

LITERATURE REVIEW : PERAN SEKOLAH DALAM PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA DI INDONESIA

Delta Fitriana^{1*}, Tri Krianto²

Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : deltafitriana@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia. Sekolah memiliki peran strategis dalam pencegahan obesitas melalui edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, serta kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau peran sekolah dalam pencegahan obesitas remaja di Indonesia dengan pendekatan literature review. Studi ini mengkaji berbagai artikel ilmiah yang relevan dalam rentang waktu 2019-2024, yang diperoleh melalui database Google Scholar serta Garuda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa sekolah telah mengimplementasikan program kesehatan seperti Unit Kesehatan Sekolah (UKS), pendidikan gizi, serta intervensi berbasis komunitas. Namun, masih terdapat tantangan dalam hal kebijakan yang belum merata, keterbatasan sumber daya, serta kurangnya keterlibatan berbagai pihak dalam upaya pencegahan obesitas. Sekolah memiliki potensi besar dalam pencegahan obesitas remaja, tetapi diperlukan sinergi antara pemerintah, sekolah, orang tua, dan siswa untuk meningkatkan efektivitas program kesehatan berbasis sekolah.

Kata kunci : obesitas remaja, obesitas sentral, pencegahan obesitas, unit kesehatan sekolah

ABSTRACT

Adolescent obesity is an increasing public health issue in Indonesia. Schools play a strategic role in obesity prevention through nutrition education, increased physical activity, and policies that support a healthy lifestyle. This study aims to review the role of schools in preventing adolescent obesity in Indonesia using a literature review approach. The study examines relevant scientific articles published between 2019 and 2024, retrieved from Google Scholar and Garuda databases. The findings indicate that some schools have implemented health programs such as the School Health Unit (UKS), nutrition education, and community-based interventions. However, challenges remain, including inconsistent policies, limited resources, and insufficient involvement of various stakeholders in obesity prevention efforts. Schools could have significant potential in preventing adolescent obesity, but the synergy between the government, schools, youth health cadres, parents, and students is essential to enhance the effectiveness of school-based health programs

Keywords : adolescent obesity, central obesity, obesity prevention, school health unit

PENDAHULUAN

Kesehatan global saat ini tengah mengalami pergeseran dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM). *World Health Organization* (WHO, 2024) mencatat bahwa PTM mengakibatkan kematian 43 juta orang pada tahun 2021, yang setara dengan 75% dari kematian non-pandemi secara global. Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian tertinggi akibat PTM, dengan 19 juta kematian pada tahun 2021, disusul oleh kanker sebanyak 10 juta, penyakit pernapasan kronis 4 juta, dan diabetes 2 juta, termasuk kematian yang terkait dengan penyakit ginjal akibat diabetes (WHO, 2024). Penyakit tidak menular disebabkan oleh berbagai faktor risiko, termasuk faktor risiko perilaku (Pengpid, 2019), faktor risiko lingkungan (Prüss-Ustün et al., 2019), dan faktor risiko metabolik. Faktor risiko perilaku yang dapat meningkatkan PTM antara lain pola makan yang tidak sehat, penggunaan tembakau, dan konsumsi alkohol. Landrigan et al. (2018) menyatakan bahwa faktor risiko lingkungan, seperti

polusi udara dan polusi kimia, berkaitan erat dengan peningkatan PTM. Sementara itu, faktor risiko metabolik yang berkontribusi terhadap PTM meliputi tekanan darah tinggi, kelebihan berat badan, kadar glukosa darah tinggi, serta kadar lemak tinggi dalam darah. Kelebihan berat badan telah menunjukkan peningkatan beban penyakit yang signifikan dalam tiga dekade terakhir dan tetap menjadi tantangan utama dalam kesehatan global (Zhang et al., 2024).

