



## **Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar**

**Saufa Yarah\*<sup>1</sup>, Martina<sup>1</sup>, Melia Benita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia.

\* Email korespondensi: [saufa\\_kebidanan@abulyatama.ac.id](mailto:saufa_kebidanan@abulyatama.ac.id)

Diterima 20 Agustus 2021; Disetujui 15 September 2021; Dipublikasi 31 Oktober 2021

*Abstract: The prevalence of obesity in adolescents aged 15-19 years in Indonesia has increased every years, the prevalence of obesity in adolescents aged 15-19 years in 2013 was 26,6% and increased again in 2018 by 31%. There are several factors that influence the consumption of junk food on obesity in adolescents, namely factor of knowledge, attitudes, information, peers, pocket money and nutritional status. The purpose of the study was to determine the factors related to the consumption of junk food on the incidence of obesity in adolescent girls at abulyatama high school Aceh Besar district in 2021. This research method is analytic with a cross sectional approach with accidental sampling technique with a sample of 63 young women. The time of this research was carried out on 12 sid 13 july with univariate dan bivariate analysis with chi square test. The result showed that there was a relationship between knowledge and the incidence of obesity in adolescent girls with a p value (0,002), there was a relationship between attitudes and the incidence of obesity in female adolescents with a p value (0,003), there was a relationship between information and the incidence of obesity is adolescent girls with p value (0,001), there is a relationship between knowledge, attitudes, information and the role of peers with obesity in adolescent girls. It is hoped that research sites will carry out policies to increase students knowledge by increasing reading books in the library about junk food and carry out policies to cooperate with the health office to conduct health education.*

**Keywords: obesity, junk food, knowledge, attitude, information, friend of the same age Status.**

Abstrak: Prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan, prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun pada tahun 2013 sebesar 26,6% dan meningkat kembali pada tahun 2018 sebesar 31%. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi junk food terhadap obesitas pada remaja yaitu faktor pengetahuan, sikap, informasi, teman sebaya, uang saku dan status gizi. Tujuan Penelitian adalah untuk faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi junk food terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar tahun 2021. Metode penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional dengan tehnik pengambilan sampel secara Accidental Sampling dengan jumlah sampel 63 orang remaja putri. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 s/d 13 Juli dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji Chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada

---

hubungan pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai P-value (0,002), ada hubungan sikap dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai p-value (0,003), ada hubungan informasi dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai p-value (0,001), ada hubungan peran teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai p-value (0,002). Kesimpulan terdapat hubungan pengetahuan, sikap, informasi dan peran teman sebaya dengan obesitas pada remaja putri. Diharapkan bagi tempat penelitian untuk melakukan kebijakan untuk meningkatkan pengetahuan siswi dengan memperbanyak buku bacaan di perpustakaan tentang makanan junk food dan melakukan kebijakan untuk bekerjasama dengan Dinas Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan.

**Kata kunci : Obesitas, Junk Food, Pengetahuan, Sikap, Informasi Teman Sebaya**

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif, untuk mendapatkan kesehatan fisik manusia perlu melakukan olahraga, menjaga pola makan serta menjaga kesehatan mental. Aktivitas olahraga dapat membuat tubuh menjadi lebih kuat dan sehat, sedangkan menjaga pola makan dapat menghindarkan tubuh dari berbagai macam penyakit yang mungkin timbul salah satunya obesitas.<sup>1</sup>

Kejadian obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 sampai 2016, pada tahun 2016 lebih dari 1,9 remaja mulai usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2016, negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%, disusul negara Thailand sebesar 8%, Malaysia 6% dan Vietnam 4,6%.<sup>2</sup>

Prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia setiap tahunnya mengalami

peningkatan, prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun pada tahun 2007 sebesar 18,8%, meningkat pada tahun 2013 sebesar 26,6% dan meningkat kembali pada tahun 2018 sebesar 31%. Prevalensi obesitas tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi utara sebesar 42,5% dan Provinsi Aceh tahun 2018 merupakan Provinsi tertinggi prevalensi obesitas dengan urutan nomor 23 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia.<sup>3</sup>

Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badannya lebih dari 30 standar BBI (Berat Badan Ideal) atau keadaan seseorang mempunyai berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya. Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara sedang berkembang. Penderita obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja dan eksekutif muda yang disebabkan karena konsumsi makanan berlebihan dan makanan *junk food*.<sup>4</sup>

*Junk food* merupakan makanan cepat saji yang sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga saat ada pesanan hanya melanjutkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat

contohnya seperti bakso, batagor, siomay dan sosis. *Junk food* juga disebut dengan makanan yang minim nutrisi. *Junk food* memberikan efek mengenyangkan dan juga dengan harga yang murah menjadi alasan utama mengapa *junk food* tetap laku terjual, padahal *junk food* adalah makanan yang memiliki bahaya dan tidak baik apabila sering dikonsumsi. Dampak negatif mengonsumsi *junk food* adalah bertambahnya lemak tubuh sehingga berisiko terjadinya obesitas dan penyakit lainnya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* terhadap obesitas pada remaja yaitu faktor pengetahuan, sikap, informasi, teman sebaya, uang saku dan status gizi.<sup>5</sup>

