

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA DENGAN PILIHAN MAKANAN SEHAT PADA REMAJA

Family and Peer Support Relationships with Healthy Food Choices for Adolescents

Awaliah¹, Ernirita¹, Nur Mukarromah², Eni Widiastuti¹, Masmun Zuryati¹, Idriani¹,
Erwan Setiyono¹

1. Universitas Muhammadiyah Jakarta
2. Universitas Muhammadiyah Surabaya

Riwayat artikel

Diajukan: 6 Januari 2024

Diterima: 27 Februari 2024

Penulis Korespondensi:

- Awaliah
- Universitas Muhammadiyah Jakarta

e-mail:

awaliahchan@gmail.com

Kata Kunci:

Remaja, dukungan keluarga, teman sebaya, pilihan makanan

ABSTRAK

Pendahuluan: Asupan nutrisi yang adekuat melalui pilihan makanan sehat pada remaja sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sebaliknya asupan nutrisi yang tidak adekuat dapat menimbulkan masalah Kesehatan dan malnutrisi pada remaja hingga dibutuhkan dukungan keluarga dan teman sebaya. **Tujuan:** Mengetahui hubungan dukungan keluarga dan teman sebaya dengan pilihan makanan sehat pada remaja di siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta berjumlah 317. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. jumlah sampel sebanyak 105 remaja. **Hasil:** Ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan pilihan makanan sehat dengan $p\text{ value}=0,001$. $OR=4,259$ menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berpeluang 4.259 kali remaja memilih makanan sehat. Tidak ada hubungan dukungan teman sebaya dengan pilihan makanan sehat pada remaja dengan $p\text{ Value}=0,173$. **Kesimpulan:** Dukungan keluarga yang adekuat dibutuhkan untuk pemilihan makanan sehat pada remaja sehingga terhindar dari risiko masalah kesehatan dan malnutrisi pada remaja.

ABSTRACT

Background : Adequate nutritional intake through healthy food choices in adolescents is needed to promote optimal growth and development, on the contrary, inadequate nutritional intake can cause health problems and malnutrition in adolescents to the need for family and peer support. **Objective:** this study was to determine the relationship between family and peer support with healthy food choices in adolescents in SMP Muhammadiyah 36 Jakarta students. **Method:** Quantitative research with analytical descriptive design using cross sectional approach. The population of this study was 317 students of SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. Sampling technique with purposive sampling. with a sample of 105 teenagers. **Results:** There was a significant association between family support and healthy food choices with $p\text{ value} = 0.001$. $OR=4,259$ shows that good family support is 4,259 times more likely for adolescents to choose healthy foods. There was no association of peer support with healthy food choices in adolescents with $p\text{ value}=0,173$. **Conclusion:** Adequate family support is needed for healthy food selection in adolescents so as to avoid the risk of health problems and malnutrition in adolescent

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Ketiga masalah gizi tersebut

adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia pada remaja (Rah & et al, 2021). Asupan nutrisi yang adekuat melalui pilihan

makanan sehat pada remaja sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sebaliknya asupan nutrisi yang tidak adekuat dapat menimbulkan masalah nutrisi pada remaja. Malnutrisi pada remaja masih menjadi perhatian dunia, angka kejadian malnutrisi pada usia 5-19 tahun di negara berkembang menunjukkan 125 juta anak mengalami obesitas, 75 juta anak perempuan dan 117 juta anak laki-laki mengalami berat badan kurus, serta 54% anak perempuan usia 10-19 tahun mengalami anemia (Unicef Indonesia, 2021)

Gambaran asupan makanan remaja usia 13-17 tahun menurut Global School Health Survey antara lain: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%), minum soft drink satu kali atau lebih dalam sehari (27,3%). Konsumsi makanan yang kurang tepat dan berlangsung terus menerus pada remaja, akan meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi serta penyakit tidak menular (Neufeld, 2022).

Remaja yang mempersepsikan dirinya kurus akan makan makanan yang tidak sehat dan menganggap diri bugar, remaja dengan berat badan berlebih memilih makan makanan sehat. Pilihan makanan sehat pada remaja dipengaruhi oleh ketersediaan, aksesibilitas, harga, serta kesadaran diri remaja (Xu, 2022).

