

TINJAUAN SISTEMATIK: META-SINTESIS FAKTOR SOSIAL BUDAYA YANG MEMPENGARUHI GAYA HIDUP REMAJA

Salma Talitha¹, Tri Krianto Karjoso²

Program Pascasarjana, Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia^{1,2}
salmatalitha31@gmail.com, tkrianto1@ui.ac.id

ABSTRACT

Lifestyle of adolescent was the main factor predicting health quality of a community. It was necessary to consider several aspects, including socio-cultural aspects, in deciding an intervention promoting health lifestyle among adolescent. The aim of this study was to synthesize socio-cultural factors influencing lifestyle as a basic concept to deliver health promotion among adolescent. This study use qualitative: meta synthesis with meta ethnography method. Article sample was collected from online databases: Science Direct, ProQuest, Scopus, dan SpringerLink. Sample quality was assessed using Critical Appraisal Skills Programme (CASP) for qualitative research. Adolescent lifestyle was determined by variations of socio-cultural factors. Body image, financial resources, family culture, and peer influence were strong factors in influencing lifestyle among adolescent. Meanwhile, the conditions of school environment and neighborhood were physical environmental factors that influenced adolescent decision to choose healthy lifestyle. Considering the socio-cultural aspects in predicting lifestyle among adolescent was important. Developing a positive body image, empowering family members, and modifying physical environment could be done as part of an intervention promoting healthy lifestyle among Indonesian adolescent.

Keywords : adolescent, lifestyle, socio-cultural

ABSTRAK

Perilaku atau gaya hidup remaja merupakan faktor risiko yang penting untuk memprediksi kualitas kesehatan masyarakat di masa depan. Pemberian intervensi promosi kesehatan untuk merubah perilaku individu harus mempertimbangkan beberapa aspek termasuk aspek sosial budaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mensintesis faktor sosia-budaya apa saja yang dapat mempengaruhi gaya hidup sebagai dasar melakukan promosi kesehatan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan rancangan studi meta-sintesis kategori meta etnografi. Sampel artikel diperoleh melalui situs penyedia jurnal ilmiah yang dapat diakses seperti Science Direct, ProQuest, Scopus, dan SpringerLink. Pengkajian kualitas artikel dilakukan berdasarkan panduan *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)* untuk penelitian kualitatif. Gaya hidup pada remaja dipengaruhi oleh variasi dari faktor-faktor sosial budaya. Citra tubuh, sumberdaya finansial, budaya keluarga dan pengaruh teman sebaya menjadi faktor yang kuat dalam mempengaruhi gaya hidup remaja. Sedangkan kondisi lingkungan sekolah dan tempat tinggal menjadi faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi keputusan remaja memilih gaya hidup sehat. Mempertimbangkan aspek sosial budaya dalam memprediksi gaya hidup pada remaja sangat penting dilakukan. Mengembangkan sikap citra tubuh yang positif, memberdayakan keluarga, dan memodifikasi lingkungan fisik, dapat dilakukan sebagai bagian intervensi promosi perilaku gaya hidup sehat pada remaja Indonesia.

Kata Kunci : gaya hidup, remaja, sosial budaya

PENDAHULUAN

Perilaku atau gaya hidup merupakan faktor risiko yang penting untuk memprediksi kualitas kesehatan masyarakat. Definisi gaya hidup yang sehat adalah cara seseorang atau

masyarakat untuk menurunkan risiko penyakit atau kematian, dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan diri sendiri dan keluarga (WHO,2015). Gaya hidup ditunjukkan oleh masyarakat melalui perilaku seperti mengatur pola makan (diet), melakukan aktivitas fisik, kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan obat

terlarang, penggunaan rokok, dan melakukan pemeriksaan kesehatan (Kemenkes RI, 2017). Masyarakat dengan gaya hidup sehat, akan memiliki risiko kejadian penyakit yang rendah, terutama kejadian penyakit tidak menular (PTM).

Kejadian PTM, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes, merupakan manifestasi gaya hidup yang tidak sehat di masa lalu. Sehingga, gaya hidup masyarakat kelompok usia remaja menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Namun, beberapa penelitian di dunia menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat (Marques, 2020). Gaya hidup tidak sehat remaja juga ditemukan pada kelompok remaja di Indonesia.

Prevalensi gaya hidup remaja di Indonesia dapat diidentifikasi melalui hasil Riskesdas tahun 2020 (Majabadi, 2016). Data tahun 2016 mengidentifikasi penduduk usia 10-Banna, 2016 tahun dengan prevalensi sebanyak 45,86% mengkonsumsi makanan manis ≥ 1 kali per hari, 96,6% kurang konsumsi sayur/ buah, 57,26% kurang melakukan aktivitas fisik, 10,54% merokok, dan 1,94% mengkonsumsi alkohol (Kementerian RI, 2018). Buruknya gaya hidup remaja di Indonesia ini disebabkan karena semakin maraknya gaya hidup modern. Gaya hidup tersebut menyebabkan perubahan pola konsumsi masyarakat (tinggi lemak dan gula), semakin canggihnya mode transportasi (kurang aktivitas fisik), dan pencampuran budaya (WHO Obesity, 2019).

Beberapa Negara, termasuk Indonesia, telah mengeluarkan beberapa kebijakan untuk mempromosikan gaya hidup sehat di masyarakat. Program Germas dengan slogan CERDIK dibuat untuk mempromosikan gaya hidup sehat (diet sehat dan meningkatkan aktivitas fisik) sebagai upaya mengendalikan penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2018). Anjuran perilaku kesehatan yang utama adalah, pengendalian porsi makan dengan piring model T, pedoman konsumsi gula, garam, lemak (G4 G1 L5), dan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, teratur, dan terukur (BBTT) (Kemenkes RI, 2020). Namun, upaya promosi kesehatan tersebut tidak secara signifikan merubah gaya hidup remaja di Indonesia menjadi lebih sehat.

