



Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya, Kebiasaan Makan di Luar (*Eating Out*), dan Pola Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih Remaja di SMAN 1 Surabaya

Janice Fiona Putri^{1*}, Dini Ririn Andrias²

¹⁻²Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia.

Korespondensi penulis: janice.fiona.putri-2022@fkm.unair.ac.id

Abstract. *Adolescents are considered a vulnerable group to nutritional problems because they experience rapid physical growth accompanied by lifestyle changes and unhealthy eating habits. The increasing prevalence of overweight and obesity among teenagers has become a major public health concern that requires serious attention. This study was conducted to examine the relationship between peer influence, the frequency of eating out, and fast-food consumption habits with the incidence of overweight among students at SMAN 1 Surabaya. The research applied a quantitative approach using an analytical observational design with a cross-sectional method. A total of 81 students participated in the study and were selected through proportional random sampling. Data were collected using questionnaires, SQ-FFQ forms, and anthropometric measurements, then analyzed using the Chi-Square statistical test. The findings revealed significant associations between peer influence, eating out frequency, and fast-food consumption habits with the occurrence of overweight among adolescents. Students who more frequently consumed meals outside the home and regularly ate fast food showed a greater tendency to experience overweight and obesity. These results indicate that social environments and modern dietary patterns contribute to the increasing prevalence of overweight among adolescents. Therefore, nutrition education and healthy lifestyle promotion should be strengthened through the involvement of schools, families, and peer groups.*

Keywords: *Adolescents; Eating Out; Fast Food; Overweight; Peer Influence.*

Abstrak. Kelompok usia remaja memiliki risiko cukup tinggi terhadap munculnya persoalan nutrisi karena berada pada fase pertumbuhan tubuh yang berlangsung pesat, disertai pergeseran pola hidup serta kecenderungan konsumsi pangan yang kurang seimbang. Meningkatnya jumlah remaja dengan kondisi berat badan berlebih hingga obesitas telah berkembang menjadi isu kesehatan publik yang memerlukan penanganan secara serius. Kajian ini disusun guna mengkaji keterkaitan antara peran lingkungan pertemanan, frekuensi konsumsi makanan di luar rumah (*eating out*), serta kebiasaan mengonsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada siswa remaja di SMAN 1 Surabaya. Kajian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui rancangan observasional analitik dengan metode potong lintang (*cross-sectional*). Jumlah responden yang terlibat sebanyak 81 peserta didik yang ditentukan memakai teknik *proportional random sampling*. Perolehan data dilaksanakan dengan memanfaatkan kuesioner, lembar SQ-FFQ, serta pengukuran antropometri, lalu hasilnya diolah melalui pengujian statistik Chi-Square. Temuan kajian memperlihatkan adanya keterkaitan signifikan antara peran teman sebaya, frekuensi makan di luar rumah, serta kebiasaan mengonsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada kelompok remaja. Kelompok remaja dengan intensitas makan di luar rumah yang lebih tinggi serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berulang menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami berat badan berlebih hingga obesitas. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh lingkungan pergaulan serta kecenderungan pola makan modern turut berperan dalam meningkatnya kasus gizi lebih pada remaja, sehingga upaya edukasi terkait nutrisi dan pembiasaan gaya hidup sehat perlu diperkuat melalui keterlibatan sekolah, keluarga, maupun lingkup pertemanan.

Kata kunci: *Eating Out; Fast Food; Pengaruh Teman Sebaya; Remaja; Status Gizi Lebih.*

1. LATAR BELAKANG

Periode remaja menjadi tahapan peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perkembangan fisik, perubahan psikologis, dinamika sosial, serta kondisi emosional yang berlangsung secara pesat. Pada tahapan tersebut, kebutuhan asupan nutrisi mengalami peningkatan seiring berlangsungnya proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang terjadi secara intensif. Di samping itu, remaja mulai menunjukkan pergeseran dalam pola

hidup, mencakup kebiasaan makan, rutinitas aktivitas sehari-hari, hingga interaksi dalam lingkungan sosialnya. Keadaan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap beragam persoalan nutrisi, mulai dari kekurangan gizi hingga kelebihan status gizi (Amdadi et al., 2021; Kurdanti et al., 2018).

Permasalahan *overweight* dan obesitas pada remaja saat ini terus mengalami peningkatan dan menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data global menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada kelompok usia remaja meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir (WHO, 2022). Hasil survei nasional juga memperlihatkan adanya kenaikan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 dibandingkan survei sebelumnya (Kemenkes RI, 2018; Riskesdas, 2018). Besarnya prevalensi tersebut menandakan bahwa kasus gizi lebih pada kelompok remaja telah berkembang menjadi persoalan kesehatan publik yang membutuhkan perhatian dan penanganan secara lebih intensif.

