



Pengaruh Teman Sebaya dan Media Sosial terhadap Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Anak Sekolah

Rika Apriani Pitaloka, Milliyantri Elvandari, Linda Riski Sefrina

Ilmu Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 2310631220041@student.unsika.ac.id

Artikel info

Artikel history:

Received: 25-06-2025

Revised: 07-10-2025

Accepted: 08-10-2025

Keyword:

peer group, social media, snacking behavior, healthy snacks, school children

Abstract. School children's snacks (PJAS) refer to foods and beverages consumed by children during school hours and may be influenced by social factors around them. Peer groups and social media are two factors that can shape children's healthy snacking behavior. This study aims to determine the relationship between peer influence and social media exposure with healthy snacking behavior among elementary school students. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 43 sixth-grade students at SDN Palumbonsari II, Karawang, were selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results showed that most respondents had good peer relationships (74.4%) and were exposed to social media (81.4%). However, the chi-square test results showed no significant relationship between peer influence and healthy snacking behavior ($p = 0.434$), nor between social media exposure and healthy snacking behavior ($p = 0.826$). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between peer influence and social media exposure with healthy snacking behavior among students at SDN Palumbonsari II.

Abstrak. Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) merupakan makanan dan minuman yang dikonsumsi anak selama di sekolah dan dapat dipengaruhi oleh faktor sosial di sekitarnya. Teman sebaya dan media sosial merupakan dua faktor yang dapat membentuk kebiasaan konsumsi jajanan sehat pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara teman sebaya dan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 43 siswa kelas 6A di SDN Palumbonsari II, Karawang, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki hubungan teman sebaya yang baik (74,4%) dan terpapar media sosial (81,4%). Namun, hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara teman sebaya dengan perilaku konsumsi jajanan sehat ($p = 0,434$) maupun antara paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat ($p = 0,826$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara teman sebaya dan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada siswa SDN Palumbonsari II.

Kata Kunci:
teman sebaya, media sosial, perilaku jajan, jajanan sehat, anak sekolah.

Correspondence author:
Email: 2310631220041@student.unsika.ac.id



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) merujuk pada berbagai jenis makanan dan minuman yang biasa dijual di lingkungan sekolah dan dikonsumsi oleh anak-anak selama waktu istirahat atau setelah pulang sekolah. Jenis jajanan ini mencakup makanan ringan, camilan, hingga minuman yang menarik perhatian anak. Tingginya frekuensi konsumsi PJAS di kalangan siswa menuntut adanya tanggung jawab dari pihak sekolah untuk menjamin kualitas, kelayakan, serta keamanan jajanan yang disediakan di lingkungan sekolah. Aktivitas jajan di sekolah telah menjadi kebiasaan yang lumrah bagi anak-anak, namun kebiasaan ini berpotensi menggantikan konsumsi makanan sehat yang biasanya disiapkan oleh keluarga di rumah (Widianingtyas & Dinda, 2022).

Teman sebaya (*peer group*) adalah kelompok sosial yang terdiri dari individu dengan usia dan karakteristik yang serupa. Interaksi yang terjalin baik antar teman sebaya memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial dan kognitif anak. Selain itu, teman sebaya turut memengaruhi berbagai aspek kehidupan anak, termasuk dalam hal pemilihan makanan jajanan (Anisah, 2019). Di lingkungan sekolah, dorongan untuk membeli jajanan cukup tinggi, terutama karena adanya pengaruh dari teman sebaya. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memperhatikan ketersediaan jajanan yang aman dan layak konsumsi, guna mencegah potensi risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh kebiasaan konsumsi pangan jajanan anak sekolah (PJAS) yang tidak sehat (Widianingtyas & Dinda, 2022). Anak-anak memiliki kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh teman sebaya, sehingga perilaku jajan yang dilakukan oleh salah satu teman cenderung diikuti oleh anak-anak lainnya (Ashara et al., 2022).

Seiring dengan pesatnya perkembangan era globalisasi, teknologi informasi mengalami kemajuan yang sangat cepat dan kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak usia sekolah dasar. Perkembangan ini menjadikan berbagai aktivitas lebih cepat, mudah, dan efisien. Anak-anak pun mulai terbiasa menggunakan teknologi, terutama internet dan media sosial, sejak usia dini. Media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk berinteraksi serta berbagi informasi secara cepat dan tanpa batasan. Tidak dapat disangkal bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan seseorang dalam berbagai aspek, termasuk perilaku dan kebiasaan sehari-hari (Rahmawaty et al., 2025). Media sosial memberikan dampak yang beragam, baik

positif maupun negatif, terhadap perilaku anak (Ashara et al., 2022). Salah satu dampak yang perlu diperhatikan adalah pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumsi jajanan. Melalui berbagai platform digital, anak-anak dapat terpapar konten yang menampilkan makanan atau minuman tertentu, termasuk jajanan tidak sehat, yang dapat memengaruhi preferensi dan kebiasaan konsumsi mereka (Rahmasari et al., 2024).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), sebanyak 40,7% penduduk Indonesia yang berusia di atas 10 tahun memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, dan gorengan. Selain itu, sebanyak 26,2% terbiasa mengonsumsi makanan asin, 53,1% mengonsumsi makanan manis, dan sebanyak 93,6% memiliki kebiasaan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Pola makan yang kurang sehat, seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji dan jajanan kekinian, berpotensi mengganggu kesehatan fisik maupun kesejahteraan psikologis individu.