Remaja memiliki otonomi yang tinggi dalam menentukan pilihan terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Remaja mempunyai kontrol yang tinggi dalam memilih sarapan, makan siang dan makanan ringan. Pilihan makanan dan perilaku makan dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, interpersonal, organisasional, lingkungan dan kebijakan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019).

Faktor individu/intrapersonal yang memengaruhi pilihan makanan meliputi kecenderungan individu akan makanan sehat, manfaat makanan sehat, kemauan belajar tentang makanan sehat, pilihan diet,

selera terhadap makanan, waktu yang dihabiskan bersama teman sepulang sekolah, frekuensi makan, dsb. Faktor interpersonal yang memengaruhi pilihan makanan meliputi norma sosial budaya, jaringan sosial masyarakat, dan sistem pendukung yang berada di sekitar remaja seperti orang tua, keluarga, teman sebaya dan jaringan keagamaan (Unicef Indonesia, 2021).

Pilihan makanan pada remaja sebagian besar didasarkan pada preferensi pribadi yang dihubungkan dengan penerimaan sosial diantara teman sebaya. Remaja merasa pilihan makanan terbatas pada junkfood yang terjangkau dan tersedia di sekolah. Makanan sehat seperti buah-buahan tidak dapat diakses dan dijangkau oleh sebagian besar remaja (Mukanu, 2022).

Konsumsi minuman ringan yang tinggi dan gula gula/permen dan asupan sarapan yang rendah banyak ditemukan diantara remaja (Hormenu, 2022). Dukungan orang tua/keluarga yang membelikan makanan kesukaan remaja/berdasarkan pesanan remaja pada produk tertentu juga menentukan pilihan makanan pada remaja (Ducrot, 2022).

Faktor pendorong utama pilihan makanan pada remaja adalah keluarga, teman sebaya, media sosial dan internet, sedangkan pendorong lain adalah televisi, radio, branding dan iklan serta dukungan selebriti. Faktor penghambat pemilihan makanan sehat adalah kendala keuangan, lingkungan makanan di rumah, sekolah dan masyarakat. Remaja juga mengidentifikasi rasa makanan sebagai hambatan untuk makan sehat. Masalah yang dihadapi remaja adalah adanya kerawanan pangan, kemudahan akses terhadap makanan yang tidak sehat dan keterbatasan pengetahuan tentang makanan sehat (Harper, 2022).

Pilihan makanan pada remaja dibangun melalui pilihan makanan pada keluarga, gaya pengasuhan dan preferensi diet atau derajat kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan dan preferensi ini akan berpengaruh terhadap konsumsi pangan. Pada masa anak-anak dan remaja hubungan teman sebaya dapat memandu pengambilan

keputusan dan konsumsi pilihan makanan (Rageliene & Gronhoj Alice, 2020).

Faktor lain yang juga memegang peranan penting dalam pengambilan keputusan pilihan makanan sehat adalah orang tua/keluarga dan teman sebaya. Orang tua berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja dan selalu menasehati atau mengingatkan makanan yang boleh/tidak boleh dimakan di sekolah. Pilihan makanan di sekolah mencerminkan makanan pada kelompok teman sebaya. Hubungan antara teman sebaya dan pilihan makanan merupakan sumber utama makanan di kantin sekolah, oleh karena itu sekolah harus dapat menciptakan kantin sekolah yang sehat (Ghaffar, 2019).

Survey awal yang dilakukan tim di SMP Muhammadiyah 36 pada 20 remaja berusia 13-17 tahun, terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Remaja dengan BB normal 2 orang, BB kurang 12 orang, BB berlebih 7 orang. Remaja tidak suka makan sayur 66,6%, tidak makan buah setiap hari (61,9%), tidak minum susu setiap hari (52,4%), suka makan goreng gorengan (66,6%), menyukai makanan cepat saji dan minuman kekinian serta minuman bersoda(85,7%), pilihan makanan dipengaruhi oleh kecenderungan selera individu dan teman sebaya (54%), pengaruh lingkungan keluarga atau orang tua (46%).

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dukungan keluarga dan teman sebaya dengan variabel dependen pilihan makanan sehat. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 36 Jakarta yang berjumlah 317. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah 105 remaja. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *google form* yang berisi Kuesioner *Food Choises Questionnaire*

(FCQ), dukungan keluarga dan teman sebaya. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square*. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik berdasarkan surat keterangan Komite Etik FIK UMJ: Nomor: 0689/F.9-UMJ/V/2023.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta, pada bulan Agustus sampai dengan September 2023. Dari hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Rata Rata Responden Berdasarkan Usia Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Tebet, Jakarta Selatan.

