daerah Moewardi dengan Nomor: 202/1/HREC/2024.

## Hasil

Tabel 1 menunjukkan karakteristik siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Jumlah siswa yang menjadi responden pada penelitian ini adalah 54 siswa dengan jenis kelamin perempuan. Lebih dari separuh responden penelitian ini berusia 13 tahun (64,8%), sebagian besar uang saku responden kurang dari rata-rata (Rp. 11.796) sebanyak 39 orang (72,2%), rata-rata pendidikan bapak responden adalah SD (rendah) sebanyak 26 orang (48,1%), rata-rata pendidikan ibu responden adalah SMP (rendah) sebanyak 30 orang (55,6%), dan kebanyakan responden tinggal bersama orang tua yakni 49 orang (90,7%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%	min	max	mean $\pm$ SD
<b>Usia (tahun)</b>			12	15	13,07 $\pm$ 0,63
12	8	14,8			
13	35	64,8			
14	10	18,5			
15	1	1,9			
<b>Uang Saku (Rp.)</b>			5.000	20.000	11.796 $\pm$ 4.323
< 11.796	39	72,2			
$\geq$ 11.796	15	27,8			
<b>Pendidikan Bapak</b>					
Sekolah Dasar (SD)	26	48,1			
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	25	46,3			
Sekolah Menengah Atas (SMA)	3	5,6			
<b>Pendidikan Ibu</b>					
Sekolah Dasar (SD)	23	42,6			
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	30	55,6			
Sekolah Menengah Atas (SMA)	1	1,8			
<b>Status Tinggal Bersama Anggota Keluarga</b>					

Orang Tua	49	90,7
Kakek/Nenek	1	1,9
Paman/Bibi	4	7,4

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi, Kebiasaan Makan, dan Pengaruh Teman Sebaya**

Status Gizi, Kebiasaan Makan, dan Pengaruh Teman Sebaya	n	%	min	max	mean±SD
<b>Status Gizi (SD)</b>			-2,70	2,48	0,21± 1,39
Normal	41	76,0			
Gizi Lebih	13	24,0			
<b>Kebiasaan Makan</b>			3	19	11,61±4,15
Baik	27	50,0			
Kurang Baik	27	50,0			
<b>Pengaruh Teman Sebaya</b>			22	50	32,55±6,10
Berpengaruh	4	7,4			
Tidak Berpengaruh	50	92,6			

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 siswa yang menjadi responden, mayoritas yang memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 41 responden (76,0%) dan sisanya yaitu sebanyak 13 responden (24,0%) memiliki status gizi lebih. Rata-rata status gizi responden yakni 0,21 ± 1,39 yang tergolong status gizi normal. Diketahui bahwa sebanyak 27 responden (50,0%) memiliki kebiasaan makan yang baik dan 27 responden (50,0%) memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Rata-rata skor kebiasaan makan responden yakni 11,61±4,15 yang tergolong memiliki kebiasaan makan yang baik. Diketahui bahwa sebanyak 4 responden (7,4%) mendapat pengaruh dari teman sebaya dan 50 responden (92,6%) tidak mendapat pengaruh dari teman sebaya. Rata-rata skor pengaruh teman sebaya yakni 32,55±6,10 yang terkategori tidak mendapat pengaruh teman sebaya.

**Tabel3. Hubungan Antara Kebiasaan Makan dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Status Gizi Responden**

Variabel	Status Gizi				Total		p value*
	Normal		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Kebiasaan Makan</b>							
Baik	21	39,0	6	11,0	27	50	0,750
Kurang Baik	20	37,0	7	13,0	27	50	
<b>Pengaruh Teman Sebaya</b>							
Berpengaruh	2	4,0	2	4,0	4	8	0,282
Tidak Berpengaruh	39	72,0	11	20,0	50	92	

\*Uji *Chi Square* signifikan jika  $p < 0,1$

Berdasarkan tabel 3, untuk variabel kebiasaan makan diketahui nilai  $p\text{-value} = 0,750 > 0,1$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Karangtengah. Adapun untuk variabel pengaruh teman sebaya responden diketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,282 > 0,1$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Karangtengah.

## Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian, menunjukkan mayoritas responden berusia 13 tahun (64,8%) yang masuk kategori masa remaja awal. Masa remaja adalah masa perubahan atau transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa dan terdapat perubahan pada fisik, psikis, emosional yang begitu cepat (Florence, 2017). Masa tersebut dapat memengaruhi perubahan berat badan, massa tulang, komposisi tubuh, dan aktivitas fisik sehingga akan memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja (Adriani *et al.*, 2016). Rata-rata uang saku responden yaitu Rp. 11.796, sebagian besar responden yang diteliti sebanyak 39 siswa (72,2%) memiliki uang saku kurang dari Rp. 11.796 dan 15 siswa (27,8%) memiliki uang saku lebih dari Rp. 11.796. Uang saku adalah jumlah uang yang diterima responden untuk penggunaan satu

hari untuk membeli jajanan di sekolah (Rahman *et al.*, 2021). Semakin besar uang saku yang diterima maka akan semakin tinggi daya beli makanan, sebaliknya semakin rendah uang saku maka daya beli makanan akan menurun sehingga asupan yang masuk lebih dapat dikontrol dan menyebabkan status gizi yang normal (Desi *et al.*, 2018).

Berdasarkan riwayat pendidikan bapak yakni sebanyak 26 responden (48,1%) menempuh pendidikan sampai Sekolah Dasar (SD). Kemudian rata-rata pendidikan ibu yakni sebanyak 30 responden (55,6%) menempuh pendidikan sampai Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada penelitian ini bapak dan ibu responden memiliki latar belakang pendidikan yang termasuk rendah. Pendidikan orang tua dan pengetahuan mengenai gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Orang tua dengan latar pendidikan dan pengetahuan gizi yang memadai akan lebih memperhatikan asupan makan anaknya agar pertumbuhan dan perkembangannya tidak terhambat (Lamijanet *et al.*, 2013). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 49 orang (90,7%) tinggal bersama dengan orang tua. Menurut Lindawati, (2019) peran orang tua memiliki dampak positif terhadap status gizi remaja dan memengaruhi perilaku jajan sehingga status gizi menjadi normal.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden sebanyak 41 siswi (76%) memiliki status gizi normal, dan 13 siswi (24%) memiliki status gizi lebih. Rata-rata status gizi responden yakni  $0,21 \pm 1,39$  SD dan tergolong status gizi normal (Kemenkes RI, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yushinta & Andriyanto, (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja (72%) di SMA Negeri 1 Sidoarjo memiliki status gizi normal. Penelitian Dwiningsih & Pramono, (2013) menyatakan bahwa remaja putri di pedesaan sebesar 51,5% memiliki status gizi normal. Tempat tinggal secara tidak langsung memengaruhi status gizi pada remaja karena akses, distribusi, dan pemilihan makanan dipedesaan lebih sedikit apabila dibandingkan dengan perkotaan. Pada penelitian ini karakteristik responden berada di daerah pedesaan. Pada penelitian ini terdapat 13 siswa (24%) yang memiliki status gizi lebih. Sama halnya dengan penelitian Yushinta & Andriyanto (2018) remaja yang mengalami status gizi lebih sebanyak 24,8%. Hal ini terjadi karena konsumsi makanan dalam jumlah berlebihan jika dibandingkan dengan kebutuhan gizi sertakurangnya aktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 27 siswi (50%) memiliki kebiasaan makan yang baik, artinya responden memiliki kebiasaan makan yang sehat atau sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Peran orang tua memengaruhi kebiasaan makan, karena responden sering makan di rumah dibandingkan di restoran yang letaknya jauh dari tempat tinggal di sekitar pedesaan. Pengetahuan gizi responden tergolong sedang dengan rata-rata skor 65% artinya pemahaman mengenai gizi sudah cukup baik. Semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pula pemilihan makanan sehingga masalah gizi dapat diminimalisir (Mulyati *et al.*, 2019). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pola makan responden yakni 3-4 kali makan utama dalam sehari, ketika sedang stress tidak merubah kebiasaan makan menjadi lebih sering. Kebiasaan makan pagi banyak dilakukan responden sebanyak 35 remaja (64,8%) diantara pukul 06.00 – 07.00 WIB, cara pengolahan makanan yang disukai yakni digoreng. Responden cenderung menyukai makanan seperti mie ayam, bakso, nasi goreng, seblak, sate, ayam goreng, ikan goreng, dan telur dadar. Sedangkan untuk makanan yang tidak disukai karena rasanya yang pahit dan tidak enak seperti tumis pare, terong, daun pepaya, pete, jengkol dan daun kemitir. Semua responden memiliki kebiasaan jajan di sekolah setiap hari. Konsumsi sayur dan buah 1-2 kali dalam sehari, *fast food* 3-5 kali dalam seminggu, *soft drink* dan camilan setiap hari. Camilan yang biasa dikonsumsi seperti keripik singkong, keripik kentang, kue kering manis, wafer, basreng, es krim, siomay dan chiki-chiki.

