

## INTISARI

**Latar Belakang :** Perubahan *lifestyle* terutama pada pola makan terus terjadi pada beberapa dekade belakangan ini, menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan energi *expenditure* yang mengarah pada *overweight* dan obesitas. Peningkatan konsumsi soft drink secara global dari 9,5 di tahun 1997 meningkat menjadi 11,4 galon per orang per tahun di tahun 2010. Peningkatan *soft drink* sebesar 1% berhubungan dengan peningkatan *overweight* per 100 orang. Masyarakat Indonesia mengkonsumsi *soft drink* sebanyak 22.7 liter per orang per tahun dan memiliki 2,4% tingkat obesitas. Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial. Perilaku akan berbeda ketika makan sendiri dan makan dengan orang lain. Selain pengaruh teman sebaya, suasana lingkungan seorang individu merupakan faktor yang penting dalam pembentukan perilaku dan kebiasaan. Sekelompok anak yang berada di suatu lingkungan yang sama akan memiliki kebiasaan yang sama karena pengaruh dari lingkungan sosial misalnya tetangga, peraturan sekolah, atau status sosial ekonomi. Masa remaja merupakan periode unik, dimana individu mulai mencari kebebasan dari pengaruh orang tua mereka. Individu yang berada dalam periode ini rentan untuk mengadopsi kebiasaan yang tidak sehat yang akan mempengaruhi mereka terhadap keterpaparan penyakit kronis di kehidupan nantinya

**Tujuan Penelitian:** Untuk melihat perbedaan pengaruh intervensi teman sebaya dan penyediaan air putih dalam perubahan perilaku konsumsi *soft drink* pada remaja di Kabupaten Bone

**Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Jenis penelitian ini adalah eksperimen faktorial dengan desain 2x2 yaitu 2 variabel bebas dengan 2 level perlakuan.

**Hasil:** Intervensi teman sebaya tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan konsumsi *soft drink* namun berpengaruh terhadap peningkatan jumlah konsumsi air. Sedangkan intervensi penyediaan air putih berpengaruh terhadap penurunan konsumsi *soft drink*, tetapi tidak meningkatkan konsumsi air putih. Intervensi teman sebaya dan penyediaan air putih berpengaruh dalam menurunkan konsumsi *soft drink* dan tidak berpengaruh dalam meningkatkan konsumsi air putih

**Kata Kunci :** *Soft drink*, Air putih, Teman Sebaya, Remaja

## Abstract

**Background:** Changes in lifestyle, especially on a diet occurred in recent decades, causing an imbalance of energy intake and energy expenditure that leads to overweight and obesity. Soft drink consumption increased globally from 9.5 gallons per person per year in 1997 to 11.4 gallons in 2010. A 1% rise in soft drinks consumption was associated with an additional 4.8 overweight adult per 100 persons. Indonesia drank 0.6 gallon soft drinks per person per year and had a 2.4% obesity rate. Eating behavior is strongly influenced by social context. We eat differently when we are alone compared with when we eat with others. In addition to peer influence, an individual's environmental is an important factor in the formation of behaviors and habits. A group of children have the same habits because they are subject to the same environmental pressures or environmental circumstances such as neighbors, school rules, or socioeconomic status. Adolescence is a unique period, where individuals begin to seek freedom from the influence of their parents. Individuals in this period are vulnerable to adopt unhealthy habits that will affect them on chronic disease exposure in later life

**Objective:** To see the effect of free drinking water intervention and peer intervention in changes in consumption behavior of soft drinks in adolescents in Kabupaten Bone

**Research Methods:** This study is an experimental study which is factorial with 2x2 design that is 2 independent variable with 2 level of treatment.

**Results:** Peer interventions have no effect on the decline in soft drink consumption but are influential in increasing the amount of water consumption. However, free drinking water intervention has an effect on the decrease of soft drink consumption but does not affect the consumption of water. Peer plus free drinking water intervention have an effect on reducing the consumption of soft drinks but have no effect in improving water consumption.

**Keywords:** Soft Drink, Water consumption, Peers