



HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN DAN PERAN KELUARGA TERHADAP PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA DI KOTA PADANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN FRIEND SUPPORT AND FAMILY ROLES ON HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN PADANG CITY

Melisa Yenti*, Anggela Pradiva Putri, Nadhiyatul Alhamda

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Jl. Limau
Manis, 25163, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia

*e-mail: melisayenti@ph.unand.ac.id

Abstract

Adolescents face the challenge of developing non-communicable diseases caused by unhealthy behaviors that account for nearly 41 million deaths annually. Most of these diseases are preventable as they eventually develop early in life due to lifestyle aspects with support from friends and family roles. This study looked at the relationship between friend support and family roles with healthy living behaviors in two high schools in Padang City, West Sumatra. A total of 102 adolescent samples were taken using the systematic review technique. This research used a cross-sectional quantitative study method from April to October 2023. Researchers analyzed data with univariate and bivariate analysis using the Chi-Square method. The results showed that there was a significant relationship between friend support and healthy living behavior in adolescents (POR = 7.578 and $p = 0.000$). There is a significant relationship between family role and healthy living behavior in adolescents (POR = 5.625 and $p = 0.000$). This study emphasizes the important role of friend support and family role on healthy living behavior. The quality of friendship and positive parental guidance are needed to have a good impact on healthy living behavior in adolescents.

Keyword: healthy living behaviors, peer support, family roles

Abstrak

Remaja menghadapi tantangan pada perkembangan penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh perilaku tidak sehat yang menyumbang hampir 41 juta kematian setiap tahunnya. Sebagian besar penyakit ini dapat dicegah karena pada akhirnya berkembang di awal kehidupan karena aspek gaya hidup dengan dukungan teman dan peran keluarga. Penelitian ini melihat hubungan dukungan teman dan peran keluarga dengan perilaku hidup sehat di dua sekolah menengah atas di Kota Padang, Sumatera Barat. Sebanyak 102 sampel remaja diambil dengan teknik pengambilan *systematic review*. Penelitian ini menggunakan metode studi kuantitatif *cross-sectional* pada bulan April - Oktober 2023. Peneliti menganalisis data dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan metode Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan perilaku hidup sehat pada remaja (POR= 7,578 dan $p = 0,000$). Terdapat hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan perilaku hidup sehat pada remaja (POR= 5,625 dan $p = 0,000$). Penelitian ini menekankan peran penting dari dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku hidup sehat.



Diperlukan kualitas pertemanan dan bimbingan orang tua yang positif agar memberikan dampak yang baik terhadap perilaku hidup sehat pada remaja.

Kata kunci: perilaku hidup sehat, dukungan teman, peran keluarga

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa sehingga pertumbuhan dan perkembangannya sangat signifikan. Remaja berusia antara 10 hingga 19 tahun. Saat ini jumlah remaja di dunia mencapai 1,3 miliar jiwa yang merupakan 16% dari populasi dunia. Sebagian besar remaja dilindungi oleh konvensi hak anak. Kebutuhan dan kerentanan remaja jelas berbeda dengan anak-anak, karena itu masalah ini sering sekali terabaikan (UNICEF 2022).

Perkembangan yang cepat pada remaja memengaruhi berbagai aspek, seperti cara mereka merasakan, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (WHO 2023). Perilaku hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan perkembangan penyakit tidak menular (PTM), yang dapat menyebabkan hampir 41 juta kematian setiap tahun, yang merupakan sekitar 74% dari kematian global (Caprara 2021). Faktor risiko yang sering muncul pada anak usia 15-19 tahun adalah masalah terkait perilaku. Pola makan yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah merupakan tantangan tambahan yang dimulai sejak masa kanak-kanak dan remaja (WHO 2023). Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap PTM adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan penyalahgunaan alkohol. Oleh karena itu, sebagian besar penyakit ini dapat dicegah karena pada akhirnya berkembang di awal kehidupan karena aspek gaya hidup (Noor et al 2014).