Kondisi gizi berlebih pada remaja berpotensi memunculkan beragam konsekuensi merugikan, tidak hanya terhadap kebugaran fisik tetapi juga kesejahteraan psikologis. Remaja dengan kondisi *overweight* maupun obesitas cenderung mempunyai peluang lebih besar mengalami penyakit tidak menular pada masa mendatang, seperti hipertensi, diabetes melitus, gangguan kardiovaskular, serta berbagai permasalahan metabolik lainnya (Yuliah et al., 2017). Selain itu, kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja melalui munculnya rasa minder, rendah diri, hingga kurang percaya diri terhadap penampilan tubuhnya (Sumiyati & Irianti, 2021). Dengan demikian, berbagai determinan yang berpotensi memengaruhi kondisi gizi pada remaja perlu memperoleh perhatian lebih agar peningkatan kasus gizi lebih dapat diantisipasi sedini mungkin.

Kondisi gizi pada remaja dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling berkaitan dan bersifat kompleks, mencakup pengaruh secara langsung maupun tidak langsung. Faktor yang berpengaruh secara langsung mencakup pola asupan pangan serta kondisi kesehatan individu, sementara pengaruh tidak langsung melibatkan lingkungan sosial, tingkat pengetahuan, budaya, hingga dinamika pergaulan sehari-hari (Halawa et al., 2022). Salah satu aspek yang cukup dominan dalam membentuk perilaku remaja ialah keberadaan teman sebaya, mengingat pada fase ini individu memiliki kecenderungan kuat untuk memperoleh penerimaan dari lingkungan sosialnya. Pengaruh tersebut membuat remaja lebih mudah mengikuti kebiasaan kelompok, termasuk dalam pemilihan makanan dan pola makan sehari-hari (Fatmawati & Wahyudi, 2021; Suhada & Asthiningsih, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya berkaitan dengan perilaku konsumsi yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja. Remaja cenderung meniru kebiasaan makan teman sebayanya untuk memperoleh penerimaan sosial dalam kelompok pergaulan (Fajarni, 2019). Kajian yang dilakukan oleh Normate et al. (2017) mengungkapkan adanya keterkaitan antara pengaruh kelompok sebaya dengan peningkatan indeks massa tubuh pada kalangan remaja. Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa remaja yang terpengaruh oleh lingkungan pertemanan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami kelebihan gizi dibandingkan remaja yang tidak terpengaruh oleh teman sebaya (Yarah & Benita, 2021).

Di samping peran lingkungan pertemanan, kebiasaan mengonsumsi makanan di luar rumah atau *eating out* turut menjadi cerminan perubahan pola hidup pada remaja masa kini. Aktivitas makan di luar rumah saat ini tidak hanya dilakukan untuk memenuhi kebutuhan makan, tetapi juga menjadi sarana bersosialisasi dan mencari hiburan bersama teman. Kebiasaan tersebut semakin meningkat karena mudahnya akses terhadap restoran, kafe, maupun tempat makan cepat saji di wilayah perkotaan (Jiang et al., 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa frekuensi makan di luar rumah yang tinggi berkaitan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi energi dan lemak sehingga berisiko menyebabkan *overweight* dan obesitas (Zheng et al., 2021; Ma et al., 2021).

Makanan cepat saji termasuk jenis pangan yang paling banyak dipilih remaja saat melakukan kebiasaan makan di luar rumah. Makanan cepat saji dipilih karena dianggap praktis, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang disukai oleh kalangan remaja (Anggraini et al., 2024). Akan tetapi, konsumsi *fast food* dalam jumlah berlebihan dapat memperbesar kemungkinan terjadinya gizi lebih karena tingginya kandungan kalori, gula, lemak, dan natrium, disertai rendahnya kadar serat maupun zat gizi mikro di dalamnya (Tanjung et al., 2022). Berbagai studi terdahulu turut mengungkap adanya keterkaitan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan meningkatnya kejadian obesitas pada remaja usia sekolah (Sumiyati et al., 2022; Budiartiah & Utami, 2021). Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini dilaksanakan guna mengkaji keterhubungan antara pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), serta pola konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 1 Surabaya.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja

Masa remaja menjadi periode peralihan dari tahap kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, perkembangan psikologis, dinamika sosial, serta kondisi emosional yang berlangsung dengan cepat. Berdasarkan ketentuan World Health Organization (WHO, 2021), kelompok remaja mencakup individu berusia 10–19 tahun dan merupakan tahap krusial dalam pembentukan perilaku kesehatan. Pada masa ini kebutuhan zat gizi meningkat karena pertumbuhan tubuh berlangsung pesat, namun perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang kurang baik membuat remaja rentan mengalami masalah gizi (Widnatusifah et al., 2020). Selain itu, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan dan tren yang berkembang sehingga berisiko memiliki pola makan kurang sehat apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang baik (Fhadila, 2017).

