

**EFEKTIVITAS *PEER GROUP* MELALUI *WHATSAPP* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA YANG *OVER WEIGHT***



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar sarjana keperawatan

Oleh:

ELSY JULIANTI

NIM: 04021381621034

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

Juni 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Elsy Julianti

NIM : 04021381621034

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

indralaya, Juni 2021


Elsy Julianti

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : ELSY JULIANI
NIM : 04021381621034
JUDUL : EFEKTIVITAS *PEER GROUP* MELALUI *WILATSAPP*
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA
MAHASISWA YANG *OVER WEIGHT*

PEMBIMBING SKRIPSI :

1. Fuji Rahmawati S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198901272018032001


(.....)

2. Nurna Ningsih, S.KP, M.Kes

NIP. 197307172001122002


(.....)

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 1976022002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.198407012008122001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : ELSY JULIANTI
NIM : 04021381621034
JUDUL : EFEKTIVITAS *PEER GROUP* MELALUI *WHATSAPP* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA YANG *OVER WEIGHT*

Pembimbing I
Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
NIP. 198901272018032001

Pembimbing II
Nurna Ningsih, S.Kp.,M.Kes (.....)
NIP. 197307172001122002

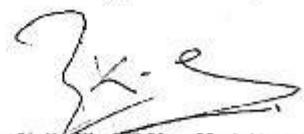
Penguji I
Jaji, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
NIP.197605142009121001

Penguji II
Eka Yulia Fitri, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
NIP.198407012008122001

Mengetahui
Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 1976022002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.198407012008122001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Elsy Julianti
Tempat, Tanggal Lahir : Saung Naga, 24 Juli 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 3 dari 3 bersaudara
Orang Tua
 Ayah : Syamsul Kurnaini
 Ibu : Salniati
Saudara : 1. Marten Pratama
 2. Elsy Dwi Safitri
Alamat : Desa Saung Naga Kecamatan Kikim Barat Kabupaten Lahat
 Sumatera Selatan
Email : Elsyjulianti4@gmail.com
Riwayat Pendidikan :
 - SD Negeri 1 Kikim Barat (2004-2010)
 - SMP Negeri 2 Tebing Tinggi (2010-2013)
 - SMA Negeri 1 Tebing Tinggi (2013-2016)
 - Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2016-2021)
Riwayat Organisasi :
 - Tahun 2016-2017 : Anggota badan esekutif mahasiswa (BEM) psik fk unsri
 - Tahun 2016-2018 : Anggota LDPS SAHARA PSIK FK Unsri
 - Tahun 2016-2018 : Anggota LDK Nadwah
 - Tahun 2016-2018 : Anggota KAMMI Al-Aqsho
 - Tahun 2016-2017 : Anggota HIMA 41
 - Wakil bupati mahasiswa Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) PSIK FK Unsri
 - Tahun 2017-2019 : Dirjen kastrad ILMIKI wilayah 2
 - Tahun 2019-sekarang : Dirjen PSDM ILMIKI
 - Tahun 2020-sekarang : Relawan YAKESMA OGAN ILIR

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahhirabbil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia, dan hidayah-Nya lah sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Tak lupa saya hanturkan sholawat serta salam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

- ❖ “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”(QS. Al-Insyirah: 5).