Kelebihan berat badan (*overweight*) diartikan WHO sebagai kelebihan timbunan lemak dalam tubuh, sementara obesitas merupakan penyakit kronis yang kompleks, ditandai dengan timbunan lemak berlebih yang dapat membahayakan kesehatan. Secara global, orang dewasa dikategorikan kelebihan berat badan jika indeks massa tubuh lebih besar atau sama dengan 25, dan obesitas bila indeks massa tubuh lebih besar atau sama dengan 30 (WHO, 2024). Data WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Angka tersebut setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, meningkat dari tahun 1990 yang hanya sekitar 25%. Prevalensi kelebihan berat badan bervariasi menurut wilayah, dari 31% di Wilayah Asia Tenggara dan Wilayah Afrika hingga 67% di Wilayah Amerika (WHO, 2024). Sementara itu, sebanyak 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun telah meningkat drastis dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024).

Di Indonesia, prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat dalam semua kelompok usia dari tahun 2013 hingga 2023 (UNICEF, 2024). Dalam laporan UNICEF tersebut, yang menganalisis data dari Riset Kesehatan Dasar 2013 maupun 2018 serta Survei Kesehatan Indonesia 2023, disebutkan bahwa 1 dari 5 anak usia sekolah (5–12 tahun), 1 dari 7 remaja (13–18 tahun), dan 1 dari 3 orang dewasa (>18 tahun) di Indonesia mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas. Menurut WHO, kategori kelebihan berat badan untuk anak usia 5-19 tahun jika IMT berdasarkan usia anak tersebut berada lebih dari +1 standar deviasi (SD) di atas median WHO *Growth Reference*. Serta seorang anak dikategorikan obesitas jika IMT berdasarkan usia anak tersebut lebih dari +2 standar deviasi (SD) di atas median WHO *Growth Reference* (WHO, 2024).

Tren PTM yang disebabkan oleh obesitas menunjukkan peningkatan signifikan di kalangan remaja di Indonesia, seiring dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Lingkungan obesogenik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan obesitas di kalangan remaja. Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah, yang dapat memengaruhi kebiasaan hidup sehat. Lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan berperan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan remaja (Morton et al., 2016). Promosi kesehatan di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan remaja dalam memilih gaya hidup sehat. Sekolah berperan strategis sebagai komunitas terpusat yang memungkinkan pelaksanaan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan cakupan peserta yang luas (Muhammad, 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau penelitian-penelitian sebelumnya terkait pencegahan obesitas pada remaja dengan pendekatan promosi kesehatan berbasis sekolah melalui metode *literature review*, sehingga dapat menjadi referensi tambahan bagi pembaca.

METODE

Penelitian ini merupakan studi Literatur dengan metode yang dipakai yaitu *Literature Review*. Creswell (2012) mendefinisikan *literature review* sebagai ringkasan tertulis dari artikel

jurnal, buku, dan dokumen lain yang menggambarkan perkembangan informasi terkait suatu topik penelitian, mengorganisasikan literatur ke dalam subtopik, serta mendokumentasikan kebutuhan akan studi yang diusulkan. Menurut Creswell (2012) terdapat 5 tahapan dalam melakukan *literature review*. Tahap pertama adalah melakukan identifikasi kata kunci (*identify key terms*) yang akan dilakukan dalam pencarian literatur. Kedua, mencari literatur dalam berbagai sumber seperti database akademik (*locate literature*). Ketiga, mengevaluasi dan memilih literatur yang paling relevan (*critically evaluate and select the literature*). Keempat, menyusun literatur yang telah dikumpulkan dengan membuat ringkasan atau diagram untuk memahami keterkaitan antar penelitian (*organize the literature*). Terakhir, menulis tinjauan literatur dalam bentuk narasi yang sistematis untuk dimasukkan ke dalam laporan penelitian (*write a literature review*)