Gizi Lebih

Kondisi *overweight* atau gizi lebih terjadi akibat penimbunan lemak tubuh secara berlebih sehingga berat badan individu melampaui kisaran normal. Salim et al. (2021) menjelaskan bahwa gizi lebih muncul akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam periode tertentu, serta berpotensi berkembang menjadi obesitas apabila tidak ditangani dengan baik. Pada remaja, gizi lebih umumnya dipengaruhi oleh pola makan tinggi energi, rendah aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi *fast food* (Najmah et al., 2022). Di samping memengaruhi kondisi fisik, gizi lebih juga berkaitan dengan meningkatnya peluang terjadinya diabetes melitus, hipertensi, hingga gangguan kardiovaskular (Rahmad, 2019), *overweight* juga dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, seperti rendah diri dan depresi akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Hajek & König, 2018).

Teman Sebaya

Teman sebaya dapat diartikan sebagai sekumpulan individu yang berada pada rentang usia serta tahap perkembangan yang hampir serupa dan memiliki kedekatan dalam interaksi sosial. Pada masa remaja, intensitas kebersamaan dengan kelompok sebaya umumnya lebih tinggi sehingga pengaruh terhadap pembentukan perilaku maupun kebiasaan sehari-hari menjadi lebih dominan dibandingkan lingkungan keluarga (Mesra & Fauziah, 2016). Interaksi dalam kelompok pertemanan membuat remaja mudah meniru perilaku dan menyesuaikan diri dengan norma kelompok, termasuk dalam perilaku makan (Puspitasari, 2014). Pengaruh

tersebut terjadi melalui proses konformitas sosial, dimana remaja mengikuti pilihan makanan teman-temannya agar diterima dalam lingkungan pergaulan. Kajian yang dilakukan oleh Suhada & Asthiningsih (2019) memperlihatkan bahwa tingginya dominasi kelompok sebaya turut mendorong peningkatan kebiasaan konsumsi *fast food* pada kalangan remaja, sedangkan Rahmasari et al. (2024) menyebutkan bahwa aktivitas makan bersama teman sebaya mendorong remaja lebih sering memilih makanan cepat saji.

Kebiasaan Makan di Luar (*Eating Out*)

Eating out merupakan aktivitas mengonsumsi makanan di luar rumah, seperti di restoran, kafe, *food court*, maupun tempat makan lainnya. Kebiasaan ini berkembang sebagai bagian dari gaya hidup modern yang mengutamakan kepraktisan dan kemudahan memperoleh makanan (Puspitasari, 2020). Pada remaja, *eating out* tidak hanya dilakukan untuk memenuhi kebutuhan makan, tetapi juga menjadi sarana bersosialisasi bersama teman sebaya sehingga semakin sering dilakukan, terutama di wilayah perkotaan (Fajarni, 2019). Kebiasaan makan di luar rumah sering dikaitkan dengan pola makan kurang sehat karena makanan yang dikonsumsi umumnya tinggi energi, lemak, gula, dan natrium. Gesteiro et al. (2022) menyebutkan bahwa *eating out* dapat meningkatkan asupan energi dan lemak jenuh serta menurunkan konsumsi buah dan sayur, sementara itu, penelitian Ma et al. (2021) mengemukakan bahwa semakin sering remaja makan di luar rumah, semakin besar pula risiko terjadinya *overweight* dan obesitas.

Pola Konsumsi *Fast Food*

Fast food dikenal sebagai jenis makanan yang penyajiannya praktis dan cepat, dengan kandungan energi, lemak, gula, serta natrium yang relatif tinggi. Makanan cepat saji banyak dipilih remaja karena praktis, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang disukai (Priwahyuni, 2016). Selain itu, perkembangan restoran cepat saji dan promosi melalui media sosial turut meningkatkan minat remaja terhadap konsumsi *fast food*, meskipun makanan tersebut cenderung rendah serat, vitamin, dan mineral (Mardiyah & Shabrina, 2023). Asupan *fast food* yang dikonsumsi secara berlebihan berpotensi memicu terjadinya *overweight* maupun obesitas karena tingginya kandungan energi dan lemak jenuh, terutama apabila tidak disertai aktivitas fisik yang memadai. Menurut temuan Sumiyati et al. (2022), tingginya intensitas konsumsi *fast food* pada remaja berkaitan dengan kecenderungan meningkatnya kejadian obesitas. Sementara itu, Handari & Loka (2017) menuturkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berkelanjutan dapat membentuk perilaku makan yang kurang baik pada kelompok remaja.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Kajian ini dirancang sebagai penelitian observasional analitik yang dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif serta desain potong lintang (*cross-sectional*). Pemilihan rancangan tersebut bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), serta pola konsumsi *fast food* terhadap kondisi gizi lebih pada remaja di SMAN 1 Surabaya. Pengambilan data pada variabel bebas maupun variabel terikat dilaksanakan secara bersamaan, sehingga hubungan antarvariabel dapat tergambar dalam satu rentang waktu penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Seluruh peserta didik kelas X dan XI SMAN 1 Surabaya yang berada pada rentang usia 15–18 tahun menjadi populasi dalam penelitian ini, dengan total sebanyak 570 siswa. Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus Lemeshow (1990) dengan prevalensi gizi lebih dan obesitas sebesar 26,2%, sehingga diperoleh sampel minimal sebanyak 66 responden dan ditambah 20% untuk mengantisipasi missing data menjadi 81 responden. Metode penentuan sampel dilakukan melalui *proportional random sampling* mengingat karakteristik populasi tidak bersifat homogen, sehingga setiap kelompok tetap memperoleh kesempatan yang seimbang untuk terpilih sebagai responden penelitian (Sugiyono, 2014).