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- kedua orangtua ku, Bapak syamsul kurnaini, S.Pd dan mamak Salniati, S.Pd terimakasih untuk cinta, kasih, do'a dan sayang serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
- kakak tersayang Marten Pratama, A.Md ayuk tersayang Elsy Dwi Safitri, S.Pd ayuk ipar tersayang Lisa Indani, S.Pd dan keluarga besar yang sudah memberikan semangat, motivasi dan do'a dalam kesuksesanku.
- Sahabat tersayang bujang gadis kedokteran (dhea, bila ,tia, unik dan mael) , halaqah cinta (della, amei, gisel,vianti,nisfit, thina, dkk) sahabat SMA (dika,yik,rian,riki)
- Para murobbiyah yang telah memberikan pembelajaran yang berarti dalam hidup (mbak oyah, mbak eki, mbak uswah, teteh euis, mbak sari dan mbak mifta).
- Teman-teman seperjuangan BEM KM PSIK FK UNSRI kabinet revolusi (heru, ana, riska, liyana, winda, koko, rifqoh, tia, milla, dhea) LDPS SAHARA (pak ketum dicky) kakak ILMIKI (Mbak teha, kak eka, kak mitra) adik-adik psik (amel, bintari, sherli dkk) adik- adik ILMIKI (rani, amalia, shindy, ona, kartik,rias, meli, indah dkk) terimakasih untuk semua semangat dan do'anya.
- Teman-teman angkatan 2016 kelas A dan B psik fk UNSRI.
- Almamter tercinta terimakasih banyak telah memberikan sejarah indah dalam hidupku UNIVERSITAS SRIWIJAYA.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi Penelitian ini yang berjudul “efektivitas *peer group* melalui *whatsapp* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa yang *over weight*”. Dalam penyusunan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Fuji Rahmawati S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran serta pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes sebagai pembimbing II yang juga sudah memberikan bimbingan, saran serta arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Jaji, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji skripsi ini.
5. Ibu Eka Yulia Fitri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Kampus Universitas Sriwijaya Indralaya kabupatem Ogan Ilir

Penulis menyadari skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT, maka dari itu masukan serta saran yang membangun sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat lebih baik.

Indralaya, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	<u>v</u>
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Overweight	10
1. Definisi.....	10
2. Pengukuran dan Klasifikasi	10
3. Faktor Penyebab.....	12
4. Komplikasi.....	14
B. Remaja.....	15
1. Definisi.....	15
2. Ciri-ciri Remaja	16
C. Peer Group.....	25
1. Definisi.....	25
2. Fungsi <i>Peer Group</i>	26
3. Pengaruh Positif dan Negatif Peer Group Terhadap Remaja.....	29
4. Bentuk-Bentuk dalam <i>Peer Group</i>	32
D. Whatsapp	34
1. Definisi.....	34
2. Fitur-fitur <i>Whatsapp</i>	34

3. Manfaat Menggunakan <i>Whatsapp</i>	34
E. Penelitian Terkait.....	36
F. Kerangka Teori	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Kerangka Konsep Penelitian	42
B. Desain Penelitian	43
C. Hipotesis	44
D. Definisi Operasional	45
E. Populasi dan Sampel.....	46
F. Tempat Penelitian	49
G. Waktu Penelitian.....	49
H. Etika Penelitian.....	49
I. Alat Pengumpulan Data.....	51
J. Proses Pengumpulan Data	52
K. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	57
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	57
2. Analisis Univariat	57
a) Berat badan mahasiswa yang <i>overweingt</i> sebelum dan setelah dilakukan <i>peer group</i> melalui <i>whatsapp</i> pada kelompok intervensi	57
b) Berat badan mahasiswa yang <i>overweingt</i> sebelum dan setelah pada kelompok kontrol	58
3. Analisis Bivariat	58
a) Hasil analisis perbedaan berat badan mahasiswa yang <i>overweingt</i> sebelum dan setelah dilakukan <i>peer group</i> melalui <i>whatsapp</i> pada kelompok intervensi	58
b) Hasil analisis perbedaan berat badan mahasiswa yang <i>overweingt</i> sebelum dan setelah kelompok kontrol	59
c) Hasil analisis perbedaan berat badan mahasiswa yang <i>overweingt</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	59
B. pembahasan	60

C. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	68
B. Simpulan	68
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
DAFTAR LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Klasifikasi IMT Menurut DEPKES RI.....	11
Tabel 3.1 Definisi Opersional.....	48
Tabel 4.2 Berat Badan Sebelum dan Setelah Intervensi Pada Mahasiswa Yang <i>Overweight</i>	59
Tabel 4.2 Berat Badan Mahasiswa Yang <i>Overweight</i> Sebelum Dan Setelah Pada Kelompok Kontrol	60
Tabel 4.3 Perbedaan Berat Badan Mahasiswa Yang <i>Overweight</i> Sebelum Dan Setelah Dilakukan <i>Peer Group</i> Melalui <i>Whatsapp</i> Pada Kelompok Intervensi....	61
Tabel 4.4 Perbedaan Berat Badan Mahasiswa Yang <i>Overweight</i> Sebelum Dan Setelah Kelompok Kontrol	61
Tabel 4.5 Perbedaan Berat Badan Mahasiswa Yang <i>Overweight</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol	61