Pemberian intervensi promosi kesehatan untuk merubah perilaku individu harus mempertimbangkan beberapa aspek, baik aspek

kesehatan maupun non kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial-budaya seperti, Bahasa, agama/ kepercayaan, jenis kelamin, norma, tingkat literasi, ekonomi, infrastruktur dan lainnya, dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan (Ladak,2020). Penelitian lain juga menyatakan bahwa, pendekatan budaya dalam promosi kesehatan sangat penting untuk memasukan informasi kesehatan yang terkadang bersifat non-budaya (Alves,2018). Maka dari itu, penting untuk mengetahui faktor sosia-budaya apa saja yang dapat mempengaruhi gaya hidup sebagai dasar melakukan promosi kesehatan pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan rancangan studi meta-sintesis kategori meta etnografi. Tinjauan sistematis dilakukan untuk menginvestigasi dan mensintesis literatur – literatur yang berkaitan dengan faktor-faktor sosial-budaya yang mempengaruhi gaya hidup remaja. Sampel artikel diperoleh melalui situs penyedia jurnal ilmiah yang dapat diakses seperti Science Direct, ProQuest, Scopus, dan SpringerLink. Akses terhadap situs tersebut dilakukan melalui remote-lib.ui.ac.id. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel terkait didasarkan pada aspek PICO, seperti *adolescent* atau *youth* atau *teenagers*, *socio-cultural*, *lifestyle* atau *healthy lifestyle*, dan *qualitative research*. Kriteria yang diterapkan pada setiap artikel dapat dilihat pada

Tabel 1

Pengkajian kualitas artikel dilakukan berdasarkan panduan *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP) untuk penelitian kualitatif (17). Panduan tersebut terdiri dari 10 pertanyaan yang dibagi menjadi 3 bagian meliputi validitas hasil penelitian, hasil penelitian, dan manfaat hasil penelitian. Pertanyaan pertama dan kedua dijawab menggunakan 3 pilihan jawaban, “ya”, “tidak”, atau “tidak bisa disebutkan”.

Sisa pertanyaan dijawab dengan sistem poin. Maksimal poin yang diberikan kepada masing-masing pertanyaan adalah 3 dan skor minimal adalah 1, sehingga skor total tertinggi adalah 24. Artikel yang tidak memberikan penjelasan atau menjustifikasikan isu dalam satu pertanyaan diberikan poin 1; artikel yang memberikan justifikasi namun tidak cukup

menjelaskan secara penuh, diberikan poin 2; sedangkan artikel yang dengan kuat menjelaskan dan menjastifikasi isu yang diberikan, mendapat 3 poin. Hasil pengkajian kualitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Langkah analisis dilakukan dengan membaca berulang artikel yang digunakan sebagai sampel, sampai didapatkan catatan rinci metafora atau konsep terkait faktor sosial budaya yang mempengaruhi gaya hidup remaja. Selanjutnya, penyusunan matrik untuk membuat daftar variabel faktor sosial budaya yang diidentifikasi memiliki pengaruh terhadap gaya hidup remaja, khususnya dalam pola makan dan pola aktivitas fisik. Matriks tersebut digunakan untuk membantu dalam menerjemahkan setiap variabel dan melihat keterkaitannya dengan variabel lain.

Variabel yang sudah diterjemahkan kemudian dibuat menjadi satu konsep dan dibandingkan dengan setiap sampel artikel untuk dibandingkan satu sama lain. Langkah ini dilakukan untuk melihat apakah ada jenis terjemahan yang umum, atau banyak ditemui pada beberapa sampel. Selanjutnya, konsep yang lebih luas dikembangkan sehingga mampu menangkap tema serupa dari artikel yang berbeda. Langkah terakhir analisis adalah dengan melakukan konstruksi kerangka baru untuk mengintegrasikan berbagai konsep faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhi gaya hidup remaja dalam satu kesatuan.

Hasil sintesis ini diuraikan dalam 3 bahasan tema yang berkaitan dengan faktor sosial budaya. Pertama adalah faktor sosial budaya individu yang mempengaruhi gaya hidup remaja. Kedua adalah faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi gaya hidup remaja. Tema ketiga adalah faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi gaya hidup remaja. Selanjutnya, faktor sosial budaya yang mempengaruhi gaya hidup remaja akan dikaitkan dengan strategi promosi kesehatan masyarakat.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

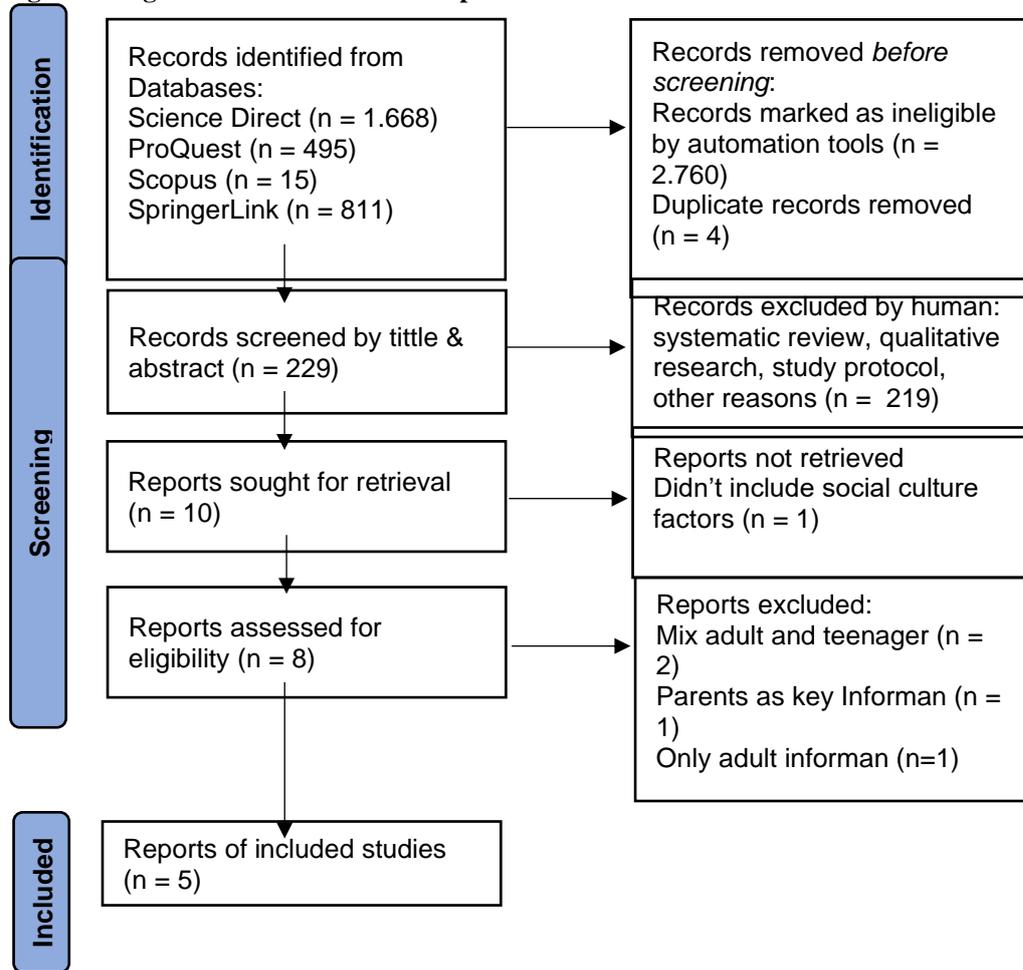
Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Populasi	
Remaja usia 13-Sand, 2017 tahun atau populasi campuran anantara anak dan remaja	<ul style="list-style-type: none"> Kelompok dewasa sebagai informan kunci

