

TEMAN SEBAYA BERPENGARUH TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID 19

Wiwi Sartika¹, Sara Herlina², Siti Qomariah³, Sellia Juwita⁴

¹²³Program Studi D III Kebidanan, , Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

⁴Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan , Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Abdurrah

Korespondensi email wiwi.sartika@univrab.ac.id

ABSTRACT PEACE FRIENDS INFLUENCE ON EVENTS OF OVERNUTRITION IN YOUTH IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC

Background: The prevalence of overweight status in the adolescent age group continues to experience a sharp increase every year. Basic Health Research Data (Riskesdas) in 2013 showed the national prevalence of adolescents aged 13-15 years with excess body weight was 10.8%, of which 8.3% consisted of overweight and 2.5% obesity. While the prevalence of obesity based on place of residence shows as much as 10.4% occurs in urban areas and 8.1% occurs in rural areas. Objective: to find out the effect of the role of the tau people on overnutrition in adolescents during the Covid 19 pandemic. Methods: The research method used in this study was an analytical survey research method with a cross-sectional design. Methods The population in this study were all teenagers in Pekanbaru and a sample of 335 teenagers. The sampling technique is using Random Sampling where the sample is taken randomly as a respondent. The research instrument used was in the form of a questionnaire. Data processing procedures with Editing, Coding, Processing, Cleaning. Data analysis with univariate and bivariate with squahre test. The results: It is known that the majority of peer roles affect adolescent nutrition 127 people with (37.9%.) and the role of peers has no effect 208 with (62.01%) , P value 0.000.

Conclusion: There is an Influence of the Role of Peers on Over Nutrition in Adolescents in the Era of the Covid 19 Pandemic in Pekanbaru.

Suggestion The role of peers shows an influence on the incidence of overnutrition, especially for adolescents. Therefore, maintain a healthy diet with balanced nutrition

Keywords: The Role of Peers, Over Nutrition, Adolescents

ABSTRAK

Latar Belakang: 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. Tujuan: adalah untuk mengetahui pengaruh peran orang tau terhadap gizi lebih pada Remaja dimasa Pandemi Covid 19. Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey analitik dengan *designcross sectional*. Populasi dalam Penelitian ini seluruh Remaja yang ada di Pekanbaru dan sampel sebanyak 335 Remaja. Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan *Random Sampling* dimana sampel diambil secara acak sebagai responden. Instrument penelitian yang digunakan adalah berbentuk kuesioner. Prosedur pengolahan datadengan *Editing, Coding, Processing,Cleaning*. Analisis data dengan univariat dan bivariat dengan uji *squahre*. Hasil penelitian: Menunjukkan diketahui bahwa Mayoritas Peran Teman Sebaya berpengaruh terhadap gizi Remaja127 orang dengan (37,9%.) dan Peran teman sebaya tidak berpengaruh 208 dengan (62,01%) , *P value* 0,000. Simpulan: Terdapat Pengaruh Peran teman sebaya Terhadap Gizi Lebih Pada Remaja diEra Pandemi Covid 19 di Pekanbaru.Saran Peran teman sebaya menunjukkan adanya pengaruh terhadap kejadian gizi lebih Khususnya untuk remaja. Oleh karena itu menjaga pola makan dengan makanan yang lebih sehat dengan gizi seimbang

Kata kunci: Peran Teman Sebaya, Gizi Lebih, Remaja

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan di negara maju dan berkembang seperti Indonesia. Obesitas tidak hanya terjadi pada orang dewasa bahkan terjadi pada anak-anak umur 6-12 tahun (usia sekolah). Prevalensi obesitas di Indonesia terlihat meningkat, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 menunjukkan prevalensi sebesar 9.2% dan menjadi 18.8 % pada tahun 2013. Provinsi Jawa Timur menunjukkan presentase yang melebihi prevalensi nasional yaitu sebesar 19.2% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013).

Status gizi lebih atau kegemukan merupakan kondisi terjadinya peningkatan berat badan yang disebabkan karena adanya penimbunan lemak tubuh. 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. 2 Kecenderungan terjadinya status gizi lebih terkait dengan pola makan, status sosial konsumsi makanan dan kurangnya aktifitas tubuh (Sugiatmi S, 2021).

Salah satu peran negatif teman sebaya adalah dalam memilih makanan yang tidak sehat. Peran teman menjadi sangat bermakna ketika anak sekolah dituntut untuk dapat menyesuaikan diri didalam kelompoknya, sehingga mereka terkadang hanya mengkonsumsi makanan karena ingin diterima di kalangan teman, tanpa menghiraukan kandungan gizinya (Khomsan, 2010).