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih terbatas pada pengaruh lingkungan fisik dan keluarga terhadap pola makan anak, sementara pengaruh sosial seperti teman sebaya dan media sosial masih belum banyak dieksplorasi secara bersamaan, khususnya pada siswa sekolah dasar. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan teman sebaya dan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada usia anak sekolah. Penelitian ini dilakukan di SDN Palumbonsari II dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kedua faktor sosial tersebut terhadap perilaku konsumsi jajanan sehat anak.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian berada di SDN Palumbonsari II dan dilaksanakan pada bulan Februari hingga Mei 2025. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 43 siswa kelas 6A yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi berupa kesediaan siswa kelas 6A menjadi responden. Variabel independen dalam penelitian ini mencakup pengaruh teman sebaya dan paparan media sosial, sedangkan variabel dependennya adalah perilaku konsumsi jajanan sehat. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner. Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), perilaku konsumsi jajanan sehat, serta informasi mengenai paparan media sosial dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku tersebut. Data yang terkumpul kemudian melalui tahapan pengolahan, meliputi pemeriksaan (*editing*), pengkodean (*coding*), entri data (*entry*), dan pembersihan data (*cleaning*) sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi tiap variabel dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menilai hubungan antara pengaruh teman sebaya dan paparan media sosial terhadap perilaku konsumsi jajanan sehat. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji *chi square* untuk menilai pengaruh teman sebaya dan paparan media sosial terhadap perilaku konsumsi jajanan sehat.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menyajikan gambaran karakteristik responden, pengaruh teman sebaya, paparan media sosial, serta hubungan kedua variabel tersebut dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada siswa SDN Palumbonsari II.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa

Karakteristik	Frekuensi	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	44,2
Perempuan	24	55,8
Usia		
11 tahun	2	4,7
12 tahun	33	76,7
13 tahun	8	18,6

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 24 orang (55,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 19 orang (44,2%). Karakteristik berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun sebanyak 33 orang (76,7%), diikuti oleh usia 13 tahun sebanyak 8 orang (18,6%), dan usia 11 tahun sebanyak 2 orang (4,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teman Sebaya

Teman Sebaya	Frekuensi	Percentase (%)
Baik	32	74,4
Kurang Baik	11	25,6
Total	43	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki hubungan dengan teman sebaya yang baik, yaitu sebanyak 32 orang (74,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Paparan Media Sosial

Paparan Media Sosial	Frekuensi	Percentase (%)
Terpapar	35	81,4
Tidak terpapar	8	18,6
Total	43	100,0

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden terpapar media sosial, yaitu sebanyak 35 orang (81,4%).

Tabel 4. Hubungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi jajanan sehat

Teman sebaya	Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat				Total	%	p-value			
	Mengonsumsi Jajanan Sehat		Tidak Mengonsumsi Jajanan Sehat							
	n	%	n	%						
Baik	16	37,2	16	37,2	32	74,4	0,434			
Kurang baik	4	20,0	7	30,4	11	25,6				

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 43 responden, sebagian besar siswa yang memiliki hubungan teman sebaya yang baik, sebanyak 16 responden (37,2%), mengonsumsi jajanan sehat. Namun, terdapat pula 16 responden (37,2%) dengan hubungan teman sebaya baik yang tidak mengonsumsi jajanan sehat. Sementara itu, dari responden yang memiliki hubungan teman sebaya kurang baik, sebanyak 4 responden (20,0%) mengonsumsi jajanan sehat, dan 7 responden (30,4%) tidak mengonsumsi jajanan sehat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,434 (> 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada siswa di SDN Palumbonsari II.