	<ul style="list-style-type: none"> Orangtua sebagai informan kunci
Rancangan penelitian	
Kualitatif primer: wawancara mendalam semi terstruktur, <i>focus group discussion</i> , atau observasi	<ul style="list-style-type: none"> Kuantitatif Tinjauan Sistematis Protokol penelitian Konferensi
Tahun, bahasa, dan aksesibilitas	
<ul style="list-style-type: none"> Artikel dipublikasi sejak tahun 2016-20Sand, 2017 Artikel dipublikasi dengan Bahasa Inggris 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak tersedia secara lengkap Artikel tidak dapat diakses
Temuan Penelitian	
Hubungan antara faktor sosial budaya yang mempengaruhi gaya hidup remaja baik gaya hidup sehat maupun yang berisiko	<ul style="list-style-type: none"> Temuan tidak berhubungan dengan faktor sosial budaya atau dengan gaya hidup pada remaja

HASIL

Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci melalui database elektronik menghasilkan 2.989 artikel. Kemudian artikel disaring menggunakan kriteria inklusi dan identifikasi duplikasi artikel. Setelah penyaringan tersebut didapatkan sebanyak 229 artikel yang akan di skrining. Skrining pertama dilakukan dengan mengidentifikasi judul dan abstrak yang sesuai. Artikel hasil skrining pertama sebanyak 10 artikel. Selanjutnya, artikel ditinjau kembali dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan 5 artikel yang benar-benar digunakan dalam penelitian. Diagram alur proses identifikasi artikel sampel dapat dilihat pada Bagan 1.

Bagan 1. Diagram Alur Identifikasi Sampel Melalui Database



Tabel 2. Penilaian Kualitas Artikel Sampel

Penulis Utama	Tujuan jelas	Kesesuaian metodologi	Desain penelitian	Strategi pengambilan sampel	Pengumpulan data	Hubungan peneliti & partisipan	Isu etikal	Analisis data	Temuan	Implikasi	Skor Total
Banna	Ya	Ya	3	3	3	3	3	3	3	3	24
Sand	Ya	Ya	3	2	3	3	2	2	3	3	Sand, 2017
Islam	Ya	Ya	3	2	3	3	3	3	3	3	23
Abera	Ya	Ya	3	2	3	2	2	3	3	3	Sand, 2017
Majabadi	Ya	Ya	3	3	3	3	3	3	2	2	22

Tabel 3. Karakteristik Artikel Sampel

Penulis (Tahun)	Tempat Penelitian	Partisipan	Usia (tahun)	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Pengumpulan Data	Data Validity
Banna et al. (2016)	Lima, Peru	Remaja dengan status ekonomi rendah	15-17	14	Kualitatif: Analisis Konten dan <i>hierarchical clustering analysis</i>	Wawancara semi terstruktur & aktivitas menyusun kartu bergambar	Peer Researcher
Sand et al. (2017)	North, Norway	Remaja gemuk dan obesitas	Majabadi, 2016-20	12	Penelitian kualitatif dan fenomenologis, pendekatan hermeneutic. Analisis tematik	Wawancara semi terstruktur	Peer Researcher
Islam et al. (2016)	Matlab, Bangladesh	Remaja di lokasi penelitian	14-17	28	Kualitatif: follow-up research dengan analisis tematik	FGD	Peer researcher; Triangulasi sumber: Ibu dari informan
Abera et al. (2016)	Jimma, Ethiopia	Remaja dengan status ekonomi rendah dan menengah	15-17	41	Kualitatif: analisis tematik	FGD	Peer researcher; Triangulasi sumber: orangtua dari informan
Majabadi et al. (2016)	Tehran, Iran	Remaja yang tinggal di Tehran	15-17 Majabadi, 2016	42	Kualitatif: analisis konten	Wawancara mendalam semi terstruktur	Peer researcher with different background

Tabel 4. Tabel Metasummary

Tema	Sub Tema	Banna et al. (2016)	Sand et al. (2017)	Islam et al. (2016)	Abera et al. (2016)	Majabadi et al. (2016)	Effect Size
Faktor Individu	Citra Tubuh	X	X	X	X	X	1.00
	Pengetahuan terkait Gaya Hidup Sehat	X	X	X	X	X	1.00
	Sumberdaya Finansial	X	X	X	X	X	1.00
	Rasa Makanan	X		X	X	X	0.80
	Stress		X				0.20
Faktor Lingkungan Sosial	Budaya Keluarga	X	X		X	X	0.80
	Pengaruh Teman Sebaya	X	X	X		X	0.80
	Norma Gender yang Berlaku			X	X		0.40
Faktor Lingkungan Fisik	Lingkungan Sekolah	X	X	X	X		0.80
	Lingkungan	X	X	X	X	X	1.00

Tema	Sub Tema	Banna et al. (2016)	Sand et al. (2017)	Islam et al. (20Banna, 2016)	Abera et al. (20Banna, 2016)	Majabadi et al.(2016)	Effect Size
	Tempat Tinggal						
	Media Informasi	X	X			X	0.60

Empat dari lima artikel yang digunakan memiliki lokasi penelitian di negara berkembang (Peru, Bangladesh, Etiopia, dan Iran), sedangkan satu artikel berasal dari Norwegia. Jumlah informan dalam penelitian berada dalam rentang 12–42 sampel, dengan jumlah total sebanyak 137 informan. Subjek penelitian terdiri dari remaja usia 14-20 tahun, berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah ke bawah. Sebagian besar artikel menggunakan wawancara mendalam semi terstruktur sebagai metode pengumpulan data, sedangkan artikel lain menggunakan metode FGD, dan ada yang mengkombinasikannya dengan aktivitas menyusun kartu bergambar.

Karakteristik artikel yang digunakan sebagai sampel dapat dilihat pada Tabel 3. Distribusi tema dan subtema pada artikel sampel dapat dilihat pada Tabel 4. *Effect size* digunakan untuk untuk melihat perbandingan jumlah setiap sub tema yang muncul.