Variabel Penelitian

Penelitian ini menempatkan pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), serta pola konsumsi *fast food* sebagai variabel independen, sementara status gizi lebih dijadikan variabel dependen. Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup usia, jenis kelamin, jumlah uang saku harian, serta tingkat kelas peserta didik. Klasifikasi status gizi remaja dalam penelitian ini ditentukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Seluruh variabel diukur menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri yang disesuaikan dengan definisi operasional penelitian.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh secara langsung dari sumber utama melalui kuesioner yang diisi oleh responden. Instrumen penelitian terdiri dari *Peer Influence Scale* (PIS) untuk mengukur pengaruh teman sebaya yang dimodifikasi dari Mukai (1993); Mumtahanah (2002); dan Azizeh (2025), kuesioner *eating out* yang dimodifikasi dari penelitian Ma et al. (2021) & Fitriannisa (2023), serta *form SQ-FFQ* untuk mengukur pola konsumsi *fast food* berdasarkan penelitian A'Yunin & Nadhiroh (2022); Anggraini et al. (2024); Nugraeni et al. (2023); &

Khofifah et al. (2024). Berat badan responden diukur memakai timbangan digital, sementara pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan stadiometer sebagai dasar penentuan status gizi berdasarkan indikator IMT/U (Kemenkes RI, 2020).

Teknik Analisis Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 22.0. Gambaran setiap variabel penelitian disajikan melalui analisis univariat dalam bentuk frekuensi dan persentase. Adapun keterkaitan antara pengaruh teman sebaya, kebiasaan *eating out*, serta pola konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih dianalisis menggunakan pengujian Chi-Square pada analisis bivariat. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi, dimana hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna apabila nilai p-value kurang dari 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Surabaya yang berlokasi di pusat Kota Surabaya. Pengambilan data dilakukan secara langsung pada siswa kelas X dan XI selama periode penelitian tahun ajaran 2025–2026. Data penelitian diperoleh melalui beberapa tahapan, yakni wawancara, pengisian kuesioner, serta pemeriksaan antropometri berupa pengukuran tinggi dan berat badan pada responden. Data yang telah diperoleh kemudian diproses lebih lanjut guna melihat apakah terdapat hubungan antara peran teman sebaya, kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), dan pola konsumsi *fast food* terhadap kondisi gizi lebih pada remaja.

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini mencakup usia, jenis kelamin, tingkat kelas, serta jumlah uang saku yang diterima setiap hari. Mayoritas responden termasuk dalam kelompok usia remaja pertengahan, dengan jumlah peserta perempuan yang lebih dominan dibandingkan laki-laki. Apabila dilihat berdasarkan jenjang kelas, partisipan penelitian terdiri atas siswa kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Selain itu, sebagian besar responden memiliki uang saku harian yang cukup untuk membeli makanan maupun minuman di luar lingkungan rumah.

Pengaruh Teman Sebaya

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori adanya pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi makanan. Pengaruh tersebut terlihat dari kebiasaan makan bersama teman, memilih jenis makanan berdasarkan rekomendasi kelompok, serta kecenderungan mengikuti pola konsumsi teman sebaya. Selain itu, beberapa responden mengaku lebih sering membeli makanan tertentu ketika bersama teman dibandingkan saat sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki kontribusi dalam membentuk kebiasaan makan remaja.

Kebiasaan Makan di Luar (*Eating Out*)

Kebiasaan makan di luar rumah pada responden tergolong cukup tinggi, terutama setelah kegiatan belajar di sekolah selesai. Sebagian besar responden melakukan aktivitas *eating out* bersama teman sebaya di restoran cepat saji, kafe, maupun tempat makan di sekitar sekolah. Frekuensi makan di luar rumah umumnya dilakukan lebih dari satu kali dalam seminggu dengan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi berupa *fast food* dan makanan tinggi kalori lainnya. Tingginya aktivitas *eating out* menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi remaja yang cenderung memilih makanan praktis dan mudah diperoleh.