Berdasarkan dari tahapan-tahapan di atas maka peneliti mencari artikel jurnal yang dengan kata kunci “obesitas remaja”, “obesitas sentral remaja”, “pencegahan obesitas”, “unit kesehatan sekolah”. Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti mengumpulkan jurnal pada database *Google Scholar* dan Garuda rentang waktu publikasi tahun 2019 sampai dengan tahun 2024. Kriteria inklusi dalam pencarian ini adalah artikel yang sesuai dengan kata kunci, menggunakan metode penelitian primer baik kuantitatif maupun kualitatif, ditulis dalam bahasa Indonesia, dilakukan di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memiliki teks lengkap yang tersedia. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak sesuai dengan kata kunci, menggunakan metode selain penelitian primer, ditulis dalam bahasa selain Indonesia, tidak memiliki teks lengkap yang tersedia, atau mengalami kesalahan saat diunduh. Data artikel disajikan dalam tabel yang meliputi nama penulis, tahun terbit, judul penelitian, metode dan hasil penelitian. Hasil penelitian kemudian dijadikan ke dalam satu pembahasan yang utuh pada artikel ini.

HASIL

Tabel 1. Penelitian Tentang Peran Sekolah Dalam Pencegahan Obesitas Remaja di Indonesia

No	Nama Autor	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Zahtamal, Z., Restuastuti, T., Chandra, F., & Batubara, H. . (2021)	Peran Institusi Pendidikan dalam Pengelolaan Obesitas pada Remaja	Kualitatif, dilakukan di 3 SMA di Pekanbaru yang memiliki tingkat obesitas tinggi. Informan terdiri dari: - informan kunci, representasi dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Pekanbaru dan pimpinan/kepala sekolah,. - informan utama : guru-guru (pelaksana/pembimbing dalam penerapan kurikulum, yang berkaitan dengan program/kegiatan pengelolaan obesitas pada remaja/siswa). -informan pendukung: perwakilan siswa yang obesitas	Peran sekolah dalam pengelolaan obesitas pada remaja belum mendukung secara optimal. Belum adanya kebijakan tertulis (peraturan, SK, Surat edaran) secara khusus terhadap penanganan obesitas remaja di sekolah, kurikulum yang tertuang pada mata pelajaran belum mendukung untuk siswa secara aktif fisik dan mendukung penyediaan gizi seimbang, dan masih kurangnya keterlibatan pihak secara komprehensif.
2.	Dwijayanto, I. M. R., & Isyarotullatifa h, I. (2021).	Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan	Penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sumber data primer dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi dilaksanakan di SMA Negeri 2 Negara,	Siswa yang obesitas di SMA Negeri 2 Negara sebanyak 42 orang. Jumlah ini tergolong sedikit dari persentase total rata-rata beberapa tahun terakhir.

	an Obesitas pada Siswa SMA Negeri 2 Negara	Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali pada Bulan Agustus – September 2020. Sementara sumber data sekunder diambil dari dokumen terkait obesitas.	Informan dengan metode purposive sampling. Informan triangulasi : kepala sekolah, pembina UKS, guru pengajar yang terlibat kegiatan UKS, dan petugas UKS dari Puskesmas	<p>Fasilitas UKS memadai, luas dan terawat.</p> <p>Telah dibentuk tim pengawas makanan kantin dengan tujuan menjaga keberadaan kantin sehat di sekolah.</p> <p>Kegiatan pencegahan terkait kelebihan gizi dilakukan melalui pendekatan kepada siswa beserta orang terdekatnya, seperti orang tua, guru wali, dan teman dekat.</p> <p>Intervensi yang dilakukan pada anak dengan berat badan lebih dan obesitas melalui UKS dan penyertaan orang tua menggunakan metode leaflet, penyuluhan makan dan olahraga dan dapat menurunkan laju pertumbuhan kegemukan.</p> <p>Pihak UKS secara khusus dan SMA Negeri 2 Negara secara umum telah memprioritaskan upaya penanggulangan obesitas pada siswa.</p>
3.	Anggraini, N. V., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2021)	Peran Kader Kesehatan Remaja Dalam Mengurangi Risiko Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja SMP Jakarta	<p>Penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel menggunakan metode non probability sampling yang dilakukan secara purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 48 siswa yang terlibat dalam kader kesehatan remaja (KKR) SMP di Jakarta.</p> <p>Tahapan : pengumpulan data melalui kuisioner (pre-post test), edukasi, observasi perubahan tingkat pengetahuan, sikap, keterampilan siswa dan dilanjutkan analisa serta pelaporan.</p>	<p>Adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa yang terlibat sebagai kader kesehatan remaja, dengan nilai $p < 0,05$.</p> <p>Direkomendasikan agar Dinas Pendidikan mengaktifkan kembali peran UKS dan kader kesehatan remaja dengan pendampingan dari puskesmas guna meningkatkan kualitas kesehatan remaja di sekolah</p>
4.	Subandi, A., Noerjoedianto, D., & Parawansa, N. L. (2023, November)	Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan : Sebuah Pendekatan Holistik pada	Pengabdian masyarakat sasaran kelas 1 dan 2 SMPN 7 Kota Jambi, kegiatan promosi kesehatan dalam bentuk program edukasi pengetahuan tentang informasi yang benar dan relevan mengenai pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, kampanye kesadaran,	Intervensi promosi kesehatan holistik mampu menghasilkan perubahan positif pada pengetahuan remaja tentang pentingnya kebiasaan sehat.