DAFTAR SKEMA

Skema 2.4 : Kerangka Teori	41
Skema 3.1 : Kerangka konsep penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 2. Lembar Permohonan menjadi Responden (*Inform*)
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan menjadi Responden (*Consent*)
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 6. Dokumentasi
- Lampiran 7. Surat Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Izin Etik Penelitian
- Lampiran 10. Surat Bukti Telah Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi Pembimbing 2
- Lampiran 13. Hasil Uji Plagiarisme

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juni 2021
Elsy Julianti**

**EFEKTIVITAS *PEER GROUP* MELALUI *WHATSAPP* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA YANG *OVER WEIGHT***

xv + 69 + 9 Tabel + 2 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Masalah overweight di berbagai dunia terus meningkat dengan cepat. Prevalensi nasional di Indonesia pada kelompok usia remaja yaitu dari 19,1% (2007) menjadi 26,3% (2013), lalu 35,4% pada tahun 2018. Masalah *overweight* menyebabkan penyakit seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), diabetes, gangguan muskuloskeletal dan kanker. Pengaruh teman sebaya (*peer group*) diperlukan untuk meningkatkan motivasi penurunan berat badan mahasiswa untuk mencegah penyakit tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *peer group* melalui *whatsapp* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa yang *over weight*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental* dengan desain *one group pre-test post-test with control group*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi yang ada di kampus Universitas Sriwijaya Indralaya yang berjumlah 24 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan *p-value* pada kelompok intervensi adalah 0,000 (*p-value*<0,05) yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara berat badan mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan intervensi *peer group* melalui *whatsapp*. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *paired t-test* dengan hasil penelitian memiliki tingkat signifikan >0,05 yaitu *p value* = 0,770 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan berat badan mahasiswa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Faktor yang berpengaruh terhadap perubahan berat badan adalah motivasi dari setiap responden dan faktor yang mempengaruhi hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak signifikan salah satunya adalah waktu yang singkat yaitu selama 14 hari.

Kata Kunci : berat badan, *overweight*, *peer group*, *whatsapp*
Daftar Pustaka : (2007-2019)

SRIWIJAYA UNIVERSITY

FACULTY OF MEDICINE

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM

Thesis, June 2021

Elsy Julianti

THE EFFECTIVENESS OF PEER GROUP ON WEIGHT LOSS STUDENTS WHO ARE OVERWEIGHT VIA WHATSAPP

Xv+69+ 9 tables+ 2 schemes + 13 appendices

ABSTRACT

The problem of overweight around the world continues to increase rapidly. The prevalence of overweight in Indonesia in the adolescent age group was 19.1 % 26.3% and 35.4% in 2007, 2013 and 2018 respectively. Overweight can cause diseases such as cardiovascular (especially heart disease and stroke), diabetes, musculoskeletal disorders and cancer. The influence of peers (peer group) is needed to increase student's motivation to lose weight to prevent the diseases. This study aims to find out the effectiveness of peer group on weight loss of students who are overweight via whatsapp. This is a quantitative study with pre-experimental research design with one group pre-test post-test design with control group. The respondents were 24 students of Sriwijaya University who studied in Indralaya campus. The results of the study showed that the p-value obtained in the intervention group was 0.000 (p-value <0.005) meaning that there was a significant difference between the student's weight before and after the peer group intervention via whatsapp. The data in this study were analyzed using paired t-test with the results of the study having a significant level of > 0.05 (p-value=0,770) meaning that there was no significant difference of the student's weight between the intervention group and the control group. The factor influencing weight change was the motivation of each respondent and one of the factors influencing the results between the intervention group and the control group were not significant was the limited length of time, only 14 days.