Pola Konsumsi Fast Food

Data hasil SQ-FFQ memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori frekuensi konsumsi *fast food* yang tinggi. Jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi meliputi *fried chicken*, burger, kentang goreng, minuman manis, serta berbagai makanan cepat saji lokal. Tingginya konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap tempat makan modern dan tingginya minat remaja terhadap makanan praktis. Selain itu, konsumsi *fast food* umumnya dilakukan bersamaan dengan aktivitas *eating out* bersama teman sebaya.

Status Gizi Lebih

Berdasarkan penilaian status gizi menggunakan indikator IMT/U, sejumlah responden teridentifikasi berada pada kategori gizi lebih hingga obesitas. Kondisi tersebut menggambarkan masih tingginya prevalensi status gizi lebih pada remaja sekolah menengah atas. Penelitian ini juga menemukan adanya responden dengan kondisi gizi normal serta gizi kurang, walaupun proporsinya tidak sebanyak kelompok dengan status gizi normal dan gizi lebih. Tingginya angka gizi lebih menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola makan dan gaya hidup remaja di lingkungan sekolah.

Hubungan Pengaruh Teman Sebaya, Kebiasaan Makan di Luar (Eating Out), dan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih

Hasil pengujian bivariat yang tersaji pada Tabel 1 mengindikasikan adanya hubungan antara faktor teman sebaya, kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), serta konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMAN 1 Surabaya. Uji Chi-Square digunakan dalam proses analisis untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara variabel bebas dengan status gizi lebih pada responden. Hasil pengujian statistik memperlihatkan bahwa seluruh variabel memperoleh nilai p-value <0,05, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh teman sebaya, kebiasaan *eating out*, serta pola konsumsi *fast food* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kondisi gizi lebih. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aspek sosial serta kebiasaan konsumsi turut berperan dalam meningkatnya risiko terjadinya gizi lebih pada remaja usia sekolah.

Tabel 1. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya, *Eating Out*, dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih.

Variabel	Tidak Gizi Lebih n (%)	Gizi Lebih n (%)	Total n (%)	p-value
Pengaruh Teman Sebaya				
Tidak ada pengaruh	20 (62,5)	12 (37,5)	32 (100)	0,010
Ada pengaruh	28 (57,1)	21 (42,9)	49 (100)	
Frekuensi <i>Eating Out</i>				
< 4x/minggu	24 (61,5)	15 (38,5)	39 (100)	0,023
≥ 4x/minggu	24 (57,1)	18 (42,9)	42 (100)	
Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>				
< 6,89x/hari	25 (64,1)	14 (35,9)	39 (100)	0,019
≥ 6,89x/hari	23 (54,8)	19 (45,2)	42 (100)	
Jumlah Konsumsi <i>Fast Food</i>				
< 873 gram	25 (62,5)	15 (37,5)	40 (100)	0,009
≥ 873 gram	23 (56,1)	18 (43,9)	41 (100)	

Pembahasan

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pengaruh teman sebaya berkaitan dengan kejadian gizi lebih pada kelompok remaja. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan kelompok agar dapat diterima dalam lingkungan sosialnya, termasuk dalam pemilihan makanan dan aktivitas makan bersama. Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial sekaligus model perilaku yang dapat memengaruhi keputusan konsumsi remaja (Hanifa & Muslikah, 2019; Utomo & Pahlevi, 2022). Abbas et al. (2024) menjelaskan bahwa interaksi sosial yang intensif antar remaja dapat meningkatkan konformitas terhadap pola makan kelompok, sedangkan Siswandi et al. (2020) dan Asyia et al. (2022) menyebutkan bahwa remaja lebih mudah mengikuti rekomendasi makanan dari teman dibandingkan keluarga. Selain itu, Rageliene & Grønhøj (2020) serta Mulindra & Ariani (2023) menyatakan bahwa hubungan

sosial dalam kelompok sebaya dapat membentuk kebiasaan konsumsi tertentu yang kemudian diikuti oleh anggota kelompok lainnya.

Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku makan juga diperkuat melalui aktivitas makan bersama yang dilakukan secara rutin. Remaja cenderung memilih jenis makanan yang sama dengan kelompoknya untuk menjaga keterikatan sosial dan menghindari perasaan berbeda dari teman-temannya. Rahman et al. (2021) menjelaskan bahwa kebiasaan makan bersama teman sebaya dapat meningkatkan frekuensi konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat. Penelitian Fatmawati dan Wahyudi (2021) menunjukkan bahwa remaja yang sering mengikuti pola konsumsi kelompok memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih. Penelitian Nurbaiti (2023) juga memperlihatkan hasil serupa, yakni lingkungan pertemanan memiliki peran cukup besar dalam memengaruhi pola konsumsi pada kalangan remaja sekolah.