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 (Riskesdas, 2013)

Prevalensi gizi lebih pada remaja di Provinsi Riau sebanyak 12% (Riskesdas RI, 2013). 334 Penelitian yang dilakukan oleh Arneliwati, Pujiati dan Rahmalia di kota Pekanbaru pada tahun 2015 untuk melihat perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri diperoleh data yang menunjukkan status gizi kurus dengan perilaku makan yang buruk sebanyak 22% dan status gizi normal yang perilaku makan buruk sebanyak 78%. Penelitian yang dilakukan oleh Emalia, Restuastuti dan Syahfitri tahun 2017 di kota Pekanbaru pada siswa-siswi SMP Negeri 13 diperoleh data status gizi dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berada pada

status gizi gemuk sebanyak 23% dan obesitas sebanyak 10%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan status gizi pada remaja mengalami permasalahan berupa kelebihan lemak tubuh yang dapat mengakibatkan dampak merugikan bagi kesehatan tubuh.

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 (Fitzgerald M., Mackie K, 2013).

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. Gangguan yang terjadi pada kebiasaan makan akan meningkat diakibatkan adanya tekanan dari teman sebaya yang bersifat negative (Al-sheyab, Nihaya A. Tamer Gharaibeh, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Wouters pada tahun 2010 menyebutkan bahwa teman sebaya dapat mempengaruhi konsumsi snack dan konsumsi makanan tinggi lemak (Eveline J. Wouters, Junilla K. Larsen, P. Kremers S, C. Degnelia P, 2010).

Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan. Mereka mulai sering menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk diterima oleh teman. Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam peer group dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (Brown, 2011).

Menghadapi masalah kesehatan gizi masyarakat, Indonesia mengalami dua masalah gizi yang terus meningkat, yaitu kasus obesitas dan gizi kurang (malnutrisi) yang terjadi pada kelompok dewasa dan anak-anak. Adapun kota-kota di Indonesia yang mengalami kasus gizi ganda tersebut banyak terjadi di kota besar seperti DKI Jakarta, Bandung, Surabaya, Medan, dan lainnya (Kemenkes, 2012).

Berdasarkan masalah yang ditemukan diatas, didapatkan bahwa Peran Teman Sebaya terhadap gizi tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian terkait "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Gizi Lebih di Masa Pandemi Covid 19 di Pekanbaru.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey analitik dengan *design cross sectional* dimana seluruh variabel diobservasi dalam satu waktu. Populasi dalam Penelitian ini seluruh Remaja yang ada di Pekanbaru. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 335 Remaja. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Random Sampling* dimana sampel diambil secara acak sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berbentuk kuesioner. Prosedur pengolahan data dengan *Editing, Coding, Processing, Cleaning*. Analisis data dengan univariat dan bivariat dengan uji *square*. Gizi lebih diukur dengan menggunakan pengukuran antropometri yaitu dengan menimbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB). Gizi lebih kelompok kasus adalah sampel yang hasil timbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB) didapatkan kategori lebih. Sedangkan kelompok kontrol adalah sampel yang hasil timbang BB dan pengukuran TBnya didapatkan kategori normal.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Peran teman sebaya terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di era pandemi covid 19

Variabel	n	%
Peran Teman Sebaya		
Ada Pengaruh	127	37,9
Tidak Ada Pengaruh	208	62,1
Gizi Lebih		
Kasus	153	45,7
Kontrol	182	54,3

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa Mayoritas Peran Teman Sebaya ada Pengaruh 127 dengan (37,9%) dan Minoritas peran Teman Sebaya tidak baik sebanyak 208 orang dengan (62,1%). Mayoritas Kontrol Gizi Lebih sebanyak 182 (54,3%) dan Minoritas Kasus Gizi Lebih sebanyak 153 (45,7%)

Tabel 2.

Teman sebaya terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di era pandemi covid 19

Variabel	Gizi Lebih				P value	OR	CI 95%	
	Kasus		Kontrol				Lower	Upper
	N	%	n	%				
Tidak Baik	78	23,3	49	14,6	0,000	2,823	1,790	4,453
Baik	75	22,4	133	39,7				

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa Terdapat Hubungan antara pengaruh Peran Teman Sebaya Terhadap Gizi Lebih pada remaja dimasa covid 19. Hal ini ditunjukkan dengan P Value 0,000. Peran Teman Sebaya memiliki kontribusi terhadap terjadinya gizi lebih pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil signifikan ditunjukkan dalam penelitian ini dilihat dengan adanya pengaruh Peran Teman Sebaya terhadap status gizi lebih pada remaja dengan P Value 0,000.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nomate tahun 2017 menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dengan status gizi (Nomate ES, Nur ML, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Gwozdz tahun 2015, bahwa teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan gizi lebih pada remaja di Eropa (Gwozdz W, Sousa-poza A, Reisch LA, Bammann K, Lauria F, 2015).