Keywords: weight, overweight, peer group, whatsapp

Reference: (2007-2019)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) kelebihan berat badan atau *overweight* adalah *Body Mass Index (BMI)* lebih besar atau sama dengan 25 kg/m^2 . Di Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi usia 17 tahun ke atas *overweight* dan obesitas nasional terus meningkat. Dari 19,1% (2007) menjadi 26,3% (2013), lalu 35,4% pada tahun 2018. Menteri kesehatan Republik Indonesia mengatakan bahwa pola hidup masyarakat yang tidak sehat menyebabkan angka kegemukan dan obesitas kian naik (Kemenkes, 2018).

Kenaikan berat badan dipengaruhi oleh nafsu makan meningkat jajan di luar waktu makan. Umumnya remaja suka mengonsumsi yang berisiko menyebabkan kegemukan. (WHO, 2018). *overweight* merupakan faktor penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal, beberapa penyakit kanker (WHO, 2018).

Strategi Global WHO tentang Diet, Aktivitas Fisik dan Kesehatan", juga kebijakan dan tingkah laku yang bertujuan mempromosikan diet sehat dan meningkatkan aktivitas fisik di seluruh manusia (WHO, 2018)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Universitas Sriwijaya pada Februari 2020, didapatkan data 30 mahasiswa yang mengatakan bahwa akibat aktivitas fisik yang kurang. Pola makan yang salah serta jenis makanan menyebabkan berat badan bertambah awalnya normal menjadi kategori *overweight*.

Kemudian, mahasiswa juga mengatakan bahwa makanan yang berlemak lebih menggiurkan dibanding dengan makanan sehat seperti *junk food* serta memakan makanan ringan di malam hari adalah faktor utamanya peningkatan berat badan yang terjadi. Kemudian, mahasiswa mengatakan mengerti tentang makanan sehat serta melakukan olahraga dapat mengembalikan berat badan yang ideal tetapi, membutuhkan dukungan dan motivasi dengan teman yang mempunyai ide sama agar hal tersebut dapat terlaksana.

Pengaturan tersebut memanfaatkan perkembangan teknologi yang telah mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan manusia, tak terkecuali dalam kegiatan komunikasi. Aplikasi *whatsapp* sangat membantu dalam menciptakan komunikasi yang efektif.

Dari uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa adanya masalah kelebihan berat badan mempunyai dampak dan efek sangat merugikan dimasa yang akan datang seperti risiko penyakit: kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal, dan kanker. Maka, sangat memungkinkan dilakukan penelitian untuk mencegah dampak tersebut.

B. Rumusan Masalah

Tingkat kematian akibat penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), diabetes, gangguan muskuloskeletal dan kanker, sebagian besar diakibatkan langsung oleh kelebihan berat badan dan obesitas. Beberapa literatur juga menunjukkan bahwa penanggulangan *over weight* dengan *whatsapp* pada ponsel salah satu metode untuk menurunkan berat badan. Dengan

demikian, untuk mengetahui efektivitas *peer group* melalui *whatsapp* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa yang *over weight*.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *peer group* melalui *whatsapp* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa yang *over weight*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui berat badan mahasiswa yang *overweight* sebelum dan setelah dilakukan *peer group* melalui *whatsapp* pada kelompok intervensi.
- b. Untuk mengetahui berat badan mahasiswa yang *overweight* sebelum dan setelah dilakukan *peer group* melalui *whatsapp* pada kelompok kontrol.
- c. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata berat badan mahasiswa yang *over weight* sebelum dan setelah dilakukan *peer group* melalui *whatsapp* pada kelompok intervensi.
- d. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata berat badan mahasiswa yang *over weight* sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.
- e. Untuk mengetahui perbedaan berat rata-rata badan mahasiswa yang *over weight* sebelum dan setelah dilakukan *peer group* melalui *whatsapp* pada kelompok intervensi dan dan kelompok kontrol.
- f.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

- a. Bagi penelitian sejenis dapat digunakan sebagai sumber informasi dan landasan tentang penurunan berat badan terhadap mahasiswa yang *over weight*.
- b. Bagi mata kuliah medekal bedan dan komunitas dapat menambah konsep atau teori-teori terutama mengenai efektifitas *peer group* melalui *whatsapp* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa yang *over weight*.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Peneliti mengharapkan dapat menambah informasi tentang pelaksanaan penurunan berat badan mahasiswa yang *over weight*.

