

# Faktor-Faktor Lingkungan Keluarga yang Berhubungan dengan Kebiasaan Makan pada Remaja di SMPN 3 Depok Tahun 2025

Fauziah, Syahla Nur

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138414&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan makan yang akan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Remaja diperkirakan mencakup 16% dari seluruh populasi dunia dengan kebutuhan nutrisi yang tinggi akibat pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Remaja secara konsisten ditemukan sebagai kelompok populasi dengan kebiasaan makan terburuk dibandingkan kelompok usia lainnya. Kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas yang mencapai 23,48% secara nasional dan 29,16% di Kota Depok. Obesitas pada masa remaja merupakan katalis berbagai penyakit tidak menular di kemudian hari dan cenderung berlanjut hingga dewasa. Lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku makan remaja melalui ketersediaan makanan di rumah, frekuensi makan bersama keluarga, dan keberfungsian keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor-faktor lingkungan keluarga dengan kebiasaan makan siswa SMP di SMPN 3 Depok tahun 2025. Penelitian cross-sectional ini melibatkan 219 siswa kelas VIII dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan makanan di rumah ( $p < 0,05$ ) dan keberfungsian keluarga ( $p < 0,05$ ) memiliki hubungan signifikan dengan kebiasaan makan siswa, sedangkan frekuensi makan bersama keluarga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor lingkungan keluarga, khususnya ketersediaan makanan di rumah dan keberfungsian keluarga, berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Penemuan ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis keluarga dalam mengatasi masalah obesitas remaja di Indonesia.

Adolescence represents a critical period for establishing eating habits that significantly impact long-term health outcomes. Adolescents comprise approximately 16% of the global population with high nutritional requirements due to rapid growth and development. Adolescents are consistently identified as the population group with the poorest eating habits compared to other age groups. Unhealthy eating habits among adolescents, such as low consumption of fruits and vegetables and high consumption of fast food, contribute to increasing obesity prevalence reaching 23.48% nationally and 29.16% in Depok City. Adolescent obesity serves as a catalyst for various non-communicable diseases later in life and tends to persist into adulthood. Family environment plays an important role in shaping adolescent eating behaviors through food availability at home, family meal frequency, and family functioning. This study aimed to determine the relationship between family environmental factors and eating habits among junior high school students at SMPN 3 Depok in 2025. This cross-sectional study involved 219 eighth-grade students with data collection using questionnaires. The results showed that food availability at home ( $p < 0.05$ ) and family functioning ( $p < 0.05$ ) had significant relationships with student eating habits, while family meal frequency showed no significant relationship ( $p > 0.05$ ). This study concludes that family environmental factors, particularly food availability at home and family functioning, play important roles in shaping adolescent eating habits. These findings can serve as

a foundation for developing family-based interventions to address adolescent obesity problems in Indonesia.</p>