Hasil analisis uji *chi-square* pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi di SMP Negeri 1 Karangtengah ( $p=0,750$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maslakhah & Prameswari, (2022) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi remaja. Hal ini terjadi karena faktor yang mempengaruhi status gizi bukan hanya kebiasaan makan, terdapat banyak faktor lainnya seperti aktifitas fisik, penyakit kronis, dan status sosial ekonomi yang menentukan daya beli makanan (Hafiza *et al.*, 2020). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hendarini, (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi remaja. Penelitian ini menjelaskan bahwa kebiasaan makan yang tidak tepat atau tidak sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) akan menyebabkan masalah gizi lebih pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yakni 50 siswi (92,6%) tidak mendapatkan pengaruh dari teman sebaya, dan yang mendapatkan pengaruh dari teman sebaya sebanyak 4 siswi (7,4%). Pada penelitian ini interaksi dengan teman sebaya terkait makanan sering dilakukan bahkan setiap hari, namun pembicaraan tersebut hanya terbatas pada jenis makanan dan bukan tentang jumlah kalori pada makanan tersebut. Sebagian besar responden berfikir bahwa dirinya

lebih gemuk daripada teman sebaya, padahal teman sebaya tersebut memiliki berat badan yang lebih ringan daripada responden. Hal tersebut menandakan bahwa responden tidak percaya diri dengan berat badan dan bentuk tubuhnya sehingga menganggap tubuhnya tidak ideal. Kemajuan teknologi membawa pengaruh besar dalam kehidupan, tidak terkecuali media sosial. Media sosial sudah menjadi salah satu alat yang digunakan untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Namun penggunaan yang berlebihan malah menimbulkan dampak negatif terhadap jiwa sosial remaja, seperti kurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya (Mirsadi *et al.*, 2019). Sebagian besar responden memiliki *gadget* dan dipergunakan setiap hari. Penggunaan *gadget* tersebut membuat responden cenderung individualistis dan jarang berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Remaja menggunakan *gadget* untuk hiburan atau alat kesenangan saja, komunikasi dengan teman sebaya pun dilakukan melalui *gadget* atau tidak bertemu secara langsung (Mutabiah, 2021).

Responden memiliki teman sebaya yang tinggal di sekitar rumah sebanyak 36 responden (66,6%), namun sebagian besar responden tidak pernah menghabiskan waktu bersama dengan teman sebaya di luar waktu sekolah sebanyak 29 responden (53,7%), sebagian kecil lainnya yakni 25 responden (46,3%) yang menghabiskan waktu dengan teman sebaya diluar sekolah hanya berkisar selama 1-2 jam saja. Beberapa aktivitas yang dilakukan responden ketika di rumah seperti bermain *gadget*, menonton tv, belajar, memasak, menyapu, dan membantu orang tua.