Penelitian ini turut menemukan adanya keterkaitan antara kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) dengan kondisi gizi lebih pada remaja. Kebiasaan *eating out* membuat remaja cenderung lebih sering memilih makanan dengan kandungan energi, gula, dan lemak yang tinggi dibandingkan hidangan yang disiapkan di rumah. Sartika et al. (2021) menjelaskan bahwa makan di luar rumah berkaitan dengan peningkatan asupan kalori harian akibat ukuran porsi yang lebih besar dan kandungan zat gizi yang kurang seimbang. Penelitian Yarah & Benita (2021) menunjukkan bahwa remaja yang lebih sering makan di luar rumah memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami *overweight* dan obesitas. Selain itu, Artadini et al. (2022) dan Giuseppe et al. (2021) menjelaskan bahwa *eating out* telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja urban karena dianggap praktis, menyenangkan, dan mendukung aktivitas sosial bersama teman sebaya. Gesteiro et al. (2022) juga menyebutkan bahwa kebiasaan makan di luar rumah berkaitan dengan rendahnya kualitas diet dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi lemak jenuh serta gula tambahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* berkaitan dengan terjadinya gizi lebih pada kelompok remaja. *Fast food* menjadi pilihan utama remaja karena mudah diperoleh, praktis, dan memiliki cita rasa yang sesuai dengan preferensi mereka. Putri (2023) menjelaskan bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi berkaitan dengan perubahan pola makan remaja menjadi lebih konsumtif dan rendah asupan serat. Rahmawati et al. (2023), Kim dan Ahn (2020), serta Ma et al. (2021) menyatakan bahwa makanan cepat saji pada umumnya memiliki kandungan energi, gula, natrium, serta lemak jenuh yang tinggi, sehingga konsumsi secara berulang dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight*. Hasil penelitian Zakiyah et

al. (2024) dan Rae & Renyoet (2022) juga memperlihatkan adanya kecenderungan peningkatan kasus gizi lebih pada remaja sekolah yang lebih sering mengonsumsi *fast food*.

Keterkaitan antara konsumsi *fast food* dengan kondisi gizi lebih turut dipengaruhi oleh tingginya kadar lemak serta rendahnya kandungan serat yang terdapat pada makanan cepat saji. Menurut Harahap dan Siregar (2023) serta Jia et al. (2019), asupan pangan dengan kandungan lemak tinggi dan serat yang rendah berpotensi meningkatkan kejadian obesitas karena terjadinya penimbunan energi secara berlebihan dalam tubuh. Li et al. (2020) dan Nikmah (2024) bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tidak disertai aktivitas fisik memadai dapat memicu peningkatan berat badan pada remaja secara lebih cepat. Selain itu, Bhutani et al. (2018), Ardiani (2019), dan Mawarni et al. (2020) menjelaskan bahwa perubahan pola hidup modern, mudahnya memperoleh makanan praktis, serta meningkatnya gaya hidup sedentari ikut berkontribusi terhadap tingginya konsumsi *fast food* pada kalangan remaja. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan Sakasiswara et al. (2024) dan Nugraeni et al. (2023) yang menyebutkan bahwa meningkatnya kasus gizi lebih pada remaja tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial serta perubahan pola konsumsi masa kini. Dalam hal ini, dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar menjadi aspek penting untuk membantu membangun perilaku makan yang lebih sehat pada remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Hafid dan Hanapi (2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian memperlihatkan adanya keterkaitan antara pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), serta pola konsumsi *fast food* dengan kondisi gizi lebih pada remaja di SMAN 1 Surabaya. Remaja yang lebih terpengaruh oleh kelompok pertemanan cenderung mengikuti kebiasaan konsumsi makanan bersama teman sebaya, termasuk konsumsi *fast food* dan aktivitas makan di luar rumah. Di samping itu, tingginya frekuensi *eating out* serta konsumsi *fast food* yang berlebihan turut berkaitan dengan meningkatnya risiko *overweight* dan obesitas karena tingginya asupan energi, lemak, gula, dan natrium dari makanan yang dikonsumsi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh sosial serta pergeseran pola konsumsi modern turut berperan dalam meningkatnya kasus gizi lebih pada kalangan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperlukan upaya edukasi gizi dan pembentukan lingkungan sosial yang mendukung perilaku makan sehat pada remaja melalui keterlibatan sekolah, keluarga, dan teman sebaya. Remaja diharapkan mampu membatasi konsumsi *fast*

