



Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Jajan pada Anak Usia Sekolah

Sisilia Indriasari Widianingtyas^{1*}, Yohana Dinda¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo, Surabaya, Indonesia

Correspondent Author:

Sisilia Indriasari
Widianingtyas

Email:

sisiliastikvinc@gmail.com

Keywords :

Peers, snack behavior

Abstrak

Perilaku jajan sudah menjadi suatu rutinitas anak-anak terutama saat di sekolah, dan terkadang dapat menjadi kebiasaan yang menyimpang. Teman sebaya (*peer group*) merupakan kelompok dengan kesamaan ciri pada tingkat usia yang sama, yang sering memberikan pengaruh dalam pemilihan makanan. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Utara. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan besar sampel 36 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Uji statistik dalam penelitian ini adalah uji *chi square*, dengan hasil $p = 0,148 > \alpha = 0,05$ dapat dinyatakan bahwa H_0 diterima artinya tidak ada hubungan teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah. Hal ini bisa disebabkan bahwa selain teman sebaya masih ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku jajan seperti : sikap terhadap makanan jajanan, pengetahuan, kebiasaan anak membawa makanan dari rumah dan kebiasaan makan pagi. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku jajan yang baik dapat melalui kegiatan penyuluhan gizi, meningkatkan peran serta orang tua untuk membiasakan anak makan pagi, membawa makan dan minum sendiri, serta tidak sering membiasakan anak untuk jajan diluar rumah.

Abstract

Snacking behavior has become a habit that is often done by children at school, and sometimes it becomes a deviant habit. Peer groups are social group that has the same characteristics at the same age level, which often influences food choices. The purpose of this study was to identify the relationship between peer influence and snacking behavior in school-age children at SDN 003 Tanjung Palas District, North Kalimantan. The research design used a correlation design with a cross-sectional approach. The sampling technique used is simple random sampling with a sample size of 36 respondents. The research instrument used was a questionnaire. The statistical test in this study was the chi-square test, with the results of $p = 0.148 > \alpha = 0.05$. It can be stated that H_0 is accepted, meaning that there is no relationship between peer influence and snacking behavior in young children. This could be because apart from peers, there are other factors influence behavior such as attitudes towards snack foods, knowledge, and the habit of bringing lunch and breakfast habits. Efforts to increase knowledge about good snacking behavior can be through nutritional counseling activities, increasing parental participation in providing food and drink from home, thereby reducing the desire to snack, and not often getting children to eat snacks outside the home.

PENDAHULUAN

Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) adalah makanan jajanan yang seringkali di jual di sekolah serta dikonsumsi oleh anak-anak di lingkungan sekolah. Makanan ringan, cemilan, maupun minuman ini biasa di beli anak-anak saat waktu istirahat ataupun saat selesai sekolah. Oleh karena itu seharusnya pihak sekolah perlu memperhatikan kelayakan dan keamanan PJAS (Aceh, 2020). Perilaku jajan disekolah memang sudah menjadi rutinitas selama di sekolah, dan kebiasaan membeli makanan atau minuman disekolah akhirnya membuat anak mengabaikan kebiasaan makan makanan sehat yang sudah disiapkan oleh keluarga. Menurut (Iklima, 2017) disampaikan bahwa pada anak dengan usia sekolah sudah dapat memilih makanan yang diinginkan atau tidak diinginkan. Selain itu mereka dapat

menghabiskan waktu untuk belajar di sekolah dan bermain, akhirnya mereka dapat menemukan makanan jajanan yang disukai yang dijual dilingkungan sekolah, tempat biasanya mereka bermain atau mendapatkan dari teman. Teman sebaya (*peer group*) merupakan komunitas social yang mempunyai kemiripan ciri dan usia yang sama. Adanya hubungan baik diantara teman sebaya ini memiliki makna kuat dan penting dalam mendukung perkembangan dan kognitif pada anak-anak. Teman sebaya juga memberikan pengaruh besar dalam memilih makanan jajanan (Anisah, 2019). Saat anak berada di sekolah kecenderungan memiliki keinginan untuk makan jajanan sangat kuat sekali, terlebih ada pengaruh dari teman sebaya, maka perlunya memperhatikan kesediaan makanan jajanan yang aman, supaya tidak menimbulkan masalah pada kesehatan anak. Hal ini penting karena kebiasaan konsumsi PJAS yang tidak sehat dapat menimbulkan gangguan khususnya bagi kesehatan anak sekolah.