Tema 1: Faktor Sosial Budaya pada Individu

Gaya hidup pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi remaja itu sendiri. Faktor-faktor seperti persepsi citra tubuh, dan pengetahuan terkait gaya hidup sehat dapat menjadi faktor yang mendorong perilaku gaya hidup sehat. Sebaliknya, faktor-faktor seperti sumberdaya finansial, rasa makanan, dan stress, dapat menghambat remaja dalam melakukan gaya hidup sehat.

Citra Tubuh

Persepsi remaja terhadap ukuran dan bentuk tubuh dirinya disebutkan sebagai faktor yang mempengaruhi gaya hidup di semua artikel. Remaja menceritakan pengalaman berkaitan dengan modifikasi gaya hidup untuk mendapatkan tubuh ideal yang diinginkan. Tubuh ideal yang diyakini oleh remaja laki-laki dan remaja perempuan cenderung berbeda. Remaja laki-laki meyakini tubuh yang besar dan kuat adalah tubuh yang ideal untuk mereka, sedangkan remaja perempuan meyakini tubuh ideal adalah tubuh yang tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus

(Rahman, 20Banna, 2016). Selain itu, remaja juga meyakini bahwa tubuh ideal merupakan tubuh yang sehat dan kuat, dengan wajah yang bersinar (Abera, 2020).

Pengetahuan Terkait Gaya Hidup Sehat

Remaja menceritakan tentang definisi hidup sehat yang mereka percaya, meliputi sehat secara psikologis, sosial, dan fisik. Remaja menyatakan bahwa orang yang sehat adalah orang yang bahagia, baik di luar maupun di dalam diri mereka, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan tidak memiliki ketergantungan terhadap zat tertentu seperti rokok, alkohol, dan obat-obatan (Abera, 2020) Remaja juga menceritakan bahwa gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan menerapkan konsep makan yang tidak berlebihan dan seimbang, serta melakukan aktivitas fisik (Banna, 2016).

Seluruh penelitian menyebutkan bahwa informasi terkait gaya hidup yang sehat seperti jenis dan manfaat makanan sehat, serta manfaat aktivitas fisik dapat mempengaruhi pilihan gaya hidup remaja (Majabadi, 2016). Kebersihan dan keamanan makanan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pilihan konsumsi jenis makanan tertentu, dan dari tempat tertentu. Remaja menyatakan bahwa pengetahuan yang baik mengenai kurangnya kebersihan dan keamanan makanan pinggir jalan memuat remaja mengurangi perilaku konsumsi makanan tersebut (Rahman, 2019). Kemudian, pengetahuan tentang kebersihan dan keamanan makanan yang dibuat di rumah dapat meningkatkan motivasi remaja untuk memilih masakan rumah dibandingkan makanan cepat saji (Majabadi, 2016).

Remaja, secara umum, menyatakan bahwa pengetahuan tentang manfaat kesehatan dari makanan dan aktivitas tertentu dapat mempengaruhi gaya hidup pada remaja (Banna, 2016). Remaja menyebutkan bahwa mengkonsumsi makanan cepat saji dapat mengancam kesehatan, sedangkan mengkonsumsi ikan dan kacang-kacangan dapat mencegah anemia (Majabadi, 2016). Selain itu, remaja menyatakan bahwa fisik

yang aktif dapat meningkatkan kesehatan serta mencegah terjadinya penyakit kronik seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung (Sand, 2017). Namun, remaja juga menyatakan kebutuhan informasi yang banyak mengenai macam-macam nutrisi sehat yang kredibel, karena merasakan ada kebingungan dalam menentukan makanan apa saja yang termasuk makanan sehat (Sand, 2017).

Sumberdaya Finansial

Seluruh artikel menyebutkan bahwa sumberdaya finansial yang terbatas dapat menghambat remaja melakukan gaya hidup sehat, terutama dalam menerapkan pola diet sehat (Majabadi, 2016). Harga makanan sehat yang mahal menyebabkan remaja dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah tidak mampu membeli makanan tersebut secara reguler (Banna, 2016). Jumlah uang saku yang terbatas dan beberapa remaja yang tidak tinggal dengan orangtua disebutkan sebagai faktor yang menyebabkan remaja sulit mengakses makanan sehat (Sand, 2017). Remaja cenderung memilih makanan yang dijual di pinggir jalan seperti gorengan dan makanan cepat saji lainnya, karena harganya lebih murah dan lebih mudah didapat (Majabadi, 2016). Remaja juga menyatakan bahwa makanan cepat saji lebih cenderung lebih cepat menghilangkan rasa lapar dibandingkan jenis makanan lainnya (Majabadi, 2016).

Rasa Makanan

Sebagian besar artikel membahas mengenai selera makan dan rasa yang dipersepsikan pada makanan tertentu oleh remaja dapat mempengaruhi pilihan jenis makanan yang dikonsumsi (Majabadi, 2016). Remaja cenderung mengonsumsi makanan yang mereka sukai dan menghindari makanan seperti ikan dan sayur, meskipun mengetahui makanan tersebut adalah makanan yang sehat (Rahman, 2019). Remaja menggambarkan proses pemilihan makanan yang dilakukan didasari oleh preferensi dari rasa, warna, penampilan, dan aroma makanan, tanpa mempertimbangkan kandungan nutrisi dari makanan tersebut (Majabadi, 2016).

Makanan yang remaja sukai adalah makanan yang memiliki rasa gurih dan beraroma lezat yang banyak didapat dari makanan cepat saji (Majabadi, 2016). Remaja perempuan lebih menyukai makanan yang asin

dan pedas, sedangkan remaja laki-laki lebih suka makanan dengan rasa yang manis (Rahman, 2019). Selain itu, remaja juga menyebutkan beberapa makanan yang dinilai memiliki rasa yang enak seperti minuman manis dan bersoda, coklat, dan kue kering (Banna, 2016). Remaja juga berpendapat bahwa makanan sehat yang dinilai memiliki rasa yang enak adalah buah, kacang-kacangan, susu, dan daging (Banna, 2016).

Stress

Stress sebagai faktor individu yang mempengaruhi gaya hidup remaja hanya dibahas oleh satu dari lima penelitian. Berdasarkan penelitian tersebut menyatakan bahwa stress pada remaja yang disebabkan karena adanya perubahan lingkungan dan tuntutan prestasi dari orangtua dapat menyebabkan perubahan gaya hidup (Sand, 2017). Aktivitas remaja cenderung menurun ketika stress dan banyak dari mereka yang mengalami peningkatan berat badan akibat pola makan yang menjadi tidak teratur (Sand, 2017).

Tema 2: Faktor Lingkungan Sosial

Faktor lingkungan sosial secara umum dapat mendorong maupun menghambat perilaku gaya hidup sehat pada remaja. Faktor lingkungan sosial yang diidentifikasi dari dapat mempengaruhi gaya hidup remaja adalah budaya dalam keluarga, pengaruh teman sebaya, dan norma gender yang berlaku.