Berdasarkan data *Adolescent Profil 2021* di Indonesia, sebanyak 46 juta atau 17% dari jumlah populasi penduduk merupakan remaja. Prevalensi remaja dengan usia 13-15 tahun menggunakan tembakau sebanyak 19,2% dan merokok sebanyak 18,8%. Masalah gizi pada remaja adalah kurus, kegemukan, dan obesitas. Angka tertinggi terdapat pada kategori gemuk dengan prevalensi remaja laki-laki sebanyak 15% dan remaja putri sebanyak 13%. Masalah kesehatan mental terbanyak terdapat pada kecemasan dan gangguan perilaku. Tingkat aktivitas fisik pada remaja di Indonesia menunjukkan terdapat 33,5% penduduk usia ≥ 10 tahun yang masuk dalam kriteria kurang aktif

melakukan aktivitas fisik (Riskesdas 2018). Selama pandemi Covid-19, terdapat penurunan mengonsumsi makanan sehat, aktifitas fisik, dan interaksi sosial (UNICEF 2021).

Agar dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, remaja memerlukan akses terhadap informasi yang adekuat, termasuk pendidikan seksualitas yang sesuai dengan tingkat usia mereka. Selain itu, mereka juga membutuhkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan hidup, menerima layanan kesehatan yang adil, tepat, dan efektif, serta berada dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Memberikan kesempatan kepada remaja untuk berpartisipasi secara aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan intervensi yang bertujuan meningkatkan dan memelihara kesehatan mereka menjadi krusial. Memperluas peluang ini merupakan langkah kunci dalam menanggapi kebutuhan dan hak-hak khusus yang dimiliki oleh remaja. (WHO 2023).

Dukungan teman dan peran keluarga mempunyai hubungan dalam perilaku hidup sehat pada remaja. Dukungan teman yang positif dalam perilaku konsumsi buah dan sayurannya juga meningkatkan motivasi remaja dalam mengikuti hal yang sama (Ayu et al 2022). Penelitian Hanul di Korea menyatakan bahwa selama tahap kehidupan remaja, orang tua dan keluarga adalah bagian penting dalam perilaku kesehatan remaja, kesehatan mental, dan prestasi akademik. Remaja yang mengalami transisi dalam struktur keluarga mereka mungkin lebih rentan terhadap risiko kesehatan dan menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah di banding remaja yang berada dalam keluarga yang utuh (Park and Lee 2020). Orang tua juga mencegah anak remaja mereka untuk terlibat terlibat dalam perilaku berisiko dengan memberikan perhatian kepada mereka dan dengan tetap mendapat informasi tentang apa yang mereka lakukan dan dengan siapa mereka menghabiskan waktu (UNICEF 2018). Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku hidup sehat pada remaja di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional untuk menyelidiki gaya hidup sehat pada remaja. Data dikumpulkan dari bulan September hingga Oktober 2023 di dua sekolah menengah atas, satu sekolah menengah atas negeri dan satu sekolah menengah atas swasta di Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini mencakup 12.527 total populasi siswa dari kelas satu hingga kelas terakhir di Sekolah Menengah Atas di Kota Padang. Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan metode Lameshow dengan interval kepercayaan 90% dan presisi 10%. Total sampel berjumlah 102 remaja yang diambil dengan teknik systemic random sampling. Kriteria inklusi adalah siswa SMA berusia 14-19 tahun yang sedang bersekolah dan bersedia mengisi kuesioner.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstruktur yang dirancang sendiri dan telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Uji validitas menggunakan teknik *product moment*, di mana nilai kritis (R-tabel) adalah 0,36 pada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengandung arti bahwa suatu pertanyaan dianggap valid jika nilai *r*-hitung melebihi 0,36. Sementara itu, reliabilitas dinilai dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Jika suatu variabel menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* > 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut reliabel atau konsisten dalam pengukuran. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis univariat untuk menyajikan jumlah dan persentase dari variabel penelitian. Sementara itu, analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan metode Chi-Square.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, dengan nomor registrasi 39/UN16.12/KEP-FKM/2023. Sebelum keterlibatan mereka, persetujuan eksplisit diperoleh dari setiap peserta. Selain itu, jaminan diberikan bahwa informasi yang dibagikan dalam proses penelitian tidak akan membahayakan partisipan, dan kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijunjung tinggi semata-mata untuk tujuan penelitian. Sejalan dengan informasi ini, para partisipan menyatakan persetujuan mereka untuk berpartisipasi dengan menandatangani formulir persetujuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan (54,9%). Sebagian besar (71,6%) melaporkan bahwa mereka memiliki uang saku bulanan sebesar Rp 500.000. Tingkat pendidikan orang tua yang paling banyak adalah SMA, yaitu 64,7% untuk ibu dan 65,7% untuk ayah. Setengah dari responden memiliki pendapatan keluarga sebesar > Rp 2.700.000 (51%). Data lengkap mengenai karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n=102)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	56	54,9
Laki-Laki	46	45,1
Uang Saku		
Rp 500.000 per bulan	73	71,6
Rp 500.000 – Rp 1.000.000	29	28,4
Pendidikan Ayah		
SD	8	7,8
SMP	7	6,9
SMA	67	65,7
PT	20	19,6
Pendidikan Ibu		
SD	4	3,9
SMP	8	7,8
SMA	66	64,7
PT	24	23,5
Pekerjaan ayah		
Buruh	23	22,5
Nelayan	1	0,9
Pedagang	2	1,9
PNS	3	2,9
Polisi	1	0,9
Swasta	25	24,5
TNI	2	1,9
Wiraswasta	35	34,3
Tidak bekerja	4	3,9
Pekerjaan ibu		
PNS	13	12,7
Wiraswasta	10	9,8
Swasta	50	49,0