Anak sekolah memiliki karakteristik yaitu sering melewatkan waktu untuk sarapan dan mengganti dengan santapan yang berisi kalori dan zat gizi yang rendah. Keadaan tersebut menggambarkan tindakan buruk konsumsi jajanan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada anak, salah satunya dapat menyebabkan diare pada anak (Nuraini, 2018). Hasil penelitian (Wowor & Engkeng, Sulaemana Kalesaran, 2018) diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,020$ ($p < \alpha$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi jajanan di SDN 16 dan SDN 120 Manado. Hasil uji statistik diatas menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh dalam mengkonsumsi makanan jajanan. Teman sekolah bisa mempengaruhi pola konsumsi makanan di sekolah, kebiasaan jajan mereka karena tidak mampu menolak teman yang mengajak jajan, atau melihat teman jajan akhirnya timbul keinginan juga untuk membeli makanan di sekolah.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 November 2020 di SDN 003 Tanjung Palas dengan teknik wawancara dari 10 anak usia sekolah didapatkan 7 anak mengatakan bahwa mereka sering jajan bersama-sama dan mengkonsumsi jajanan yang dijual disekolah maupun yang dijual di tempat bermain. Anak-anak tampak membeli jajan berupa pentol rebus, pisang goreng, sosis goreng, dan beberapa snack seperti pop ice, nutrisari, dan sebagainya.

Menurut (Afni, 2017) perilaku jajanan dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah : pengetahuan, sikap, teman sebaya, keterlibatan keluarga dalam hal membiasakan sarapan pagi atau menyediakan makanan dari rumah untuk dibawa ke sekolah. Faktor pengetahuan adalah faktor yang dapat berpengaruh terhadap tindakan seseorang. Masyarakat yang akrab dengan jajanan pinggir jalan dapat menggunakan kemampuannya untuk memilih makanan ringan yang mereka konsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Faktor teman sebaya dapat memberi pengaruh terhadap kebiasaan jajan. Kebiasaan orang tua untuk menyiapkan makan pagi, kebiasaan membawa makanan ke sekolah dapat mempengaruhi pola makan makanan jajanan saat anak berada di sekolah. Minat yang tinggi untuk makan jajanan karena anak-anak saat datang kesekolah tidak membawa makanan atau bekal dari rumah. Menurut (Afni, 2017) salah satu pengaruh kuat konsumsi makanan jajanan pada anak disekolah adalah teman sebaya, pengaruh ini akan nampak dirasakan saat mereka merasa diterima menjadi anggota kelompok, sehingga pola perilaku anggota kelompok menyesuaikan dengan aturan yang sudah ditetapkan dalam kelompok tersebut. Hal itu tentu berlaku pula dalam hal pemilihan makanan jajanan pada anak di sekolah.

Perlu selektif dalam pemilihan jajanan, karena beberapa jajanan sekolah ternyata dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan yang ditimbulkan akibat jajanan sekolah sering kali disebabkan kandungan garam dan karbohidrat yang tinggi pada jajanan akan membuat anak cepat merasa kenyang dan cepat kehilangan nafsu makan, sehingga terjadi pola makan yang tidak seimbang. Selain itu penjual memanfaatkan pewarna makanan tekstil, boraks dan formalin untuk mencampur makanan ringan karena harganya murah. Terkadang beberapa penjual yang tidak menjaga kebersihan diri, misalnya mencuci tangan saat menyiapkan dagangan, dan jajanan yang dijual di pinggir jalan mudah terkontaminasi (Fikawati, 2017).