Budaya dalam Keluarga

Budaya yang diterapkan dalam suatu keluarga dapat mempengaruhi pilihan gaya hidup pada remaja (Majabadi, 2016). Beberapa remaja menyatakan bahwa orangtua sebagai motivator yang positif dalam meningkatkan penerapan gaya hidup sehat, seperti diet sehat dan meningkatkan aktivitas fisik (Sand, 2017). Orangtua cenderung memberikan rekomendasi makanan sehat berupa konsumsi buah, sayur dan produk susu untuk mencegah penyakit (Banna, 2016). Namun, tekanan keras dari keluarga kepada remaja untuk memiliki tubuh ideal dapat membuat remaja frustrasi dan cenderung enggan menerapkan gaya hidup sehat (Sand, 2017).

Budaya makan di keluarga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi oleh keluarga. Keluarga dengan budaya 'makan satu meja' membuat remaja tidak bisa menentukan

sendiri pilihan makanan yang akan dimakan, karena sudah disediakan oleh orangtua (Banna, 2016). Sedangkan, beberapa keluarga dengan kedua orangtua yang bekerja lebih sering menyediakan makanan cepat saji untuk remaja (Majabadi, 2016). Remaja yang mulai tinggal jauh dari orangtua merasa keculitan untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Hal ini disebabkan karena remaja tidak mampu menyediakan makanan sehat sendiri dan hanya mengkonsumsi makanan yang mampu mereka peroleh (Sand, 2017).

Perbedaan pemilihan remaja terhadap jenis makanan juga dipengaruhi oleh adanya pengalaman tertentu yang dialami anggota keluarga. Beberapa remaja yang memiliki anggota keluarga dengan penyakit kronik memilih untuk menurunkan jumlah konsumsi makanan cepat saji, dan meningkatkan konsumsi makanan sehat (Majabadi, 2016). Kemudian, keinginan untuk mendapatkan sisi emosional dari interaksi keluarga, menjadi motivasi remaja untuk memilih mengkonsumsi masakan tradisional di rumah bersama keluarga (Majabadi, 2016).

Budaya aktivitas fisik pada keluarga juga mempengaruhi intensitas aktivitas fisik pada remaja. Kebiasaan keluarga dalam mengisi waktu luang dengan melakukan aktivitas seperti olahraga dan mendaki, mempengaruhi perilaku remaja dalam meningkatkan aktivitas fisik (Sand, 2017). Remaja yang tinggal jauh dari orangtua cenderung abai dengan aktivitas fisik karena terbatasnya waktu, fasilitas, dan uang (Sand, 2017).

Pengaruh Teman Sebaya

Empat dari 5 penelitian membahas bagaimana teman sebaya mempengaruhi gaya hidup remaja (Majabadi, 2016). Teman sebaya cenderung memberikan pengaruh yang buruk terhadap gaya hidup remaja. Penelitian menyatakan bahwa remaja seringkali berbagi jenis makanan yang mengandung tinggi kalori rendah nutrisi saat berkumpul di waktu luang (Majabadi, 2016). Remaja perempuan biasanya berbagi makanan seperti cemilan seperti kue dan permen, serta minuman manis saat berkumpul bersama teman (Banna, 2016). Sedangkan remaja laki-laki seringkali membeli satu botol minuman bersoda ukuran besar, kemudian membaginya bersama teman teman saat berkumpul bersama (Banna, 2016).

Remaja seringkali menghabiskan waktu berkumpul bersama teman-teman sebaya

sambil mengkonsumsi makanan pinggir jalan atau makanan cepat saji (Majabadi, 2016). Beberapa remaja menyebutkan bahwa berkumpul bersama di restoran cepat saji merupakan hal yang menghibur dan bentuk dari kesetiakawanan (Majabadi, 2016). Remaja juga menyatakan enggan membawa bekal dari rumah karena akan dianggap tidak biasa dan tidak keren di mata teman-teman sebaya (Rahman, 2019). Teman sebaya juga mempengaruhi perilaku diet remaja melalui persepsi citra tubuh yang dikembangkan diantara pertemanan tersebut. Teman sebaya mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan yang tidak cukup nutrisi karena takut mengalami peningkatan berat badan dan dikucilkan (Banna, 2016).

Teman sebaya juga mempengaruhi perilaku aktivitas fisik pada remaja. Remaja menyatakan bahwa teman sebaya memberi pengaruh terhadap peningkatan aktivitas fisik. Remaja, terutama laki-laki, seringkali membentuk kelompok olahraga dan berolahraga bersama di lapangan sekolah, taman, dan pusat kebugaran (Sand, 2017). Namun hal tersebut tidak berlaku bagi remaja perempuan. Remaja perempuan, terutama mereka yang memiliki tubuh gemuk, seringkali tidak percaya diri untuk menunjukkan dirinya pada pelajaran olahraga, karena takut ditertawakan oleh teman-teman sebaya (Sand, 2017).

Norma Gender yang Berlaku

Norma gender sebagai faktor yang mempengaruhi gaya hidup remaja dibahas dalam 2 artikel penelitian (Rahman, 2019). Persepsi masyarakat tentang karakter gender mempengaruhi gaya hidup remaja terutama dalam melakukan aktivitas fisik. Karakterisasi masyarakat terhadap remaja laki-laki yang aktif dan kuat, membuat anak laki-laki memiliki banyak kesempatan untuk bermain dan berolahraga di luar rumah (Rahman, 2019). Aktivitas remaja laki-laki didominasi oleh permainan lapangan bersama kelompok teman sebaya, seperti sepak bola, serta pergi ke pusat kebugaran dan olahraga (Abera, 2020).

Aktivitas fisik remaja perempuan sangat dibatasi oleh norma yang berlaku di masyarakat, terutama pada masyarakat pedesaan yang masih menjunjung norma kesopanan. Remaja perempuan tidak diperbolehkan untuk memiliki banyak aktivitas di luar rumah kecuali untuk sekolah

dan untuk memenuhi keperluan rumah tangga (Abera, 2020). Remaja mengatakan bahwa alasan orangtua melarang anak perempuan keluar rumah adalah karena di luar sana banyak orang asing yang mungkin akan melakukan hal-hal yang tidak diinginkan kepada anak perempuan Abera, 2020. Norma gender di pedesaan Bangladesh melarang anak perempuan menaiki sepeda secara terang-terangan di muka umum Rahman, 2019. Perempuan yang mengendarai sepeda akan mendapatkan kritik dari masyarakat dan reputasi perempuan serta keluarga perempuan tersebut akan jatuh Rahman, 2019.