Karakteristik Responden	Jumlah (n=102)	Persentase (%)
Tidak bekerja	20	19,6
Ibu rumah tangga	3	2,9
Penghasilan Keluarga		
< Rp 2.700.000	50	49,0
> Rp 2.700.000	52	51,0

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi hubungan dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku hidup sehat pada remaja. Lebih dari separuh responden memiliki dukungan teman yang mendukung sebesar 57,8%. Peran keluarga pada remaja yang mendukung sebesar 56,8%. Lebih dari separuh responden memiliki perilaku hidup sehat sebesar 54,9%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi hubungan dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku hidup sehat pada remaja

Variabel	Jumlah (n=102)	Persentase (%)
Dukungan teman		
Kurang	43	42,2
Mendukung	59	57,8
Peran keluarga		
Kurang	44	43,1
Mendukung	58	56,8

Variabel	Jumlah (n=102)	Persentase (%)
Perilaku hidup sehat	46	45,1
Tidak sehat	56	54,9
Sehat		

Analisis Bivariat antara Dukungan Teman dan Peran Keluarga terhadap Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja

Berdasarkan tabel 6, hasil penelitian menunjukkan responden yang mendapat dukungan teman dalam perilaku hidup sehat 7,578 kali lebih cenderung menunjukkan perilaku hidup sehat daripada responden yang kurang mendapatkan dukungan teman. Analisis hubungan antara dukungan teman dan perilaku hidup sehat menunjukkan bahwa 59 responden (57,8%). Uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan perilaku hidup sehat pada remaja.