Proporsi obesitas lebih tinggi pada remaja yang berpengetahuan rendah tentang gizi dan sering mengonsumsi *junk food*, hal ini disebabkan karena remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya, hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan banyak sedikitnya informasi dan kemampuan yang dimiliki seseorang mengenai kebutuhan tubuhnya untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam memilih makanan yang akan dimakan sangat mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi.<sup>6</sup>

Informasi melalui media massa baik media cetak maupun media elektronik juga dari petugas kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi *junk food*, remaja yang mendapat informasi yang baik tentang dampak mengonsumsi *junk food* maka

memiliki pengetahuan yang baik dan mengubah perilaku remaja yaitu tidak mengonsumsi *junk food* sesering mungkin.<sup>7</sup>

Remaja akan menghabiskan waktu lebih banyak untuk bersama dengan teman-temannya sehingga nantinya akan mempengaruhi perilaku remaja tersebut. Teman juga akan mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan baik itu di sekolah maupun luar sekolah. Hal ini dikarenakan remaja akan mengikuti apa yang dimakan oleh temannya agar mereka bisa menjadi dekat. Teman sebaya atau suatu kelompok pertemanan juga membawa pengaruh terhadap kebiasaan para remaja dalam mengonsumsi makanan *junk food* ataupun minuman ringan.<sup>8</sup>

Data yang diperoleh dari SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar jumlah siswi kelas XI dan XII sebanyak 63 orang, dimana di SMA ini masih banyak siswi yang selalu mengonsumsi makanan *junk food* seperti bakso, somay, mie instan dan makanan siap saji lainnya, hal ini disebabkan karena bakso, somay dan mie instan tersedia di lingkungan sekolah dan menjadi makanan favorit para siswi karena harganya yang murah, rasanya yang enak dan mengenyangkan, bahkan mereka juga sering mengonsumsi makanan siap saji lainnya saat mereka berkumpul dengan teman-teman lainnya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi *junk food* terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar tahun 2021.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini bersifat survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Survei analitik merupakan survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dengan pendekatan Cross Sectional yaitu yaitu data yang menunjukkan titik waktu tertentu atau pengumpulan data dilakukan dalam waktu bersamaan.<sup>23</sup> Penelitian ini untuk mengetahui hubungan informasi konsumsi Junk Food dan Peran teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar tahun 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI dan kelas XII SMA Abulyatama tahun 2021 berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Total Sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil seluruh populasi berjumlah 63 orang siswi.

## .HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	15 tahun	12	19
2	16 tahun	32	51
3	17 tahun	19	30
<b>Jumlah</b>		<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2021)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui mayoritas usia responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 32 responden (51%).

## Obesitas

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021**

Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	21	33
Tidak obesitas	42	67
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2021)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 63 responden, terdapat remaja putri yang tidak mengalami obesitas sebanyak 42 orang (67%).

## Informasi

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi Pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021**

Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
Pernah	29	46
Tidak pernah	34	54
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2021)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 63 responden, terdapat remaja putri yang tidak pernah mendapat informasi sebanyak 34 orang (54%).

## Peran Teman Sebaya

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peran Teman Sebaya Pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar**

Peran teman sebaya	Frekuensi	Persentase (%)
Berpengaruh	35	56
Tidak berpengaruh	28	44
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2021)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 63 responden, terdapat remaja putri yang

berpengaruh teman sebaya sebanyak 35 orang (56%).

## Analisis Bivariat

### Hubungan informasi dengan kejadian obesitas

**Tabel 5 Hubungan Informasi dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021**

Informasi	Kejadian Obesitas				Jumlah		P Value
	Obesitas		Tidak Obesitas		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Pernah</b>	3	10	26	90	29	100	0,001
<b>Tidak pernah</b>	18	53	16	47	34	100	

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2021)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 34 responden yang tidak pernah mendapat informasi sebagian besar mengalami obesitas sebanyak 16 responden (47%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka

diketahui  $P\ value = 0,001$ , maka ada hubungan informasi dengan kejadian obesitas pada remaja putri.

### Hubungan peran teman sebaya dengan kejadian obesitas

**Tabel 6 Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021**

Peran Teman Sebaya	Kejadian Obesitas				Jumlah		P Value
	Obesitas		Tidak Obesitas		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Berpengaruh</b>	18	51	17	49	35	100	0,002
<b>Tidak berpengaruh</b>	3	11	25	89	28	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 35 responden yang berpengaruh dengan teman sebaya sebagian besar mengalami obesitas sebanyak 18 responden (51%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $P\ value = 0,002$ , maka ada hubungan peran teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja putri.