Tema 3: Faktor Lingkungan Fisik

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi gaya hidup remaja adalah faktor lingkungan fisik. Lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, dan media informasi yang tersedia secara umum dapat mendorong maupun menghambat penerapan gaya hidup sehat pada remaja.

Lingkungan Sekolah

Pengaruh lingkungan sekolah dalam pilihan gaya hidup remaja dibahas oleh beberapa penelitian (Banna, 2016–22). Remaja menyatakan bahwa sekolah seharusnya memiliki peran dalam memberikan informasi terkait gaya hidup yang sehat kepada remaja, karena remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di tatanan sekolah Abera, 2020. Namun remaja menyatakan bahwa sekolah tidak banyak memberikan informasi terkait kesehatan nutrisi dan pola diet yang benar (Sand, 2017). Remaja membutuhkan sebuah program yang benar-benar bisa memberikan informasi tentang gaya hidup sehat yang kredibel melalui program kesehatan sekolah Abera, 2020. Selain informasi kesehatan, lingkungan sekolah juga mempengaruhi pilihan makanan dan jenis aktivitas fisik remaja.

Perilaku diet remaja dipengaruhi oleh ketersediaan makanan yang disediakan dan dijual di sekolah. Remaja menyatakan bahwa makanan yang tersedia di sekolah memenuhi kriteria rasa yang disukai remaja, namun makanan yang dijual didominasi oleh makanan tinggi energi rendah nutrisi, seperti gorengan (Banna, 2016, 20). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang membawa bekal ke

sekolah, cenderung lebih banyak mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah (Banna, 2016). Namun, kebanyakan remaja enggan membawa bekal dari rumah dan lebih memilih untuk membawa uang saku untuk kemudian membeli makan siang di sekolah bersama teman-teman Rahman, 2019.

Lingkungan sekolah juga mempengaruhi aktivitas fisik remaja. Remaja, terutama anak laki-laki mengharapkan sekolah bisa memfasilitasi setiap anak untuk melakukan aktivitas fisik seperti, bermain sepak bola, basket, dan olahraga lainnya (Sand, 2017). Beberapa remaja menyatakan bahwa kegiatan olahraga siswa laki-laki dan perempuan sebaiknya dipisahkan, sehingga anak perempuan dapat lebih leluasa melakukan aktivitas fisik (Abera, 2020).

Lingkungan Tempat Tinggal

Sub tema tentang lingkungan tempat tinggal sebagai faktor yang mempengaruhi gaya hidup remaja dibahas seluruh penelitian (Majabadi, 2016). Jenis makanan dan jumlah penyedia makanan tertentu di lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi remaja dalam memilih jenis makanan untuk dikonsumsi. Remaja cenderung mengkonsumsi banyak makanan cepat saji, karena makanan tersebut banyak tersedia di lingkungan sekitar tempat tinggal dan bisa dibeli dengan mudah (Majabadi, 2016). Makanan cepat jadi yang banyak tersedia biasa dikonsumsi oleh remaja adalah ayam goreng, kentang goreng dan sosis, burger, dan pizza (Banna, 2016).

Banyaknya jumlah toko serba ada dan jajanan pinggir jalan juga mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi cemilan yang tidak sehat (Banna, 2016). Remaja memiliki kebiasaan mengkonsumsi cemilan yang cukup banyak. Hal tersebut dikarenakan cemilan dan makanan pinggir jalan memiliki rasa yang enak, murah, dan mudah didapat (Rahman, 2019). Jenis cemilan yang banyak dikonsumsi oleh remaja adalah mie instan, keripik kentang, biscuit, gorengan, minuman manis, dan lainnya (Rahman, 2019).

Ketersediaan makanan sehat, seperti buah-buahan, di lingkungan tempat tinggal remaja, sangat mendorong perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan sehat. Musim buah-buahan yang terjadi beberapa kali dalam satu tahun menjadi salah satu momen dimana buah-buahan akan menjadi sangat banyak dan

murah. Saat musim buah-buahan tiba adalah saat dimana remaja, terutama mereka dengan status sosial ekonomi rendah, mendapatkan kesempatan untuk merasakan buah segar yang lebih banyak (Rahman, 2019). Buah-buahan yang melimpah saat musim panen banyak dirasakan oleh remaja yang tinggal di pedesaan, dibandingkan dengan remaja yang tinggal di perkotaan Rahman, 2019.

Ketersediaan fasilitas olahraga di lingkungan tempat tinggal remaja memberi pengaruh terhadap perilaku aktivitas fisik remaja. Pengaruh tersebut dibahas oleh dua dari tiga penelitian (Sand, 2017). Remaja menyebutkan bahwa ketersediaan lapangan olahraga di tempat umum, pusat kebugaran, dan club olahraga sangat memberikan pengaruh terhadap motivasi mereka untuk melakukan olahraga bersama teman sebaya (Sand, 2017). Remaja biasa mengadakan pertemuan olahraga bersama teman di akhir pekan atau setelah pulang sekolah (Abera, 2020).

Media Informasi

Media informasi sebagai pemberi pengaruh terhadap pilihan gaya hidup remaja dibahas dalam tiga penelitian (Majabadi, Banna, 2016). Televisi dan situs internet seperti blog memberikan pengaruh terhadap penyebaran informasi terkait cara menurunkan berat badan, manfaat makanan tertentu dan cara melakukan olahraga kepada remaja (Sand, 2017). Namun beberapa remaja menyadari bahwa informasi yang mereka dapat melalui internet tidak bisa dijamin reliabilitasnya (Sand, 2017). Remaja biasanya memastikan bahwa informasi tersebut berasal dari sumber yang terpercaya, atau memastikan informasi tersebut kepada guru (Banna, 2016).

Media informasi seperti televisi dan internet juga memberi pengaruh yang kurang baik terhadap remaja. Remaja menyatakan bahwa media seperti televisi dan internet seringkali membuat remaja tidak percaya diri terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka (Sand, 2017). Internet dan media sosial membuat remaja menilai bahwa mengkonsumsi makanan cepat saji merupakan hal yang modern dan menunjukkan kelas sosial yang tinggi (Majabadi, 2016).

PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah meta sintesis dari faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhi gaya hidup remaja. Penelitian ini mensintesis hasil-hasil penelitian dari 5 penelitian kualitatif. Wawancara mendalam dan FGD dilakukan kepada remaja usia 14-20 tahun. Mayoritas penelitian dilakukan di negara berkembang, Peru, Bangladesh, Etiopia, dan Iran. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup remaja bervariasi diantara negara-negara.