Responden yang mendapat dukungan dari keluarga dalam perilaku hidup sehat 5,625 kali lebih cenderung menunjukkan perilaku hidup sehat daripada responden yang kurang mendapatkan dukungan keluarga. Analisis hubungan antara dukungan teman dan perilaku hidup sehat menunjukkan bahwa 58 responden (56,8%). Uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan perilaku hidup sehat pada remaja

Tabel 3. Hasil analisis bivariat

Variabel	Perilaku Hidup Sehat						<i>p-value</i>	<i>Odds Ratio</i>	95% <i>CI</i>	
	Tidak sehat		Sehat		Total				Lw	Up
	n	%	n	%	n	%				
Dukungan teman										
Kurang mendukung	31	72,1	12	27,9	43	100	0,000	7,578	3,120	18,405
Mendukung	15	25,4	44	74,6	59	100				
Peran keluarga										
Kurang mendukung	30	68,2	14	31,8	44	100	0,000	5,625	2,388	13,249
Mendukung										

Hubungan Antara Dukungan Teman Terhadap Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan teman memengaruhi perilaku hidup sehat pada remaja sebesar 7,5 kali. Semakin tinggi tingkat dukungan teman, maka semakin baik pula perilaku hidup sehat pada remaja. Dukungan teman merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku positif pada remaja (Van Harmelen et al 2017). Dukungan teman yang kurang membuat dukungan sosial yang dilakukan juga kurang sehingga meningkatkan resiko perilaku hidup yang tidak sehat pada remaja. Peran teman sangat penting karena teman yang adaptif dapat merubah peran, memberikan intervensi, dan meningkatkan peran dukungan sosial untuk sama-sama menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) (Pradany, Nursalam and Efendy 2020).

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden mendapatkan dukungan dari temannya sebesar 57,8% dalam berperilaku hidup sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat yang dipimpin oleh rekan sebaya meningkatkan pengalaman, kepercayaan diri, minat, dan kompetensi dalam meningkatkan pemasaran sosial dalam berperilaku hidup sehat pada remaja (Llauradó et al 2022). Konsisten dengan penelitian tersebut, penelitian dari Texas menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan perilaku mereka (Haidar et al 2019). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan teman sebaya yang cukup akan meningkatkan perilaku hidup sehat pada remaja.

Dukungan teman terhadap perilaku hidup sehat pada remaja salah satunya bisa dilihat dari pola makannya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pola yang sama antara konsumsi sarapan, buah, permen, dan minuman ringan di kalangan remaja dan teman sebayanya (Moreno-Maldonado et al 2018). Makanan sehat yang ditampilkan diberbagai media belum tentu mengarahkan remaja untuk memilih makanan yang lebih sehat, namun ketika sebagian besar teman mereka tidak menyukai buah-buahan tertentu, kemungkinan mereka tidak menyukai makanan tersebut juga akan meningkat (Gao et al 2022). Kualitas pola makan pada masa remaja secara substansial berdampak pada kesehatan di seluruh rentang kehidupannya, termasuk peningkatan risiko

penyakit kronis dan kematian dini di kemudian hari (Chong 2022).

Selain itu, perilaku yang bisa dijadikan contoh berperilaku hidup sehat pada remaja adalah aktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik bagi remaja kemungkinan berkontribusi pada masalah kesehatan utama global termasuk gangguan kesehatan jantung-metabolik, kesehatan mental, dan PTM lainnya (Sluijs et al 2022). Perilaku seseorang tidak hanya diperoleh dengan mengamati teman dekat seseorang, tetapi juga dengan mengamati teman sebaya di lingkungan sosial (Ibáñez-Cubillas, Díaz-Martín and Pérez-Torregrosa 2017). Oleh karena itu, dukungan teman sebaya pada masa remaja umumnya merupakan faktor sosial dominan yang memainkan peran penting dalam pengembangan motivasi dan keterlibatan dalam aktifitas fisiknya serta meningkatkan perilakunya dalam berperilaku sehat.