(n=105)

N o	Variabel	Mean	Min-maks
1	Usia	12.26	11-14

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan rata rata usia siswa adalah 12.26 tahun. Usia termuda 11 tahun dan usia tertua 14 tahun

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya dan Pilihan Makanan Sehat Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Tebet, Jakarta Selatan

(n=105)

N o	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	58	55.2
	Laki laki	47	44.8
2	Dukungan keluarga		

	Kurang baik	61	58.1
	Baik	44	41.9
3	Dukungan Teman sebaya		
	Kurang baik	65	61.9
	Baik	40	38.1
4	Pilihan makanan		
	Kurang sehat	60	57.1
	Sehat	45	42.9

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan dari 105 responden sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan 58 orang (55.2%), memiliki dukungan keluarga kurang baik 61 orang (58.1%), memiliki dukungan teman sebaya kurang baik 65 orang (61.9%), dan

melakukan pilihan makanan yang kurang baik 60 orang (57.1%).

Tabel 3 menunjukkan dari 105 siswa, 44 orang dengan dukungan keluarga yang kurang baik memilih makanan kurang sehat dan 28 orang dengan dukungan keluarga yang baik memilih makanan yang sehat. Ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan pilihan makanan sehat dengan $p \text{ value}=0,001$. $OR=4.259$ menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berpeluang 4.259 kali remaja memilih makanan sehat.

Tabel 4 menunjukkan dari 105 siswa, 41 orang dengan dukungan teman sebaya yang kurang baik memilih makanan kurang sehat dan 21 orang dengan dukungan teman sebaya yang baik memilih makanan yang sehat. Tidak ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan pilihan makanan sehat dengan $p \text{ value}=0,173$. $OR=1.888$ menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang tidak baik berisiko 1.888 kali memilih makanan yang kurang sehat

Tabel 3. Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pilihan Makanan Sehat Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Tebet, Jakarta Selatan (n=105)

Variabel	Pilihan Makanan					OR (CI 95%)	P Value
	Kurang sehat		Sehat		Total		
	n	%	n	%			
Dukungan keluarga							
Kurang baik	44	72.1	17	27.9	61	4.529 (1.973-10.39)	0,001
Baik	16	36.4	28	63.6	44		

Tabel 4. Analisis Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Pilihan Makanan Sehat Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Tebet, Jakarta Selatan (n=105)

Variabel	Pilihan makanan				Total	OR (CI 95%)	P Value
	Kurang sehat		Sehat				
	n	%	n	%			

Dukungan teman sebaya						1.888	
Kurang baik	41	63.1	24	36.9	65	(0.849-	0,173
Baik	19	47.5	21	52.5	40	4.199)	

Sumber: Data primer 2023

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata usia remaja adalah 12.26 tahun dan rentang usia antara 11-14 tahun. dan Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan. Menurut WHO usia 10-15 tahun merupakan *early adolescent*. Masa remaja adalah masa perkembangan fisik, mental dan sosial dan kebiasaan yang terbentuk selama masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa. Kebutuhan nutrisi pada remaja harus mendapat perhatian karena berperan penting untuk mengoptimalkan kesehatan dan berhubungan dengan perilaku Kesehatan (Daly, 2022).

Seorang remaja sudah dapat menentukan pilihan makanan sendiri. Remaja usia 13-17 tahun memilih tidak selalu sarapan, kurang mengonsumsi serat sayur dan buah, sering mengonsumsi makanan berpenyedap, minum soft drink satu kali atau lebih dalam sehari (WHO, 2015).

Menurut survey kebiasaan makan yang dilakukan oleh World Food Programme (World Food Programme, 2017). remaja Perempuan lebih menyukai buah daripada sayuran karena rasa buah yang manis dan bisa dijadikan sebagai camilan. Sayuran biasanya dijadikan sebagai pendamping makanan utama. Makan siang tidak bersama keluarga. Makan makanan tinggi kalori dan lemak, jarang dibarengi sayur dan buah ketika di sekolah. Sering makan camilan dalam perjalanan ke sekolah atau pulang sekolah, siang ataupun malam hari. jarang menyantap makanan utama di rumah.