## Pembahasan

### Hubungan Informasi dengan Obesitas Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui nilai  $P\ value = 0,001$ , maka ada hubungan informasi dengan kejadian obesitas pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan Nurwanti (2017), tentang paparan iklan *junk food* terhadap obesitas, diketahui bahwa remaja yang mendapat informasi yang benar tentang dampak *junk food* mayoritas tidak mengalami obesitas, sebaliknya

remaja yang kurang mendapat informasi tentang *junk food* mayoritas mengalami obesitas.<sup>27</sup>

Informasi melalui media massa baik media cetak maupun media elektronik juga dari petugas kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi *junk food*, remaja yang mendapat informasi yang baik tentang dampak mengkonsumsi *junk food* maka memiliki pengetahuan yang baik dan mengubah perilaku remaja yaitu tidak mengkonsumsi *junk food* sesering mungkin.<sup>7</sup>

Informasi adalah kumpulan pesan atau data yang dikelola menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi penerimanya. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi adalah suatu rekaman fenomena yang diamati atau berupa putusan-putusan yang dibuat seseorang dan mempunyai potensi untuk dimanfaatkan oleh seseorang. Jenis informasi sangat banyak dan jumlahnya terus bertambah karena setiap saat lahir informasi baru. Beberapa sumber informasi adalah media cetak (Media cetak berupa *booklet* (dalam bentuk buku), *leaflet* (dalam bentuk kalimat atau gambar), *flyer* (selebaran), *flip chart* (Lembar balik), *rubrik* (surat kabar atau majalah kesehatan), poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan, media elektronik (Audio Visual) atau media elektronik berupa televisi, radio, film dan iklan, internet dan petugas kesehatan.<sup>17</sup>

Menurut peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara informasi dengan kejadian obesitas pada remaja, dimana dari hasil penelitian remaja yang kurang mendapat informasi cenderung mengalami obesitas, sedangkan

remaja yang mendapat informasi cenderung tidak mengalami obesitas. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima remaja menyebabkan kurangnya pengetahuan remaja tentang dampak makanan *junk food*, sehingga remaja tidak membatasi mengkonsumsi *junk food*.

### **Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Obesitas Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui nilai *P value* = 0,002, maka ada hubungan peran teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan Fatmawati (2021), tentang pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja, diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan kejadian obesitas, hal ini disebabkan karena remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman sehingga mempengaruhi kebiasaan makan yang berdampak pada status gizi remaja.<sup>28</sup>

Remaja akan menghabiskan waktu lebih banyak untuk bersama dengan teman-temannya sehingga nantinya akan mempengaruhi perilaku remaja tersebut. Teman juga akan mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan baik itu di sekolah maupun luar sekolah. Hal ini dikarenakan remaja akan mengikuti apa yang dimakan oleh temannya agar mereka bisa menjadi dekat. Teman sebaya atau suatu kelompok pertemanan juga membawa pengaruh terhadap kebiasaan para remaja dalam mengkonsumsi makanan *junk food* ataupun minuman ringan.<sup>8</sup>

Menurut peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja, dimana dari hasil penelitian remaja yang sangat berpengaruh dari teman sebayanya cenderung mengalami obesitas, sedangkan remaja yang tidak berpengaruh dari teman sebaya cenderung tidak mengalami obesitas. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi peralihan kearah 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 dan melakukan aktivitas bersama seperti makan bersama baik di sekolah maupun ditempat-tempat makan dan tempat wisata. Kegiatan makan bersama ini berdampak pada kebiasaan memilih makanan yang tidak sehat yang akan berpengaruh pada penambahan berat badan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terhadap 63 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan informasi dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai *P-value* (0,001)
2. Ada hubungan peran teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai *P-value* (0,002).

### Saran

#### Bagi responden

Diharapkan untuk selalu meningkatkan pengetahuan dengan menggali informasi tentang

dampak bahaya makanan *junk food* dan obesitas, sehingga responden dapat mengurangi konsumsi *junk food* untuk mencegah obesitas.

#### Bagi lahan penelitian

Diharapkan bagi tempat penelitian untuk melakukan kebijakan untuk meningkatkan pengetahuan siswi dengan memperbanyak buku bacaan di perpustakaan tentang makanan *junk food* dan melakukan kebijakan untuk bekerjasama dengan Dinas Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan tentang dampak sering mengkonsumsi *junk food*.

#### Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti pola istirahat, pola makan dan konsumsi *junk food*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group
- Miko, A. 2017. Hubungan Pola Makan dan aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Jurnal Action*. 2 (1):1-5.
- Riskesdas. 2018. *Obesitas Pada Remaja*. Profil Kesehatan Indonesia. [www.depkes.co.id](http://www.depkes.co.id)
- SMA Abulyatama. 2021. Jumlah Siswi Kelas X dan Kelas XI. Kabupaten Aceh Besar
- Munasiroh. 2019. *Faktor-Faktor yang*

- Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Junk Food.* Jurnal An Nadaa. Volume 6 (2): 46-51
- Depkes. 2016. *Kesehatan Remaja.* Jakarta: Salemba Medika
- Pamelia. 2018. *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan.* Jurnal Kesmas. Volume 14 (2): 144-153
- Kurdanti. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.* 11 (4): 179-190
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta. Rineka Cipta.
- Bungin, B. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Nurwanti. 2013. *Paparan Iklan Junk Food dan Pola Konsumsi Faktor Riisiko Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta.* Jurnal Gizi dan Identik Indonesia. Volume 1 (2):59-70
- Fatmawati. 2021. *Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. Volume 13 (1):41-45