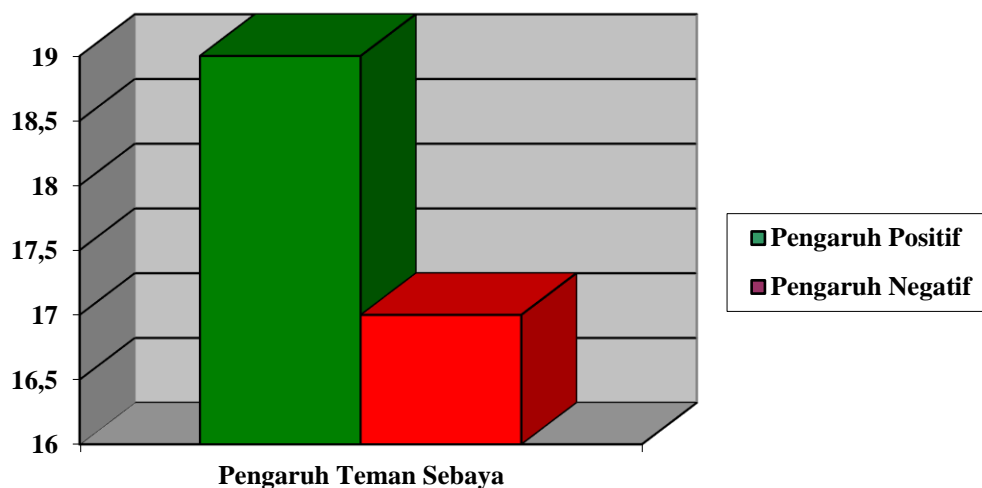
Peran orang tua yaitu mengajarkan cara memilih makanan sehat dengan mengatur sediaan makanan, orang tua memberikan contoh, dan memotivasi untuk konsumsi makanan sehat. Oleh karena itu sikap positif orang tua dalam penyediaan makanan dapat mempengaruhi terhadap cara memilih makanan sehat pada anak. Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pemilihan makanan sehat dan gizi akan mengakibatkan kurangnya pemahaman mengenai makanan sehat dan gizi anak. Untuk meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku dan praktik sering jajan pada anak-anak, diperlukan adanya intervensi edukasi (Handayani, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Timur. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teman sebaya sedangkan untuk variabel dependen adalah perilaku jajan. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan besar sampel sebanyak 36 responden. Pengumpulan data di laksanakan pada tanggal 11-13 Mei 2021. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, untuk mengkaji pengaruh teman sebaya pada anak usia sekolah dan kuisisioner perilaku jajan. Alat ukur yang digunakan untuk kuisisioner perilaku jajan berisi 18 pertanyaan dengan skala likert. Total nilai responden akan dikelompokkan menjadi perilaku positif jika $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$, dan masuk dalam perilaku negatif jika $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ jika $p < \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada hubungan antara antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak.

HASIL

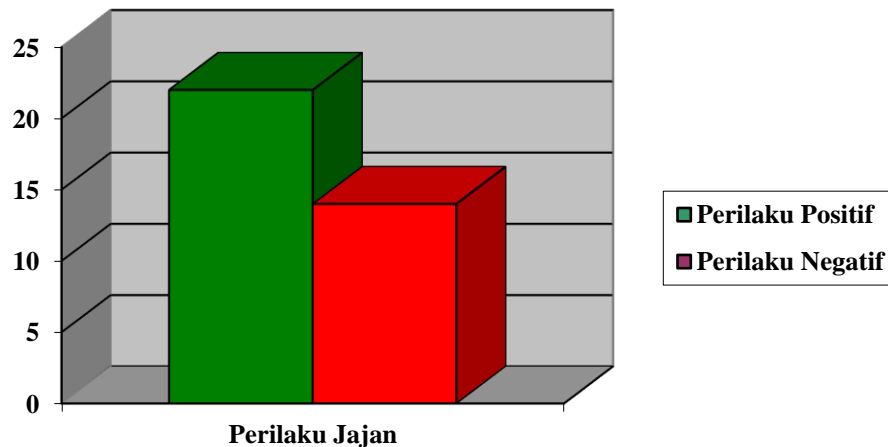
1. Karakteristik Pengaruh Teman Sebaya



Gambar 1 Karakteristik Pengaruh Teman Sebaya di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Utara 11-13 Mei 2021

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan bahwa dari 36 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 19 responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif dan 17 responden memiliki pengaruh teman sebaya negatif.

2. Karakteristik Pengaruh Teman Sebaya



Gambar 2 Perilaku jajan anak usia sekolah di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Utara 11-13 Mei 2021

Gambar 2 menunjukkan bahwa dari 36 responden didapatkan hasil bahwa 22 responden mempunyai perilaku positif dan 14 responden memiliki perilaku negatif.

3. Hasil tabulasi silang

Tabel 1 Tabulasi Silang Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Jajan Pada Anak Usia Sekolah di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Utara 11-13 Mei 2021

Perilaku Jajan	Pengaruh Teman Sebaya				Total	
	Negatif		Positif			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Perilaku negatif	10	27,7	4	11,1	14	100
Perilaku positif	9	25	13	36,1	22	100
Total	19	52,7	17	47,2	36	100

Berdasarkan tabel 4.2 dari 14 responden yang memiliki perilaku jajan negatif sebanyak 10 responden (27,7%) memiliki pengaruh negatif dari teman sebaya dan 4 responden (11,1%) pengaruh positif. Kemudian dari 22 responden yang memiliki perilaku jajan positif sebanyak 9 responden (25%) memiliki pengaruh negatif dan 13 responden (36,1%) memiliki pengaruh positif.