b. Bagi Responden

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan dampak yang positif mengenai penurunan berat badan dan pengetahuan dengan diet sehat dan aktivitas fisik pada mahasiwa yang *over weight*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas *peer group* melalui whatsapp terhdap penurunan berat badan pada mahasiswa yang *over weight*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-exsperimantal* dengan desain *one group pre-test post-test with contol group*. Responden merupakan mahasiswa/mahasiswi yang ada di kampus Universitas Sriwijaya Indralaya yang berjumlah 24 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Januari sampai 8 Febuari 2021. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner yang dianalisis dengan uji analisis bivariat menggunakan uji *T-paired* untuk mengetahui perbedaan penurunan berat badan sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini juga menggunakan *uji T-Independent* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Ekasari dan Zesi Andriyani. (2013). *Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem Terhadap Resilience Pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. Jurnal Soul* Vol. 6 No.1 (1-20). Bekasi
- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*, edisi revisi. Malang: UPT Penerbit UMM.
- Barhoumi, C. (2015). *The Effectiveness of WhatsApp Mobile Learning Activities Guided by Activity Theory on Students' Knowledge Management*. *Contemporary Educational Technology*, 221-238.
- Boeree, C.G. (2007). *Personality Theories*. (terjemahan Inyik R.M.). Yogyakarta: Prismasophie.26
- Dantes, N. d. (2012). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Demsa Simbolon, W. T. (2018). *Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas*. *Jurnal Kesehatan*, Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018, hlm 289-294.
- Febriani, N. (2015). *Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang*. Skripsi Universitas Sriwijaya.
- Feist, J. Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality*. edisi keenam. (terjemahan Yudi Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Filade, B. A. (2019). *Peer group influence on academic performance of undergraduate students in Babcock University, Ogun state*. *African Educational Research Journal*, Vol. 7(2), pp. 81-87.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kementerian Kesehatan RI.(2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: hal. 223-225
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas)*. Jakarta
- Kukuh Pambuka Putra, A. K. (2018). *Studi Perilaku Aktivitas Fisik Dan Pemahaman Tentang Risiko Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Uis 19-21 Tahun*. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, UMMI ke-1.

- Kurdaningsih, S. V. (2009). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Neonatus di RS MUHAMMADIYAH Palembang*. Palembang: Skripsi Universitas Sriwijaya.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Marpaung, J. (2018). *Hubungan Antara Peer Group Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Riau Kepulauan Batam*. Jurnal Kopasta, 9 - 13.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Mohammad Jaelani, M. D. (2018). *Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol. 30, No. 2,.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhandayani, H. W. (2013). *Perbandingan efektifitas pemberian imunisasi difteria satu kali, dua kali, dan tiga kali dengan penilaian titer antibodi pada anak*. Majalah Kedokteran Nusantara, Volume 46 • No. 3 hal 152-157.
- Priyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sioarjo: Zifatama Publishing.
- Safitri, A. (2019). *Pengaruh Family support group dengan menggunakan Whatsapp terhadap Nilai Interdialytic Weight Gain (IDWG)*. Skripsi Universitas Sriwijaya.
- STEPHANIE DIX, G. C. (2011). *The influence of peer group response: Building a teacher and student expertise*. eEnglish Teaching: Practice and Critique, Volume 10, Number 4.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: penerbit Erlangga.
- Syauqi, T. A. (2019). *Gambaran Motivasi Berprestasi Peer Group*. Jurnal Psikologi Islami, Vol. 5 No. 2.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Susilowati, T & Sari, I. . (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya (Peer Group) dengan Minat Mahasiswa Mengikuti Program Profesi Ners di Stikes Aisyiyah Surakarta*. In Agustus.
- Sumanto, I. (2014). *Teori dan aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS.
- Tandra, H. (2019). *Gaya Hidup Enak Menurunkan Berat Badan*. Yogyakarta: ANDI OFFSIT.
- Usi Lanita, T. S. (2015). *Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 12, No. 1: 36-44.
- WHO. (2018). *World health organization*. Retrieved november 11, 2019, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>