Pada penelitian lain 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.

Pada masa remaja terjadi peralihan ke arah 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. 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. 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 (Saifah.A, 2011)

Faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap status gizi lebih adalah pola konsumsi makan. Pola konsumsi makan anak dapat dipengaruhi oleh sistem sosial disekitarnya seperti

peran teman dan peran ortu. Hampir sebagian besar waktu anak, dihabiskan di sekolah sehingga pengaruh teman menjadi lebih besar (Arnida.S, 2015)

Peran teman dalam hal ini merupakan dukungan teman dalam hal kebiasaan mengkonsumsi makanan atau jajanan. Semakin tinggi peran teman menunjukkan ada pengaruh teman sebaya untuk memberikan dampak yang dapat membentuk kebiasaan terkait frekuensi ataupun jenis makanan atau jajanan yang konsumsi. Pengaruh teman dalam hal ini menunjukkan kebiasaan yang kurang baik. Saat remaja berada diluar rumah, maka remaja sering mengkonsumsi makanan bersama dengan temannya sehingga sulit untuk dikontrol.

Semakin tinggi peran teman, maka akan semakin tinggi pula IMT/U. Hal ini menunjukkan bahwa peran teman berhubungan dengan pola makan anak yang dapat meningkatkan status gizinya. Saat diluar rumah, anak sekolah sering mengkonsumsi makanan bersama dengan temannya, dimana salah satu pengaruh kuat teman adalah dalam memilih makanan yang tidak sehat (Kristianto, Y., Riyadi, B. D. & Mustafa, 2013)

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh teman sebaya terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di era pandemi covid 19 dengan nilai *P Value* 0,000.

SARAN

Peran teman sebaya menunjukkan adanya pengaruh terhadap kejadian gizi lebih Khususnya untuk remaja. Oleh karena itu menjaga pola makan dengan makanan yang lebih sehat dengan gizi seimbang

DAFTAR PUSTAKA

- Al-sheyab, Nihaya A.Tamer Gharaibeh, K. K. (2018). Relationship between Peer Pressure and Risk of Eating Disorders among Adolescents in Jordan. *Jurnal of Obesity*.
- Arnida.S. (2015). *Fast Food dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Brown, E. J. (2011). *Nutrition*. Fayetteville State University.
- Eveline J.Wouters, Junilla K. Larsen, P.Kremers S, C.Degnelia P, G. R. (2010). Peer influence on snacking behavior in adolescence. *Appetite*, 55.
- Fitzgerald M., Mackie K, P. V. (2013). The impact of adolescent social isolation on dopamine D2

- and cannabinoid CB1 receptors in the adult rat prefrontal cortex. *Neuroscience*, 235(9).
- Gwozd W, Sousa-poza A, Reisch LA, Bammann K, Lauria F, E. G. (2015). Peer effects on obesity in a sample of European children. *Peer Effects on Obesity in a Sample of European Children*, 18(6).
- Kemenkes, R. (2012). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah*.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Kristianto, Y., Riyadi, B. D. & Mustafa, A. (2013). Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas*, 7.
- Nomate ES, Nur ML, T. S. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J Public Heal*, 6(3).
- Riskesdas. (2013). *Buku Riskesdas*.
- Saifah.A. (2011). *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.
- Sugiatmi S, H. D. (2021). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan 45. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1).
- Al-sheyab, Nihaya A.Tamer Gharaibeh, K. K. (2018). Relationship between Peer Pressure and Risk of Eating Disorders among Adolescents in Jordan. *Jurnal of Obesity*.
- Arnida.S. (2015). *Fast Food dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Brown, E. J. (2011). *Nutrition*. Fayetteville State University.
- Eveline J.Wouters, Junilla K. Larsen, P.Kremers S, C.Degnelia P, G. R. (2010). Peer influence on snacking behavior in adolescence. *Appetite*, 55.
- Fitzgerald M., Mackie K, P. V. (2013). The impact of adolescent social isolation on dopamine D2 and cannabinoid CB1 receptors in the adult rat prefrontal cortex. *Neuroscience*, 235(9).
- Gwozd W, Sousa-poza A, Reisch LA, Bammann K, Lauria F, E. G. (2015). Peer effects on obesity in a sample of European children. *Peer Effects on Obesity in a Sample of European Children*, 18(6).
- Kemenkes, R. (2012). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah*.

- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Kristianto, Y., Riyadi, B. D. & Mustafa, A. (2013). Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas*, 7.
- Nomate ES, Nur ML, T. S. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J Public Heal*, 6(3).
- Riskesdas. (2013). *Buku Riskesdas*.
- Saifah.A. (2011). *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.
- Sugiatmi S, H. D. (2021). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan 45. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1).