Norma norma patriaki juga memengaruhi perilaku pemilihan makan pada remaja. Anak laki laki memiliki akses istimewa dalam pemilihan makanan karena peran masa depan sebagai penyedia kebutuhan keluarga dan anggapan anak laki laki membutuhkan lebih banyak asupan gizi dari

anak Perempuan. Anak laki laki mendapat uang jajan lebih banyak dibanding dengan anak perempuan sehingga memiliki kesempatan lebih besar untuk memilih makanan yang disukai. Anak laki laki yang tidak menyukai makanan yang disediakan di rumah diperbolehkan membeli makanan di luar (Morrison, 2023)..

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja yang memiliki dukungan keluarga kurang baik memilih makanan kurang sehat. Terdapat hubungan antara pemilihan makanan sehat. Dukungan keluarga yang baik memberi peluang remaja memilih makanan sehat. Pilihan makanan pada remaja dibangun melalui pilihan makanan pada keluarga, gaya pengasuhan dan kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan akan berpengaruh terhadap konsumsi pangan (Xu, 2022).

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja di rumah sangat tergantung dari makanan yang disediakan oleh orang tua. Remaja yang sering mengonsumsi sayuran karena orang tua menyiapkan atau memasaknya di rumah. Sebaliknya remaja yang orang tuanya membeli makanan di luar jarang mengonsumsi sayuran. Ketersediaan bahan makanan di rumah dipengaruhi oleh ketahanan pangan keluarga yaitu tersedianya bahan pangan yang cukup, sehat, beragam, dan bergizi untuk setiap orang atau keluarga (Harper, 2022).

Orang tua merupakan role model bagi perilaku makan remaja dan menentukan pemilihan makanan pada remaja. Anak akan mengadopsi atau meniru pola makan orang tua. Pola makan ibu akan lebih berpengaruh dalam pemilihan makanan pada remaja dibandingkan ayah. Kecenderungan ini akan lebih besar terjadi pada anak berusia kurang dari 12 tahun dan akan makin berkurang pengaruhnya pada anak berusia 12-18 tahun (Xu, 2022).

Orang tua juga berperan dalam pemilihan makanan remaja di sekolah. Orang tua menduduki urutan pertama dibanding teman sebaya dalam memengaruhi kebiasaan makan dan pemilihan makanan pada remaja (Daly, 2022). Orang tua dapat menasihati atau mengingatkan anak untuk menentukan makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi oleh remaja di sekolah. Ketersediaan makanan dan minuman di sekolah mempengaruhi konsumsi makanan remaja sehari-hari, terutama paparan berlebihan terhadap makanan tidak sehat dengan tampilan yang menarik. Makanan lain yang mudah dijumpai di sekolah adalah makanan yang terlalu berminyak dan kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi (Ghaffar, 2019).

Orang tua melihat hal positif konsumsi makanan sehat pada remaja berdampak pada kesehatan. Orang tua yang mengetahui tentang rekomendasi pentingnya sayuran bagi kesehatan remaja akan menyiapkan sayuran pada kotak makan sebagai bekal di sekolah. Orang tua menganggap masakan yang dimasak di rumah adalah makanan sehat. Makanan akan dimasak dengan metode dikukus atau direbus dan digoreng dengan menggunakan sedikit minyak. Beberapa orang tua juga memahami pentingnya pola makan sehat bagi remaja, dan beberapa orang tua secara khusus mengidentifikasi bahwa hal ini dapat membantu mencegah masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan, sembelit, masalah kulit, dan masalah Kesehatan lain (Liu et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja memiliki dukungan teman sebaya yang kurang baik memilih makanan kurang sehat. Tidak ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan pilihan makanan sehat. Menurut (Rageliene & Gronhoj Alice, 2020). teman sebaya menjadi semakin penting di akhir masa kanak-kanak dan pra remaja. Keterikatan pada kelompok sebaya dan teman dekat dapat memberikan dampak terhadap pengambilan keputusan remaja dalam pemilihan makanan dan membentuk

preferensi makanan dan perilaku makan anak-anak dan remaja pada tahap perkembangan.

Pilihan makanan remaja di sekolah sering kali mencerminkan preferensi makanan teman teman. Hubungan antara teman sebaya dan pilihan makanan remaja merupakan interaksi yang kompleks. Pilihan makanan bisa mudah dipengaruhi oleh teman-teman dengan beberapa alasan dan kesamaan. Remaja mengidentifikasi teman sebaya sebagai satu kesatuan faktor utama dalam konsumsi makanan di sekolah (Ghaffar, 2019).