Teman sebaya juga memengaruhi perilaku merokok di kalangan remaja, terutama remaja laki-laki (Mahathir, Vitamaharanie and Hermalinda, 2020). Remaja akan merasa sulit untuk mengabaikan dan membela diri untuk tidak mencoba dan menolak tekanan teman sebaya untuk merokok. Pengalaman untuk mencoba merokok dikarenakan dikelilingi oleh teman sebaya yang merokok (Liu *et al.*, 2017). Pentingnya seorang teman bagi remaja sebagai sumber informasi terbesar bagi dirinya. Teman sebaya memberikan umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki, sehingga semakin besar kepercayaan terhadap teman sebaya. maka semakin besar pula kesempatan untuk merokok (Purnaningrum, Joebagio and Murti, 2017). Remaja juga sering melakukan apa saja untuk diterima oleh kelompoknya agar tidak disebut pengecut (Sutha, 2016). Oleh karena itu, dukungan teman terhadap remaja sangat berpengaruh besar terhadap perilaku dan pengambilan keputusan seorang remaja.

Hubungan Antara Peran Keluarga Terhadap Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa peran keluarga memengaruhi perilaku hidup sehat pada remaja sebesar 5,6 kali. Semakin tinggi dukungan yang diberikan keluarga semakin tinggi pula peluang remaja menerapkan perilaku hidup sehat. Keterlibatan orang tua memiliki hubungan positif terhadap kesehatan remaja. Remaja dengan keterlibatan orang tua yang lebih tinggi memiliki peluang lebih tinggi untuk mendapatkan gizi yang baik, kebersihan,

olahraga dan peluang lebih rendah untuk mengalami cedera fisik, diintimidasi kesehatan mental yang buruk, penggunaan tembakau dan penggunaan zat terlarang (Baig et al 2021).

Tingkat faktor risiko yang memengaruhi perilaku kesehatan remaja mungkin berbeda tergantung pada struktur keluarga dan perlu untuk lebih mendalami hubungan antara struktur keluarga yang beragam serta riwayat kesehatan keluarga (Park and Lee 2020). Sebagai contoh semakin tinggi kesamaan persepsi ayah dan ibu terhadap remaja, maka semakin sedikit remaja yang cenderung menunjukkan perilaku antisosial (Pouliot and Poulin 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya melihat peran pengasuhan bersama yang positif antara ayah dan ibu dimana dapat meningkatkan hubungan antara orang tua dan anak untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang lebih efektif (Solomon-Moore et al 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa responden mendapatkan dukungan dari keluarga sebesar 56,8% dalam berperilaku hidup sehat. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa remaja dengan sedikit dukungan orang tua menunjukkan lebih banyak rasa bosan, kurang menyenangkan, dan prestasi akademik yang lebih buruk. Dukungan orang tua yang tinggi dapat meningkatkan perilaku kebiasaan sehat pada remaja (Moral-García et al 2020). Sejalan dengan penelitian di Semarang temukan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan remaja. Suasana yang menyenangkan di lingkungan keluarga memiliki dampak pada kebiasaan makan anggota keluarga. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya kebiasaan makan bersama atau sebaliknya (Wiradijaya and Indaswari 2020). Hal ini menunjukkan bahwa peran keluarga memegang peranan penting dalam perilaku hidup sehat remaja.

Kepedulian orang tua terhadap kesehatan keluarga dapat memfasilitasi motivasi dan penyediaan makanan berkualitas untuk remaja. Seperti mengikutsertakan remaja dalam berbelanja bahan makanan dan menyiapkan makanan menjadikan hal positif dalam menambah pengetahuan gizi bagi remaja (Darling et al 2015). Keluarga terutama orang tua akan memberikan pengaruh yang cukup besar dalam memperlihatkan pola makan yang sehat (Harris and Ramsey 2015). Orang tua yang mengikuti ajaran yang sama seperti yang mereka perintahkan kepada anak-anaknya akan meningkatkan pembentukan pola makan yang

sehat untuk keluarga dan juga remaja (Rodríguez-Pérez et al 2019).