		Remaja di SMPN 7 Kota Jambi	dan konseling individu, didampingi guru dan tim kewirausahaan.	
5.	Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., & Mathofani, S. (2024, Desember).	Pendidikan Gizi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa dan Siswa Melalui Kader Generasi Z	<p>Teknik pengambilan sampel sasaran pada penelitian menggunakan teknik random sampling. Sasaran penelitian dengan kriteria inklusi adalah siswa dan mahasiswa aktif yang bersekolah di SMAN 1 Glagah, SMAN 1 Giri, Stikes Banyuwangi, dan Universitas Airlangga di Banyuwangi.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan yakni senam pagi, pendidikan gizi, dan pemeriksaan antropometri dan kesehatan, pre post test pengetahuan responden tentang status gizi dan obesitas sebelum dan sesudah mengikuti pendidikan tersebut</p>	Pendidikan gizi terkait obesitas pada siswa dan mahasiswa yang dilaksanakan melalui serangkaian program Kader Generasi Z terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan mahasiswa terkait gizi dan obesitas. Selain itu, adanya skrining antropometri dan kesehatan juga dapat membantu mendeteksi dini masalah gizi dan kesehatan yang dialami oleh siswa dan mahasiswa. Perlunya peningkatan kerjasama di antara pihak sekolah, Dinas Kesehatan, dan Dinas Pendidikan melalui program UKS untuk dapat merealisasikan program Kader Generasi Z di sekolah maupun perguruan tinggi. Perlunya membentuk kelompok sebaya yang dapat menjadi upaya tepat untuk mencegah masalah gizi khususnya obesitas di kalangan.
6.	Agnesia (2020).	Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.	<p>Pengabdian masyarakat di SMA Yasmu Gresik usia 15-18 tahun. Dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Screening status gizi melalui pengumpulan data partisipan, pengukuran tinggi dan berat badan serta perhitungan IMT. - Pemetaan pemahaman partisipan tentang pedoman gizi seimbang (PGS) dengan pengisian kuisioner - Pemberian pendidikan gizi dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. - Pengolahan dan analisa data 	<ul style="list-style-type: none"> - Masih ditemukan partisipan dengan status gizi obes (4%), overweight atau kelebihan berat badan (21%) dan kurus (12%). - Sebagian besar partisipan (65%) sudah mengenal PGS dan media buku, televisi dan internet menjadi sumber media pengenalan PGS - Sebanyak 28% partisipan memiliki pengetahuan gizi yang baik dan meningkat menjadi 38% setelah diberikan pendidikan gizi. - Sebanyak 58% partisipan memiliki perilaku makan yang kurang sesuai dengan PGS yakni menjaga berat badan ideal (58%) dan olahraga (83%).
7.	Fatmasari et all., 2024	Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang	<p>Pengabdian masyarakat kepada 44 siswi kelas 9 SMP Islam Nurussunnah Kota Semarang dengan tahapan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman remaja di sekolah tentang obesitas, faktor penyebab dan pencegahannya. - Sosialisasi dengan metode ceramah dan games interaktif serta diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengetahuan remaja mengenai obesitas meningkat sebesar 24,8% dibuktikan dengan hasil post-test yang lebih tinggi daripada hasil pre-test. - Inovasi program intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan peran penting remaja dalam perubahan pengetahuan dan perilaku