food, mengurangi frekuensi makan di luar rumah, serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pola makan bergizi seimbang untuk mencegah terjadinya gizi lebih. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu formulir SQ-FFQ yang belum dilengkapi ilustrasi ukuran porsi dan jumlah responden perempuan yang lebih dominan dibandingkan laki-laki sehingga belum sepenuhnya mewakili populasi remaja secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih representatif serta menggunakan instrumen penilaian konsumsi makanan yang lebih rinci agar hasil yang diperoleh memiliki tingkat ketepatan yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- A'Yunin, D. Q., & Nadhiroh, S. R. (2022). Hubungan antara tingkat konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al-Falah Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(11), 1383–1389. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i11.2760>
- Abbas, N., Azizah, A., & Kusumawati, R. (2024). Peran keluarga dan teman sebaya dalam membentuk identitas sosial. *Jurnal Sosial Politik Humaniora*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.59966/jsph.v1i1.1015>
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Nurbaeti, E., & Makassar, P. K. (2021). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang risiko perkawinan dini dalam kehamilan di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2067–2073. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.1053>
- Anggraini, C. D., Herviana, H., & Rizma, A. (2024). Pengetahuan dan frekuensi konsumsi *fast food* pada dewasa muda di Kepulauan Riau. *Nursing Science Journal*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.37058/nsj.v3i2.13953>
- Ardiani, H. (2019). *Fast food*, sarapan pagi, dan kejadian *overweight* pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). The relationship between eating habits, social media exposure, and peers with nutritional status of nutrition students at UPN Veteran Jakarta. [Nama jurnal tidak tersedia], 14(2).
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh *peer group* terhadap perkembangan *self-esteem* remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i3.49286>
- Bhutani, S., Schoeller, D. A., Walsh, M. C., & McWilliams, C. (2018). Frequency of eating out at both fast-food and sit-down restaurants was associated with high body mass index in non-large metropolitan communities in Midwest. *American Journal of Health Promotion*, 32(1), 75–83. <https://doi.org/10.1177/0890117116660772>
- Budiartiah, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi makanan cepat saji pada remaja di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.167>
- Fajarni, S. (2019). *Eating out* sebagai gaya hidup: Studi kasus fenomena remaja Kota Banda Aceh di restoran Canai Mamak KL. *Aceh Anthropological Journal*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.29103/aa.v3i1.2784>
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2021). Pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja di sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41–45. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>
- Fhadila, K. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23. <https://doi.org/10.29210/02220jpgi0005>
- Fitriannisa, A. S. (2023). *Hubungan tingkat stres akademik dan kebiasaan makan di luar (eating out) dengan pola konsumsi makan siswa SMAN 2 Surabaya* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Gesteiro, E., García-Carro, A., Aparicio-Ugarriza, R., & González-Gross, M. (2022). Eating out of home: Influence on nutrition, health, and policies: A scoping review. *Nutrients*, 14(6), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu14061265>
- Giuseppe, R., Cazzaniga, E., & Palestini, P. (2021). Eating out of home and risk for obesity: An overview. *Acta Scientific Nutritional Health*, 5(2), 126–136. <https://doi.org/10.31080/ASN.H.2020.05.0818>
- Hafid, W., & Hanapi, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hajek, A., & König, H. H. (2018). The association between obesity and social exclusion in middle-aged and older adults: Findings from a nationally representative study in Germany. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0946-5>
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan pagi, aktivitas fisik, dan makan malam berhubungan dengan status gizi remaja di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33184>
- Handari, S. R., & Loka, T. (2017). Hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan tahun 2016. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 153–162. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.153-162>
- Hanifa, H. P., & Muslikah. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya ditinjau dari jenis kelamin dengan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 136–153. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5092>
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 1(4), 230–237.
- Jia, P., Xue, H., Cheng, X., & Wang, Y. (2019). Effects of school neighborhood food environments on childhood obesity at multiple scales: A longitudinal kindergarten cohort study in the USA. *BMC Medicine*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1329-2>
- Jiang, Y., Wang, J., Wu, S., Li, N., Wang, Y., Liu, J., Xu, X., He, Z., Cheng, Y., Zeng, X., Wang, B., Zhang, C., Zhao, M., Su, Z., Guo, B., Yang, W., & Zheng, R. (2019). Association between take-out food consumption and obesity among Chinese university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16061071>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, D., & Ahn, B. (2020). Eating out and consumers' health: Evidence on obesity and balanced nutrition intakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(586), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020586>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada

- remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 22–27. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/34939/24736>
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., Hu, J., Zhang, Z., Lou, J., Deng, H., Shen, Z., & Han, L. (2020). Fast food consumption among young adolescents aged 12–15 years in 54 low- and middle-income countries. *Global Health Action*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>
- Ma, Y., Gong, W., Ding, C., Song, C., Yuan, F., Fan, J., Feng, G., Chen, Z., & Liu, A. (2021). The association between frequency of eating out with overweight and obesity among children aged 6–17 in China: A national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 4–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11104-0>
- Mardiyah, S., & Shabrina, N. (2023). Faktor yang berhubungan dengan konsumsi fast food pada murid SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 7(2), 217–225. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.10106>
- Mawarni, D. P., Safira, L., & Aprilia, C. A. (2020). Association between pocket money availability and frequency of fast-food consumption toward overnutrition case among junior high school students in South Jakarta. *The 7th International Conference on Public Health*, 128–134. <https://doi.org/10.26911/the7thicph.02.08>
- Mesra, E., & Fauziah. (2016). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku seksual remaja. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2), 34–41.
- Mukai, T. (1993). *The socialization of weight preoccupation and dieting behavior among Japanese adolescent girls: Maternal and peer influences* [Doctoral dissertation, University of Arizona].
- Mulindra, A. B., & Ariani, L. (2023). Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku konsumtif pada remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 4(2), 54–60.
- Mumtahanah, S. (2002). *Gambaran frekuensi konsumsi makanan siap saji tradisional dan modern serta faktor-faktor yang berhubungan pada remaja sekolah lanjut tingkat pertama (SLTP) di wilayah Jakarta Selatan tahun 2002* [Skripsi, Universitas Indonesia].
- Najmah, S., Haerawati, I., Feranita, U., Purnama, S. I., Sari, A. R., Anjani, S. R., & Ardillah, S. Y. (2022). *Ilmu kesehatan masyarakat: Interseksi teori & aplikasi pada konteks Indonesia*. Bintang Semesta Media.
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan konsumsi fast food dan junk food pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 57–61.
- Normate, 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>
- Nugraeni, T. A. E., Nai, H. M. E., & Maria, R. F. (2023). The relationship between the pattern of fast food consumption and the frequency of online food ordering with central obesity in high school students in Yogyakarta. *Amerta Nutrition*, 7(3), 413–420. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.413-420>
- Nur Azizeh. (2025). *Hubungan antara pola konsumsi ultra-processed foods, pengaruh teman sebaya, dan kebiasaan makan di luar (eating out) dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Nurbaiti, K. (2023). *Hubungan preferensi makan, pengaruh teman sebaya, asupan zat gizi makro dan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 6 Kota Depok* [Skripsi].
- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (fast food) pada mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat STIKes Hangtuh

- Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Al-Insyirah Pekanbaru*, 5(2), 1–5. <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/103>
- Puspitasari, R. (2020). *Hubungan kebiasaan makan di luar rumah (eating out) dengan status kegemukan pada individu dewasa di Kota Yogyakarta* [Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/188839>
- Puspitasari. (2014). *Pengaruh disiplin belajar dan lingkungan teman sebaya terhadap prestasi belajar mahasiswa program studi pendidikan akuntansi angkatan 2010 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur*.
- Putri. (2023). *Hubungan eating out terhadap status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja di SMK Negeri 32 Jakarta* [Doctoral dissertation, Universitas Sahid].
- Rae, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). Psychological and social factors affecting eating habits in adolescents. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Rageliene, T., & Grønhøj, A. (2020). The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior: A systematic literature review. *Appetite*, 148, Article 104592. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104592>
- Rahmad, A. H. A. (2019). Sedentari sebagai faktor kelebihan berat badan remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.30602/jvk.v5i1.163>
- 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. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65–74. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>
- Rahmasari, F., Ismah, Z., & Agustina, D. (2024). Hubungan teman sebaya dan media dengan perilaku seksual remaja. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 203–207. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v13i01.338>
- Rahmawati, R., Nurwati, I., & Wiboworini, B. (2023). Does eating out cause overweight and obesity in adolescence? *Proceeding International Conference of Nutrition and Health Sciences*, 4(1), 281–288. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1816>
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Sakasiswara, D. L., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. *Nutrition Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31290/nj.v3i1.4058>
- Salim, B. R. K., Wihandani, D. M., & Dewi, N. N. A. (2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: Tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*, 12(2), 519–523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>
- Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., Juwita, S., Sarjana, S., & lainnya. (2021). Teman sebaya berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di era pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Bandung*, 13(2), 290–294. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1963>
- Siswandi, W., Caninsti, R., & Kunci, K. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhada, R., & Asthiningsih, N. W. W. (2019). Hubungan teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 38–45. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1143>

- Sumiyati, & Irianti, D. (2021). Obesitas terhadap harga diri remaja. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80–85. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7925>
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan antara konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242–248. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk food dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Utomo, P., & Pahlevi, R. (2022). Peran teman sebaya sebagai moderator pembentukan karakter anak: Systematic literature review. *Journal of Educational Psychology*, 1(1), 659–668.
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Yarah, S., & Benita, M. (2021). Hubungan informasi konsumsi junk food dan peran teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), 87–94. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>
- Yuliah, A., Adriyani, A., & Hasyim, M. (2017). Konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mamuju tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(1), 50–53. <https://doi.org/10.33490/jkm.v3i1.35>
- Zakiah, F. B., Andini, M. M. A., & Dewi, S. L. (2024). Analisis fenomena budaya konsumerisme fast food bagi kalangan Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.144>
- Zheng, J., Gao, L., Xue, H., Xue, B., Zhao, L., Wang, Y., Wei, J., & Wang, Y. (2021). Eating-out behaviors, associated factors and associations with obesity in Chinese school children: Findings from the childhood obesity study in China mega-cities. *European Journal of Nutrition*, 60(6), 3003–3012. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02475-y>