Perilaku hidup sehat lainnya yang dapat diadopsi remaja pada keluarganya adalah perilaku tidur. Tidur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan fungsi kognitif (Galván 2020). Keterikatan batin antara anak dan orang tua sejak awal tahap perkembangan, pengelolaan perilaku tidur pada remaja menjadi faktor yang dapat membuat stabil seorang remaja dalam mengelola emosionalnya pada masa yang akan datang (Rojo-Wissar et al 2020).

Selain itu, perilaku orang tua dalam merokok merupakan salah satu contoh perilaku hidup yang tidak sehat terhadap remaja. Perilaku merokok di depan remaja adalah masalah krusial karena anak belajar meniru perilaku orang tua. Hal ini dikarenakan orang tua menjadi panutan yang paling penting bagi anak (Bird, Staines-Orozco and Moraros 2016). Orang tua adalah sosok pertama yang bisa dijadikan sebagai contoh dan panutan bagi anak-anak. Orang tua mengatakan bahwa merokok berbahaya bagi kesehatan tetapi orang tua sendiri merokok. Orang tua juga mempermudah anak remajanya untuk mendapatkan rokok dan meniru perilaku merokok orang tuanya. Sehingga perlu adanya kesesuaian perkataan dan tindakan orang tua dalam memberikan contoh yang baik bagi anak mereka (Alves et al 2017). Oleh karena itu, peran keluarga dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja sangat penting adanya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang masih terbatas, hanya 102 orang. Kedua, penelitian ini dilakukan di dua sekolah, sehingga representasinya kurang optimal. Terakhir, penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh siswa, dimana partisipan mungkin tidak sepenuhnya memahami pertanyaan yang diberikan, sehingga menyebabkan bias informasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku hidup remaja di Kota Padang masih perlu ditingkatkan. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dan peran orang tua dengan perilaku hidup sehat pada remaja di Kota Padang. Dukungan teman dan peran keluarga sangat penting bagi remaja dalam mengadopsi perilaku hidup sehat dimasa yang akan datang. Dukungan teman sebaya memainkan peran penting. Oleh karena itu dibutuhkan kualitas pertemanan yang baik yang harus terjalin untuk mendapatkan pengaruh yang