Penelitian ini menyorot 3 tema besar dengan 11 subtema. Tema pertama yaitu 'Faktor Individu', terdiri dari 5 sub tema: citra tubuh, pengetahuan terkait gaya hidup sehat, sumberdaya finansial, rasa makanan, dan stress. Tema kedua adalah 'Faktor Lingkungan Sosial', terdiri dari 3 subtema: budaya keluarga, pengaruh teman sebaya, dan norma gender yang berlaku. Tema terakhir adalah 'Faktor Lingkungan Fisik', terdiri dari 3 subtema: lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal dan media informasi.

Citra tubuh, pengetahuan terkait gaya hidup sehat, dan sumberdaya finansial merupakan faktor yang sering muncul sebagai pemberi pengaruh gaya hidup pada remaja. Namun, budaya keluarga dan pengaruh teman sebaya juga merupakan faktor yang kuat dalam mempengaruhi pilihan makanan dan aktivitas remaja.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa sikap remaja terhadap citra tubuh yang ideal dapat mempengaruhi gaya hidup. Sikap yang positif cenderung mendorong mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Hal ini sesuai dengan Model Determinan Sosial dan Perilaku Kesehatan yang memprediksi faktor-faktor penentu gaya hidup (Short, 2017). Model tersebut menjelaskan bahwa faktor individu (*downstream*) yang salah satunya adalah sikap, dapat mempengaruhi seseorang dalam menerapkan gaya hidup tertentu Short, 2017.

Faktor individu lainnya yang berhasil disintesis adalah pengetahuan terkait gaya hidup sehat dan sumber finansial. Sebagian besar remaja mengetahui apa yang dimaksud dengan gaya hidup sehat, namun beberapa dari mereka belum cukup paham tentang bagaimana cara melakukannya dengan benar. Hal tersebut berkaitan dengan kondisi sumber finansial remaja dan keluarga. Terbatasnya sumber finansial cenderung menghambat remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat,

terutama dalam hal mengakses makanan sehat yang dinilai mahal.

Konsep ini sesuai dengan model determinan sosial yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kondisi ekonomi mempengaruhi gaya hidup seseorang Short, 2017. Teori Gaya Hidup Sehat juga menjelaskan bahwa pengetahuan dan status ekonomi berkaitan dengan pilihan gaya hidup seseorang (Cockerham, 2017). Penelitian lain juga membuktikan kedua teori model tersebut bahwa pendidikan dan status ekonomi mempengaruhi perubahan gaya hidup pada remaja (Cockerham, 2017).

Faktor lingkungan sosial yang cukup kuat dalam mempengaruhi gaya hidup remaja adalah budaya yang dianut keluarga dan pengaruh teman sebaya. Mayoritas keluarga menerapkan budaya makan bersama dengan menu yang ditentukan oleh ibu. Sebagian besar keluarga mendukung gaya hidup sehat, namun beberapa keluarga dengan kedua orangtua bekerja lebih memilih menyediakan makanan cepat saji. Nilai dan norma yang diyakini keluarga juga mempengaruhi aktivitas fisik remaja. Beberapa budaya membatasi aktivitas anak perempuan dan membebaskan anak laki-laki untuk bermain di luar rumah.

Hal ini sesuai dengan Teori Gaya Hidup Sehat (Cockerham, 2017) yang menyatakan bahwa gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial individu. Teori tersebut menjabarkan bahwa gaya hidup dipengaruhi oleh budaya dan ikatan kekeluargaan (Cockerham, 2017). Penelitian lain juga membuktikan bahwa tinggal bersama keluarga dapat meningkatkan kemungkinan remaja menerapkan gaya hidup sehat (cancello, 2020).

Lingkungan sosial lain yang dinilai dapat mempengaruhi gaya hidup remaja adalah pengaruh teman sebaya. Teman sebaya cenderung memberikan pengaruh negatif dalam penerapan gaya hidup yang sehat. Budaya berkumpul bersama teman di kedai makanan cepat saji menjadi kunci masalah sulitnya remaja menerapkan gaya hidup sehat. Namun, beberapa remaja juga menyebutkan bahwa kegiatan berkumpul remaja juga berkaitan dengan peningkatan fisik. Remaja melihat aktivitas berkumpul tersebut sebagai bagian dari tren modern dan bentuk kesetiakawanan.

Hal ini sesuai temuan hasil penelitian yang meneliti tentang pengaruh teman sebaya terhadap gaya hidup remaja (27,28). Remaja

cenderung mengikuti dan mencoba menyesuaikan diri dengan apa yang menjadi standar kelompok mereka (cancello, 2020).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi gaya hidup remaja adalah faktor lingkungan fisik. Lingkungan sekolah dan ketersediaan makanan menjadi faktor yang cukup kuat untuk mempengaruhi gaya hidup pada remaja. Fasilitas kantin dan olahraga di sekolah yang terbatas menjadikan remaja kesulitan mengakses makanan sehat dan beraktivitas fisik. Remaja juga menyatakan bahwa di lingkungan tempat tinggal tidak banyak tersedia makanan sehat yang terjangkau dan jauh lebih banyak tersedia makanan cepat saji dan jajanan pinggir jalan.

Kondisi ini sesuai dengan model sosial determinan yang menyatakan bahwa, faktor *meso*: lingkungan tempat tinggal dan lingkungan pekerjaan atau sekolah menjadi faktor yang secara signifikan mempengaruhi pilihan gaya hidup remaja (Short, 2017). Teori Gaya Hidup Sehat juga menyebutkan bahwa kondisi struktural seperti kondisi akses makanan sehat dan fasilitas olahraga di lingkungan sangat mempengaruhi keputusan seseorang dalam memilih gaya hidup sehat (Cockerham, 2017).