			tentang pengertian, penyebab, dan dampak obesitas pada remaja, makanan dan minuman kekinian pemicu obesitas, empat pilar gizi seimbang,.	yang berkaitan pada pengendalian obesitas.
			<ul style="list-style-type: none"> - post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan sosialisasi dan edukasi. - Analisa, pembuatan laporan dan penyusunan buku 'Generasi Kekinian Bebas Obesitas' 	
8.	Tati Rachmawati et al (2024)	Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Siswa dalam Mencegah Obesitas Melalui Media Edukasi E-Booklet	<ul style="list-style-type: none"> - Pengabdian masyarakat pada siswa SMP 26 Kota Bandung berjumlah 27 orang. - Kegiatan meliputi, sosialisasi, pretest, pengukuran indeks massa tubuh (IMT), edukasi tentang pencegahan obesitas menggunakan media E-Booklet, posttest, serta rencana tindak lanjut 	4 orang termasuk kategori obesitas. Sebelum diberikan edukasi, skor pengetahuan siswa mengenai pencegahan obesitas tercatat sebesar 70,7 kemudian meningkat menjadi 88,1 setelah edukasi diberikan. Sementara itu, skor perilaku siswa dalam upaya pencegahan obesitas awalnya sebesar 54,4 dan meningkat menjadi 69,3 setelah edukasi dilakukan. Edukasi melalui E-Booklet dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku siswa dalam mencegah obesitas.

PEMBAHASAN

Pada studi ini, peneliti memberikan gambaran mengenai peran sekolah dalam pencegahan obesitas pada remaja di Indonesia, di mana faktor-faktor ekologi kesehatan memainkan peran yang sangat penting. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial, institusional, dan kebijakan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku kesehatan remaja. Literatur sebelumnya telah menyoroti berbagai intervensi berbasis sekolah dalam pencegahan obesitas pada remaja, baik di tingkat nasional maupun internasional, dengan pendekatan yang beragam, seperti edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, kader remaja, dan perubahan kebijakan sekolah. Model Ekologis Perilaku Kesehatan (*Ecological Model of Health Behavior*), yang pertama kali diperkenalkan oleh McLeroy et al. (1988), mengidentifikasi berbagai tingkat pengaruh, mulai dari faktor individu, proses interpersonal dan kelompok primer, institusional, komunitas, hingga kebijakan publik menjadi kerangka analisis yang relevan dalam memahami kompleksitas faktor yang berkontribusi terhadap obesitas remaja.

Model Ekologis Perilaku Kesehatan (*Ecological Model of Health Behavior*)

Faktor Individu (*Intrapersonal Factor*)

Menurut McLeroy et al. (1988), faktor individu, seperti pengetahuan dan sikap, berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang, termasuk dalam pencegahan obesitas. Dwijayanto dan Isyarotullatifah (2021) dalam penelitian mereka di SMA 2 Negara menemukan bahwa peningkatan pengetahuan pada anak obesitas mengenai pola makan sehat dan aktivitas fisik dapat dicapai melalui intervensi edukatif, seperti penggunaan leaflet dan penyuluhan gizi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subandi, Noerjoedianto, dan Parawansa di

SMPN 7 Kota Jambi (2023), intervensi edukatif terbukti berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pola hidup sehat. Agnesia (2020) dalam penelitiannya di SMA Yasmu Kabupaten Gresik juga menemukan bahwa 28% partisipan memiliki pengetahuan gizi yang baik, dan angka tersebut meningkat menjadi 38% setelah diberikan pendidikan gizi dengan metode ceramah.