baik pula dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Peran keluarga menjadi salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dalam menerapkan perilaku hidup sehat pada remaja. Pengasuhan bersama yang positif akan meningkatkan remaja memiliki kualitas kesehatan yang baik pula.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa yang telah bermurah hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah mendukung penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- 1] Alves, J. *et al.* 2017 The Role of Parental Smoking on Adolescent Smoking and its Social Patterning: a Cross-Sectional Survey in Six European Cities. *Journal of Public Health (Oxford Academic)*, 39(2), pp. 339–346. doi: [10.1093/pubmed/fdw040](https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw040).
- 2] Ayu, R.S. *et al.* (2022) Hubungan Motivasi Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(5), pp. 532–538. doi: [10.14710/jkm.v10i5.34355](https://doi.org/10.14710/jkm.v10i5.34355).
- 3] Baig, T. *et al.* (2021) The Association of Parental Involvement with Adolescents' Well-Being in Oman: Evidence from the 2015 Global School Health Survey. *BMC Psychology*, 9(1), pp. 1–9. doi: [10.1186/s40359-021-00677-5](https://doi.org/10.1186/s40359-021-00677-5).
- 4] Bird, Y., Staines-Orozco, H. and Moraros, J. 2016. Adolescents' Smoking Experiences, Family Structure, Parental Smoking and Socio-Economic Status in Ciudad Juárez, Mexico. *International Journal for Equity in Health*, 15(1), pp. 1–9. doi: [10.1186/s12939-016-0323-y](https://doi.org/10.1186/s12939-016-0323-y).
- 5] Caprara, G. (2021) Mediterranean-Type Dietary Pattern and Physical Activity: The Winning Combination to Counteract the Rising Burden of Non-Communicable Diseases (NCDS). *Nutrients*, 13(2), pp. 1–37. doi: [10.3390/nu13020429](https://doi.org/10.3390/nu13020429).
- 6] Chong, M.F.-F. (2022) Dietary Trajectories Through the Life Course: Opportunities and Challenges. *The British Journal of Nutrition*, 128(1), pp. 154–159. doi: [10.1017/S0007114522001295](https://doi.org/10.1017/S0007114522001295). Epub 2022 Apr 27. PMID: 35475441.
- 7] Darling, C.A. *et al.* (2015) Adolescent Eating Behaviour: The Role of Indulgent Parenting. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 96(4), pp. 257–267. doi: [10.1606/1044-3894.2015.96.37](https://doi.org/10.1606/1044-3894.2015.96.37).
- 8] Galván, A. (2020) The Need for Sleep in the Adolescent Brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(1), pp. 79–89.
- 9] Gao, L. *et al.* (2022). The Peer Effect on Dietary and Nutritional Cognition among Primary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). doi: [10.3390/ijerph19137727](https://doi.org/10.3390/ijerph19137727).
- 10] Haidar, A. *et al.* (2019) Parental and Peer Social Support is Associated with Healthier Physical Activity Behaviors in Adolescents: A Cross-Sectional Analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) Data. *BMC Public Health*, 19(1), pp. 1–9. doi: [10.1186/s12889-019-7001-0](https://doi.org/10.1186/s12889-019-7001-0).
- 11] Van Harmelen, A.L. *et al.* (2017) Adolescent Friendships Predict Later Resilient Functioning Across Psychosocial Domains in a Healthy Community Cohort. *Psychological Medicine*, 47(13), pp. 2312–2322. doi: [10.1017/S0033291717000836](https://doi.org/10.1017/S0033291717000836).
- 12] Harris, T.S. and Ramsey, M. (2015) Paternal Modeling, Household Availability, and Paternal Intake as Predictors of Fruit, Vegetable, and Sweetened Beverage Consumption among African American Children. *Appetite*, 85(171), p. 7. doi: [10.1016/j.appet.2014.11.008](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.008). Epub 2014 Nov 11. PMID: 25447009.
- 13] Ibáñez-Cubillas, P., Díaz-Martín, C. and Pérez-Torregrosa, A.B. (2017) Social Networks and Childhood. New Agents of Socialization. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), pp. 64–69. doi: [10.1016/j.sbspro.2017.02.026](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.026).
- 14] Liu, J. *et al.* (2017) The Influence of Peer Behavior as a Function of Social and Cultural Closeness: A Meta-Analysis of Normative Influence on Adolescent Smoking Initiation and Continuation. *Psychological Bulletin*, 143(10), pp. 1082–1115. doi: [10.1037/bul0000113](https://doi.org/10.1037/bul0000113).
- 15] Llauradó, E. *et al.* (2022) Adolescents Encouraging Healthy Lifestyles Through a Peer-Led Social Marketing Intervention: Training and Key Competencies Learned by Peer Leaders. *Health Expectations*, 25(1), pp. 455–465. doi: [10.1111/hex.13406](https://doi.org/10.1111/hex.13406).
- 16] Mahathir, M., Vitamaharanie, P. and Hermalinda, H. (2020) Peer Conformity