Faktor yang mempengaruhi gaya hidup remaja sangat bervariasi. Mempertimbangkan aspek-aspek sosial budaya secara keseluruhan dari tingkat individu sampai sosial adalah hal yang penting untuk menciptakan kehidupan remaja yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Mempertimbangkan aspek sosial budaya dalam memprediksi gaya hidup pada remaja sangat penting dilakukan. Penelitian membuktikan bahwa gaya hidup pada remaja dipengaruhi oleh variasi dari faktor-faktor sosial budaya. Citra tubuh, sumberdaya finansial, budaya keluarga dan pengaruh teman sebaya menjadi faktor yang kuat dalam mempengaruhi gaya hidup remaja. Sedangkan kondisi lingkungan sekolah dan tempat tinggal menjadi faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi keputusan remaja memilih gaya hidup sehat. Saran yang ingin disampaikan oleh peneliti adalah pengambil dan pelaksana kebijakan promosi kesehatan di Indonesia dan daerah disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor sosial budaya dalam menentukan intervensi promosi

gaya hidup sehat pada remaja. Intervensi bisa dilakukan dengan mengembangkan sikap citra tubuh yang positif, memberdayakan keluarga, dan memodifikasi lingkungan fisik, untuk mendorong perilaku gaya hidup sehat pada remaja Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen Pascasarjana, Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini dan semua pihak yang sudah terlibat dalam penulisan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. Healthy Living [Internet]. Who. 2015. p. 24. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108Majabadi_20160/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Conner M. Health Behaviors. *Int Encycl Soc Behav Sci* Second Ed. 2015;(December):582–7.
- Kementerian Kesehatan RI. GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat [Internet]. *Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. 2017 [cited 20Sand, 2017 Jun 25]. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Marques A, Loureiro N, Avelar-Rosa B, Naia A, Matos MG de. Adolescents' healthy lifestyle. *J Pediatr (Rio J)* [Internet]. 2020;96(2):Sand, 20177–24. Available from: https://doi.org/10.1016/j.jped.20Majabadi_2016.09.002
- Ghrayeb FAW, Mohamed RA, Al Rifai A, Mohd II. *Prevalence of lifestyle-related risk factors contributing to non-communicable diseases among adolescents in Tarqumia, Palestine*. *Int Med J*. 2014;Sand, 2017(3):272–6.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Risesdas 20Majabadi, 2016 [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 20Majabadi, 2016. p. Banna, 20168. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/20Majabadi_2016/Laporan_Nasional_RKD20Majabadi_2016_FINAL.pdf
- WHO. Obesity [Internet]. World Health Organization. 20Banna, 2016 [cited 20Sand, 2017 Jun 9]. Available from: who.int
- WHO. Obesity and Overweight [Internet]. World Health Organization. 2020 [cited 20Sand, 2017 Jun 9]. Available from: who.int
- Kementerian Kesehatan RI. *Epidemi Obesitas* [Internet]. Direktorat Pencegahan & Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI; 20Majabadi, 2016. p. 1–8. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan RI. *Awas Bahaya Obesitas* [Internet]. 2020. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Kemnterian Kesehatan RI. *Cegah dan Kendalikan Obesitas Dengan Gaya Hidup Sehat* [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 20Majabadi, 2016 [cited 20Sand, 2017 Jun 9]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan RI. *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)* [Internet]. Direktorat Pencegahan & Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI; 2017. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Ladak LA, Gallagher R, Hasan BS, Awais K, Abdullah A, Gullick J. *Exploring the influence of socio-cultural factors and environmental resources on the health related quality of life of children and adolescents after congenital heart disease surgery: parental perspectives from a low middle income country*. *J Patient-Reported Outcomes* [Internet]. 2020 Dec 1 [cited 20Sand, 2017 Jun 9];4(1):1–12. Available from: https://doi.org/10.1Majabadi_20166/s41687-020-00239-0
- Nzioki JM, Ombaka JH, Onyango RO. *Perceived Socio-Cultural and Economic Factors Influencing Maternal and Child Health : Qualitative Insights from Mwingi District , Kenya*. *Ann Community Heal*

- [Internet]. 2015;3(1):13–22. Available from: <http://www.annalsofcommunityhealth.in/ojs/index.php/AoCH/article/view/114>
- Riemenschneider H, Balázs P, Balogh E, Bartels A, Bergmann A, Cseh K, et al. *Do socio-cultural factors influence medical students' health status and health-promoting behaviors? A cross-sectional multicenter study in Germany and Hungary* [Internet]. Vol. 16, BMC Public Health. BioMed Central Ltd.; 2016 [cited 20Sand, 2017 Jun 9]. p. 1–10. Available from: https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1Majabadi_20166/s12889-016-3228-1
- Alves SAA, de Oliveira MLB. *Sociocultural aspects of health and disease and their pragmatic impact*. J Hum Growth Dev. 20Majabadi, 2016;28(2):Majabadi, 20163–8.
- Critical Appraisal Skills Programme. CASP Qualitative Checklist. CASP Online [Internet]. 20Majabadi, 2016;(20Majabadi, 2016):1. Available from: <https://casp-uk.net/%0Ahttp://www.casp-uk.net/casp-tools-checklists>
- Majabadi HA, Solhi M, Montazeri A, Shojaeizadeh D, Nejat S, Farahani FK, et al. Factors influencing fast-food consumption among adolescents in Tehran: A qualitative study. Iran Red Crescent Med J. 2016;Majabadi, 2016(3):7–9.
- Banna JC, Buchthal OV, Delormier T, Creed-Kanashiro HM, Penny ME. Influences on eating: A qualitative study of adolescents in a periurban area in Lima, Peru. BMC Public Health [Internet]. 2016;16(1):1–11. Available from: http://dx.doi.org/10.1Majabadi_20166/s12889-016-2724-7
- Islam MR, Trenholm J, Rahman A, Pervin J, Ekström EC, Rahman SM. *Sociocultural influences on dietary practices and physical activity behaviors of rural adolescents—A qualitative exploration*. Nutrients. 20Banna, 2016;11(12):1–20.
- Sand AS, Emaus N, Lian OS. *Motivation and obstacles for weight management among young women - A qualitative study with a public health focus - The Tromsø study: Fit Futures*. BMC Public Health. 2017;17(1):1–11.
- Abera M, Hardy-Johnson P, Abdissa A, Workicho A, Ali R, Weller S, et al. *Social, economic and cultural influences on adolescent nutrition and physical activity in Jimma, Ethiopia: Perspectives from adolescents and their caregivers*. Public Health Nutr. 2020;1–9.
- Short SE, Mollborn S. *Social Determinants and Health Behaviors: Conceptual Frames and Empirical Advances*. Physiol Behav. 2017;176(3):139–48.
- Cockerham WC. *Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure*. J Health Soc Behav. 2005;46(1):51–67.
- Canello R, Soranna D, Zambra G, Zambon A, Invitti C. *Determinants of the lifestyle changes during covid-Banna, 2016 pandemic in the residents of northern Italy*. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(17):1–14.
- López-Moreno M, López MTI, Miguel M, Garcés-Rimón M. *Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from covid-Banna, 2016 home confinement in the Spanish population*. Nutrients. 2020;12(11):1–17.
- Rayyan, Bahri S, Bakar A. *Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap Gaya Hidup Experiencers*. J Ilm Mhs Bimbingan dan Konseling. 2017;(April):48–60. \
- Jumadi E, Wahab BA, Okianna. *Pengaruh Teman Sebaya terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Untan*. 2013;