Mengonsumsi makanan bersama teman sebaya di luar rumah merupakan bagian dari ritual sosial, memunculkan rasa memiliki, dan menunjukkan hak pilihan dan otonomi secara aktif mengambil keputusan terkait makanan. Berbagi makanan dengan teman adalah bagian dari acara sosial dan mencerminkan meningkatnya rasa identitas dan otonomi remaja serta lebih menekankan pentingnya makanan secara sosial dan kurang menyebut makanan sebagai kebutuhan dasar (Neufeld, 2022).

Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya atau sosial menjadi jauh lebih besar dibandingkan pengaruh orang tua, yang lebih mendominasi pada masa kanak-kanak. Namun, remaja masih sangat bergantung pada orang tua karena cenderung tidak memiliki otonomi finansial. Kesehatan penting bagi remaja, mereka menghadapi banyak hambatan dalam mengonsumsi makanan sehat (Geuens, 2023).

Hambatan-hambatan ini mencakup pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat, preferensi rasa dan godaan terhadap makanan yang kurang sehat, kemampuan mereka untuk mengakses makanan sehat dan harga makanan sehat yang terlalu mahal, serta permasalahan sosial dan lingkungan makanan yang berbeda yang mendorong atau menghambat konsumsi makanan yang meningkatkan Kesehatan (Daly, 2022).

KESIMPULAN

Pada penelitian ini rata rata usia remaja adalah 12.26 tahun. Usia termuda 11 tahun dan usia tertua 14 tahun. Sebagian besar siswa berjenis kelamin Perempuan. Ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan pilihan makanan sehat pada remaja. Tidak ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan pilihan makanan sehat pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai melalui kegiatan Hibah dari Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Daly, A. N. e. al. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75–86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Ducrot, P. et al. (2022). Food choices among French adolescents. *Nutrients*, 14, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu14153119>
- Geuens, M. (2023). Research on influencing factors of food choice and food consumption. *Foods*, 12, 1–4. <https://doi.org/10.3390/foods12061306>
- Ghaffar, S. A. et al. (2019). Food choices and diet quality in the school food environment: A qualitative insight from the perspective of adolescents. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(SP1), 16–24.
- Harper, K. et al. (2022). Diet quality and contextual factors influencing food choice among adolescents with food security and food insecurity in Baltimore City. *Nutrients*, 14, 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu14214573>
- Hormenu, T. (2022). Dietary intake and its associated factors among in-school adolescents in Ghana. *PLoS ONE*, 17(5 May), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268319>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Gizi dan kesehatan remaja* (kedua). Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Sun, K. S., Tsang, J. P. Y., Ip, P., & Lam, C. L. K. (2023). Family facilitators of, barriers to and strategies for healthy eating among Chinese adolescents: Qualitative interviews with parent–adolescent dyads. *Nutrients*, 15, 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu15030651>
- Morrison, J. et al. (2023). Eating for honour: A cultural-ecological analysis of food behaviours among adolescent girls in the southern plains of Nepal. *PLoS ONE*, 18, 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290405>
- Mukanu, M. M. et al. (2022). School Food Environment in urban Zambia: A Qualitative analysis of drivers of adolescent food choices and their policy implications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1–18). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127460>
- Neufeld, L. M. et al. (2022). Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. *The Lancet*, 399, 185–197. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01687-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01687-1)
- Rageliene, T., & Gronhoj Alice. (2020). The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior. A systematic literature review Tija. *Appetite*, 1(48), 19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104592>
- Rah, J. H., & et al. (2021). The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Unicef Indonesia. (2021). *Social and behaviour change communications*

- strategy*. Indonesia.
- WHO. (2015). Indonesia global school-based student health survey. In Badan Litbang Kesehatan (Ed.), *Global School-based Student Health Survey* (pp. 1–6). Jakarta: Badan Litbang Kesehatan. Retrieved from <http://www.who.int/chp/gshs/indonesia/en/>
- World Food Programme. (2017). *Studi kebiasaan makan*. Indonesia.
- Xu, J. (2022). The roles of family and school Members in influencing children's eating behaviours in China: A narrativerReview. *Children*, 9(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/children9030315>