Tabel 5. Hubungan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat

Paparan media sosial	Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat				Total	%	<i>p</i> -value
	Mengonsumsi Jajanan Sehat		Tidak Mengonsumsi Jajanan Sehat				
	n	%	n	%			
Terpapar	16	37,2	19	44,2	35	81,4	0,826
Tidak terpapar	4	9,3	4	9,3	8	18,6	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 43 responden, sebagian besar siswa yang terpapar media sosial, yaitu sebanyak 16 responden (37,2%), mengonsumsi jajanan sehat, dan 19 responden (44,2%) tidak mengonsumsi jajanan sehat. Sementara itu, dari responden yang tidak terpapar media sosial, masing-masing 4 responden (9,3%) mengonsumsi dan tidak mengonsumsi jajanan sehat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,826 (> 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada siswa di SDN Palumbonsari II.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden sebagian besar siswa yang memiliki hubungan teman sebaya yang baik, sebanyak 16 responden (37,2%), mengonsumsi jajanan sehat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lindawati (2019) berjudul “Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Jajanan Sehat Anak di SDN Karangsari 2 Tangerang”, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan perilaku konsumsi jajanan sehat ($p = 0,468$). Secara umum, teman sebaya berperan penting dalam kehidupan anak, khususnya melalui interaksi sosial yang terjadi dalam keseharian. Anak cenderung mengikuti atau meniru perilaku teman di sekitarnya, termasuk dalam memilih atau menolak makanan. Dalam beberapa kasus, keputusan untuk membeli jajanan tertentu terjadi karena dorongan atau ajakan dari teman (Arisdanni & Buanasita, 2018).

Namun demikian, hasil penelitian ini justru menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara teman sebaya dan konsumsi jajanan sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden, di mana pengaruh teman sebaya belum terlalu dominan dalam pengambilan keputusan konsumsi jajanan. Faktor lain, seperti pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, serta preferensi individu, diduga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku konsumsi anak. Peran orang tua sangat berpengaruh dalam membentuk pandangan sosial anak, terutama melalui kebiasaan menyediakan makanan yang bergizi dan sehat di rumah. Asupan makanan yang diberikan orang tua menjadi bagian utama dari pola makan anak selama berada di rumah, sehingga turut membentuk kebiasaan makan sehari-hari. Apabila anak sudah terbiasa mengonsumsi makanan sehat sejak dini, maka kebiasaan tersebut cenderung terbawa hingga ke lingkungan sekolah, termasuk saat memilih jajanan (Muhimah & Farapti, 2023).

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dan kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat ($p = 0,826$). Artinya, terpapar atau tidaknya responden terhadap media sosial tidak mempengaruhi kecenderungan mereka dalam mengonsumsi jajanan sehat. Saat menggunakan media sosial, tidak semua anak tertarik atau terpapar pada konten yang berkaitan dengan gizi dan makanan sehat. Selain itu, pengetahuan anak mengenai pola makan sehat dapat pula bersumber dari media lain seperti materi pembelajaran, buku, maupun media massa (Khulaidah & Yuri, 2024)

Hasil ini juga menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat menjadi sumber informasi mengenai pola makan sehat, namun dalam konteks responden penelitian ini, pengaruh tersebut belum tampak signifikan terhadap perilaku konsumsi jajanan sehat. Hal ini bisa disebabkan karena responden belum secara aktif menyaring atau memperhatikan konten-konten edukatif tentang makanan sehat di media sosial, atau justru lebih banyak terpapar iklan makanan yang kurang sehat. Selain itu, faktor internal seperti pengetahuan gizi, kebiasaan makan di rumah, maupun pengaruh dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman sebaya, kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dibandingkan paparan media sosial itu sendiri (Amalia et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada anak usia sekolah di SDN Palumbonsari II, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan perilaku konsumsi jajanan sehat, begitu pula tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan perilaku konsumsi jajanan sehat. Bagi peneliti disarankan kepada peneliti lain untuk meneliti mengenai faktor-faktor prediktor lainnya yang berkaitan dengan perilaku konsumsi jajanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SDN Palumbonsari II atas izin yang telah diberikan untuk pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada para siswa yang telah bersedia menjadi responden. Dukungan para guru SDN Palumbonsari II turut berperan penting dalam kelancaran proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, S. N. I., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (2023). The Associations Between Social Media Use with Eating Behavior, Physical Activity, and Nutrition Status among Adolescents in DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 193–198. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198>

Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>

Ashara, R., Wahab, A., Siregar, A., Andini, J., Fajri, M., Faisal, M., Maulana, I., Aripin, M. S., Sari, P. A., Octaviano, A., & Kom, M. (2022). Penyuluhan Penggunaan Sosial Media Yang Sehat dan Aman Terhadap Siswa SD Negeri Pamulang Timur 01. 3, 398–400.

Badriyah, L. U., Ekaningrum, A. Y., & Khulaidah, F. R. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Keterpaparan Iklan Media Sosial Dan Peer Group Support Terhadap Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Sman 9 Tangerang Tahun 2023. *The Journal of Nutrition and Culinary*, 5(2).

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Survei Konsumsi Pangan. Jakarta (ID): Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Lindawati. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Jajan Sehat. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(1), 61–68.

Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>

Rahmasari, F. A., Ismah, Z., & Agustina, D. (2024). Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast Food Pada Siswa. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3105–3119. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.15555>

Rahmawaty, S., Tamba, E. H., & Usiono. (2025). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 278–281.

Widianingtyas, S. I., & Dinda, Y. (2022). Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Jajan pada Anak Usia Sekolah. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.211>