4. Uji Hipotesis

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* didapatkan hasil $p=0,148 > \alpha=0,05$ dapat dinyatakan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak terdapat hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Utara.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh teman sebaya pada anak usia sekolah di SDN 003 Tanjung Palas Kalimantan Utara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 19 responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif dan 17 responden memiliki pengaruh teman sebaya negatif. Menurut (Sulistyoningsih, 2011) teman sebaya memberikan pengaruh terhadap perilaku jajan karena mereka menghabiskan waktu paling banyak dengan temannya bila dibandingkan dengan keluarga. Selain itu teman juga dapat memberikan pengaruh

dalam memberikan pilihan terhadap jenis makanan, anak bisa menolak atau memilih makanan berdasarkan rekomendasi dari temannya. Ada kesesuaian antara hasil penelitian dan teori bahwa memang teman sebaya membawa pengaruh dalam pemilihan jenis jajanan, terutama saat ada waktu berinteraksi dengan temannya khususnya saat disekolah. Ada kemiripan dengan hasil penelitian (Radja et al., 2013) murid sekolah memilih jajanan karena ada pengaruh dari teman sebaya, mereka memilih untuk jajan karena tidak mampu menolak ajakan teman, dan mendapatkan jajan karena diberi oleh temannya meskipun tidak punya uang untuk membeli makanan. Berdasarkan kondisi tersebut, akhirnya mereka sering jajan dan menjadi malu bila tidak ikut membeli makanan di sekolah, meskipun sebenarnya tidak ada kebiasaan mengejek bila tidak membeli makanan di sekolah. Menurut (Lindawati, 2019) perilaku jajan pada anak-anak yang timbul karena melihat temannya jajan akhirnya terpengaruh untuk jajan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 19 responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku pemilihan jajan juga tidak hanya karena pengaruh teman sebaya. Ada beberapa responden yang memberikan data bahwa meskipun ada teman yang mempunyai kebiasaan jajan dan mencoba untuk mengajak jajan, dan mereka tidak terpengaruh. Mereka tetap merasa nyaman dan tidak mempunyai pikiran bila tidak jajan dianggap bukan anak gaul. Kebanyakan dari 19 responden tersebut memilih membawa bekal sendiri. Hal tersebut sama dengan penelitian (Aprillia, 2011) bahwa anak-anak, sering juga membawa bekal makanan ke sekolah, bekal makanan tersebut dibawa dan dipersiapkan dari rumah. Orang tua yang membiasakan anaknya makan pagi dan menyediakan makanan untuk dibawa ke sekolah, menjadi faktor pendukung untuk menjadikan anak mampu memilih makanan yang baik dan sehat serta mengurangi kebiasaan untuk makan jajanan sekolah. Hanya saja memang pemberian bekal makanan tetap harus memperhatikan kebersihan kebutuhan gizi yang seimbang sesuai dengan usia anak (Safriana, 2012).

2. Perilaku jajan pada anak usia sekolah di SDN 003 Tanjung Palas Kalimantan Utara

Data penelitian didapatkan dari 36 responden didapatkan hasil bahwa 22 responden mempunyai perilaku positif dan 14 responden memiliki perilaku negatif. Pada 22 responden yang mempunyai perilaku positif, rata-rata sudah pernah mendapat informasi dari orang tua atau keluarga mengenai perilaku jajan sehingga mempunyai perilaku jajan yang benar. Menurut (Afni, 2017) pengetahuan anak yang kurang memadai akan mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan. Pengetahuan mengenai gizi, pemilihan jajanan, makanan jajanan bisa didapatkan melalui banyak media (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan fakta dan teori diatas maka pengetahuan akan mempengaruhi perilaku jajan. Terbentuknya perilaku jajan yang positif pasti dimulai dari domain kognitif, sehingga bekal informasi sebelumnya atau pemahaman pemilihan jajanan yang sehat menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku seseorang mengenai pemilihan jajanan. Selain itu pengetahuan tidak lepas dari peran serta orang tua. Keterlibatan orang tua dalam hal ini ibu, diharapkan dapat membimbing anak untuk mampu memilih makanan jajanan yang sehat, cara makan yang baik serta menyediakan makan pagi dan bekal sebagai upaya mengurangi konsumsi makanan jajanan di sekolah. Ada kemiripan hasil dengan penelitian (Tambunan et al., 2019)

3. Hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah di SDN 003 Tanjung Palas

Berdasarkan tabel 5.2 sebanyak 10 responden (27,7%) memiliki pengaruh negatif dari teman sebaya dan 4 responden (11,1%) pengaruh positif. Kemudian dari 22 responden yang memiliki perilaku jajan positif sebanyak 9 responden (25%) memiliki pengaruh negatif dan 13 responden (36,1%) memiliki pengaruh positif. Hasil nilai $p\text{ value} = 0,148 > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak ada hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah di SDN 003 Tanjung Palas.

Menurut (Aprillia, 2011) ada beberapa factor pendukung perilaku jajan pada anak yaitu: sikap terhadap makanan jajanan, pengetahuan, pengaruh teman sebaya, kebiasaan membawa bekal dan kebiasaan sarapan pagi. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa tidak ada hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak. Peneliti berpendapat bahwa perilaku jajan pada anak tidak hanya di pengaruhi oleh teman sebaya saja. Masih ada beberapa hal, seperti : sikap terhadap makanan jajanan, pengetahuan, kebiasaan membawa bekal dan kebiasaan sarapan pagi. Sehingga perlu memang perlu beberapa upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku jajan yang baik melalui kegiatan penyuluhan gizi, meningkatkan peran serta orang tua dalam menyediakan bekal makanan dan minuman dari rumah, sehingga mengurangi keinginan untuk jajan, dan tidak sering membiasakan anak untuk jajan diluar rumah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah di SDN 003 Kecamatan Tanjung Palas Kalimantan Utara. Sekolah dapat meningkatkan pengetahuan murid-murid mengenai perilaku jajan yang baik melalui kegiatan penyuluhan gizi, meningkatkan peran serta orang tua dalam menyediakan bekal makanan dan minuman dari rumah, sehingga mengurangi keinginan untuk jajan, dan tidak sering membiasakan anak untuk jajan diluar rumah. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan, dengan melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perilaku jajan pada anak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, B. B. P. B. (2020). *Bimtek Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)*. [https://www.pom.go.id/new/view/more/berita/18126/BIMTEK-KEAMANAN-PANGAN-JAJANAN-ANAK-SEKOLAH-PJAS-.html#:~:text=Pangan+jajanan+anak+sekolah+\(PJAS\)+merupakan+pangan+jajanan+yang+ditemukan,jam+istirahat+dan+pulang+sekolah.](https://www.pom.go.id/new/view/more/berita/18126/BIMTEK-KEAMANAN-PANGAN-JAJANAN-ANAK-SEKOLAH-PJAS-.html#:~:text=Pangan+jajanan+anak+sekolah+(PJAS)+merupakan+pangan+jajanan+yang+ditemukan,jam+istirahat+dan+pulang+sekolah.)
- Afni, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Di SDN Natam Kecamatan Badar Tahun 2017. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 3(2), 59–66.
- Anisah, I. N. (2019). *Hubungan Kebiasaan Anak Jajan Diluar Dengan Kejadian Diare Pada Siswa Sd Negeri 3 Mudal Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fikawati, S. D. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Pers.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), 8–17.
- Lindawati. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Jajan Sehat Anak Di Sdn Karangsari 2, Tangerang. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(1), 61–68.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Renika Cipta.
- Nuraini, N. (2018). *Hubungan Pola Konsumsi Jajan Dengan Kejadian Diare Pada Siswa Kelas III dan IV di SDN Mangunharjo 6 Kota Probolinggo*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Radja, L. M., Marni, & Nayoan, C. R. (2013). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Jajan Siswa Di Kota Kupang (Study Kasus Pada Siswa SD Inpres Namosain). *Jurnal Poltekes Banten*, 8(1), 44–51.
- Safriana. (2012). *Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar*. Universitas Indonesia.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha ilmu. Graha Ilmu.
- Tambunan, G. N., Asriwati, & Syamsul, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Jajan Anak Di SD Wilayah Kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 65–75.

Wowor, P., & Engkeng, Sulaemana Kalesaran, A. F. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5).