- Affects Smoking Behavior among Male Adolescents in a High School in Padang, Indonesia. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), pp. 191–199. doi: 10.14710/nmjn.v10i2.28704.
- 17] Moral-García, J.E. *et al.* (2020) Relationship of Parental Support on Healthy Habits, School Motivations and Academic Performance in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). doi: 10.3390/ijerph17030882.
- 18] Moreno-Maldonado, C. *et al.* (2018) How Family Socioeconomic Status, Peer Behaviors, and School-Based Intervention on Healthy Habits Influence Adolescent Eating Behaviors. *School Psychology International*, 39(1), pp. 92–118. doi: 10.1177/0143034317749888.
- 19] Noor, N.A.M. *et al.* (2014) Consumer Attitudes Toward Dietary Supplements Consumption: Implications for Pharmaceutical Marketing. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing (IJPHM)*, 8(1), pp. 6–26. doi: 0.1108/IJPHM-04-2013-0019.
- 20] Park, H. and Lee, K.S. (2020) The Association of Family Structure with Health Behavior, Mental Health, and Perceived Academic Achievement Among Adolescents: A 2018 Korean Nationally Representative Survey. *BMC Public Health*, 20(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/s12889-020-08655-z.
- 21] Pouliot, M.-A.T. and Poulin, F. (2021) ‘Congruence and Incongruence in Father, Mother, and Adolescent Reports of Parental Monitoring: Examining the Links with Antisocial Behaviors. *The Journal of Early Adolescence*, 41(2), pp. 225–252. doi: 10.1177/0272431620912484.
- 22] Pradany, R.N., Nursalam, N. and Efendy, F. (2020) Niat Teman Sebaya terhadap Peningkatan Dukungan dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan ‘SUARA FORIKES’ (Journal of Health Research ‘Forikes Voice’)*, 11(3), p. 319. doi: 10.33846/sf11319.
- 23] Purnaningrum, W.D., Joebagio, H. and Murti, B. (2017) Association Between Cigarette Advertisement, Peer Group, Parental Education, Family Income, and Pocket Money with Smoking Behavior among Adolescents in Karanganyar District, Central Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 02(02), pp. 148–158. doi: 10.26911/thejhp.2017.02.02.05.
- 24] Riskesdas (2018) Riskesdas 2018 Report: Issuing Institute for Health Research and Development Agency (LPB). pp. 339–341.
- 25] Rodríguez-Pérez, R. *et al.* (2019) A Qualitative Study of Puerto Rican Parent and Child Perceptions Regarding Eating Patterns. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(5), pp. 608–615. doi: 10.1016/j.jneb.2018.10.002.
- 26] Rojo-Wissar, D.M. *et al.* (2020) Parent–Child Relationship Quality and Sleep among Adolescents: Modification by Race/Ethnicity. *Sleep Health*, 6(2), pp. 145–152.
- 27] Sluijs, E.M.F. Van *et al.* (2022) Physical Activity Behaviours in Adolescence: Current Evidence and Opportunities for Intervention. *Europe PMC Funders Group*, 398(10298), pp. 429–442. doi: 10.1016/S0140-6736(21)01259-9.
- 28] Solomon-Moore, E. *et al.* (2018) Roles of Mothers and Fathers in Supporting Child Physical Activity: A Cross-Sectional Mixed-Methods Study. *BMJ Open*, 8(1), pp. 1–10. doi: 10.1136/bmjopen-2017-019732.
- 29] Sutha, D.W. (2016) Analisis Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Merokok Remaja Di Kecamatan Pangarengan Kabupaten Sampang Madura. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 2(1), p. 43. doi: 10.29241/jmk.v2i1.50.
- 30] UNICEF (2018) Parenting Adolescents: A Regional Study on Parenting Adolescents and Parenting Support Programmes in Belarus, Bulgaria, Georgia, Moldova, Montenegro and Romania. *Rural Child Health: International Aspects* [Preprint].
- 31] UNICEF (2021) Adolescent Profil 2021. May. Jakarta: UNICEF.
- 32] UNICEF (2022) *Adolescents: Investing in a Safe, Healthy and Productive Transition from Childhood to Adulthood is Critical*, UNICEF DATA. Dari: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>. Diakses: 17 Desember 2023.
- 33] WHO (2023) *Adolescent Health*, World Health Organization. Dari: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Diakses: 17 Desember 2023.
- 34] Wiradijaya, A. and Indaswari, P.N. (2020) Hubungan Sikap, Akses Dukungan

Keluarga dan Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Makan Remaja dalam Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), pp. 391–397.