Hasil analisis uji *chi-square* pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi di SMP Negeri 1 Karangtengah ( $p=0,208$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahman *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dan status gizi. Hal ini karena peran orang tua lebih mendominasi dalam pembentukan kebiasaan makan yang berdampak pada status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahman *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dan status gizi. Hal ini karena peran orang tua lebih mendominasi dalam pembentukan kebiasaan makan yang berdampak pada status gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tinggal bersama orang tua. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Fatmawati & Wahyudi (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini mengatakan bahwa remaja cenderung lebih lama menghabiskan waktu dengan teman sebaya di luar rumah, seringkali waktu yang mereka habiskan bersama berdampak pada kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat. Sedangkan dalam penelitian ini remaja lebih sering beraktivitas di rumah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peran orang tua yang kuat akan mempengaruhi status gizi remaja. Siswa di wilayah pedesaan, seluruhnya tinggal bersama dengan orang tua. Tempat tinggal siswa di wilayah perkotaan lebih bermacam-macam dimana ada sebagian yang tinggal mandiri di kost, asrama maupun tinggal bersama dengan orang tua. Upaya perbaikan gizi remaja putri perlu melibatkan peran orang tua dengan memberikan pengetahuan gizi yang baik untuk menunjang perubahan perilaku terkait gizi seperti penyediaan makanan bergizi seimbang, membawa bekal sehat, aktivitas fisik teratur.

## **Kesimpulan**

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 76,0% responden dan 24,0% responden mengalami gizi lebih. Mayoritas kebiasaan makan responden baik sebanyak 50,0%, dan sebagian besar responden yang tidak mendapat pengaruh dari teman sebaya sebanyak 92,6%. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi di SMP Negeri 1 Karangtengah ( $p= 0,750$ ) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi siswa di SMP Negeri 1 Karangtengah ( $p= 0,208$ ). Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja putri seperti asupan makan, penyakit infeksi, dan aktifitas fisik. Data kebiasaan makan bisa menggunakan kuesioner lain yang dapat mengetahui kuantitas dan kualitas kebiasaan makan.

## **Daftar Pustaka**

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Desi, S., & Winda, D. (2018). Hubungan sarapan, uang saku, dengan jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2).
- Dwiningsih, & Pramono, A. (2013). Perbedaan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan dan pedesaan. *Journal of Nutrition College*, 2(2), 232-241.
- Fadhilah, F. H., Widjanarko, B., & Shaluhiyah, Z. (2018). Faktor faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja Puskesmas Poncol Kota

- Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 734–744.
- Florence, A. G. (2017). "Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB sekolah bisnis dan manajemen Institut Teknologi Bandung". Skripsi. Universitas Pasundan Bandung.
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1), 332–342.
- Hendarini, A. T. (2018). Pengaruh Body Image dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi*, 2(2), 138–145.
- Hidayati, K. F., Mahmudiono, T., Buanasita, A., Setiawati, F. S., & Ramadhani, N. (2019). Peer influence dan konsumsi makanan cepat saji remaja di SMAN 6 Surabaya. *Jurnal Amerta Nutrition*, 3(4), 218–224.
- Kadir, A. A. (2016). Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.
- Kemkes RI. (2018a). *Profil kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta.
- Kemkes RI. (2018b). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Kemkes RI. (2018c). *Risikedas Jawa Tengah 2018*.
- Kemkes RI. (2020). *Standar antropometri anak*.
- Lamijan, & Roesminingsih. (2013). *Teori dan praktik pendidikan*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Lestari. (2022). Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 151–162.
- Lindawati. (2019). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku jajan sehat anak di SDN Karang Sari 2, Tangerang. *Jurnal Media Informasi Kesehatan*, 6(1), 61–68.
- Maslahah, N. ., & Prameswari, G. . (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59.
- Mirsadi, Nurhasanah, & Nurbaity. (2019). Penggunaan media sosial dan kaitannya dengan interaksi sosial siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 29–39.
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JURNAL*, 2(1), 22–32.
- 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).
- Pantaleon, M. G. (2020). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 2(1), 39–50.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Nur, M., Syah, H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support , uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65–74.
- Sinay, E. (2017). "Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan kecurangan akademik pada mahasiswa Maluku yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga". Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Indo.Kemkes.BPPSDM.
- Umriaty, Rahmanindar, N., Zukrufiana, I. R., & Qudriani, M. (2022). Pendidikan gizi dan penilaian status gizi bagi remaja calon ibu sehat sebagai upaya untuk mencegah stunting di SMA Ikhsaniah Kota Tegal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(7).
- Winarsih. (2018). *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yushinta, A. ., & Andriyanto. (2018). Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun. *Journal Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154.