Sementara itu, Fatmasari et al. (2024) di SMP Islam Nurus Sunnah Kota Semarang juga menemukan bahwa hasil post-test pengetahuan remaja mengenai obesitas meningkat sebesar 24,8% dari hasil pre-test setelah dilakukan ceramah dan permainan interaktif tentang pencegahan obesitas. Hasil penelitian Tati Rachmawati et al (2024) di SMP 26 Kota Bandung menunjukkan bahwa skor perilaku siswa dalam upaya pencegahan obesitas meningkat dari 54,4% menjadi 69,3% setelah diberikan edukasi melalui e-booklet. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai metode edukasi, baik yang bersifat konvensional seperti ceramah maupun berbasis teknologi seperti e-booklet, memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa dalam pencegahan obesitas. Penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa faktor individu, terutama peningkatan pengetahuan dan sikap melalui intervensi edukatif, berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku sehat remaja serta mendukung upaya pencegahan obesitas di lingkungan sekolah.

Proses Interpersonal dan Kelompok Primer (*Interpersonal Process and Primary Group*)

Selain faktor individu, faktor interpersonal yang mencakup keluarga maupun teman sebaya juga berperan dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang. Pendidikan gizi melalui peran kader remaja merupakan langkah efektif dalam upaya pencegahan obesitas (Puspikawati, Sebayang, & Mathofan, 2024). Penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Glagah dan SMAN 1 Giri serta mahasiswa Universitas Airlangga menunjukkan bahwa diperlukan peningkatan kerja sama antara sekolah, Dinas Kesehatan, dan Dinas Pendidikan melalui program UKS guna merealisasikan program Kader Generasi Z di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi. Sejalan dengan temuan tersebut, Anggraini, Mulyono, dan Fitriyani (2021) yang melibatkan 48 siswa kader kesehatan remaja (KKR) di SMP Jakarta juga merekomendasikan agar Dinas Pendidikan mengaktifkan kembali peran UKS dan kader kesehatan remaja dengan pendampingan dari puskesmas guna meningkatkan kualitas kesehatan remaja di sekolah.

Selanjutnya, Dwijayanto dan Isyarotullatifah (2021) dalam penelitian mereka di SMA 2 Negara menemukan bahwa intervensi pada anak dengan berat badan lebih dan obesitas melalui penyertaan orang tua dapat menurunkan laju pertumbuhan kegemukan. Bean et al. (2021) menekankan pentingnya peran orangtua dalam pengobatan obesitas remaja, dengan strategi yang melibatkan orangtua dalam program pengelolaan berat badan remaja. Orangtua dapat memengaruhi kebiasaan makan maupun pilihan minuman yang dikonsumsi di keluarga, tingkat aktivitas fisik, dan lingkungan rumah yang semuanya berkontribusi pada kebiasaan hidup sehat atau tidak sehat remaja.

Faktor Institusional (*Institutional Factor*)

Pencegahan obesitas pada remaja juga bergantung pada faktor institusi sekolah tempat remaja tersebut berada. Kebijakan yang diterapkan di sekolah dapat memberikan dukungan atau justru menjadi hambatan dalam upaya mendorong perilaku sehat di kalangan siswa. Selain kebijakan, fasilitas di sekolah juga memiliki peranan penting, baik itu fasilitas olahraga yang memadai maupun tersedianya sarana prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang mendukung program kesehatan siswa. Zahtamal, Z., Restuastuti, T., Chandra, F., & Batubara, H. (2021) melakukan penelitian di tiga SMA di Pekanbaru yang menunjukkan bahwa peran sekolah dalam penanganan obesitas remaja belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh belum adanya kebijakan tertulis yang secara khusus mengatur penanganan obesitas di lingkungan

sekolah, seperti peraturan, surat keputusan (SK), atau surat edaran yang berkaitan dengan masalah ini. Hasil penelitian Zahtamal et al. (2021) berbeda dengan temuan Dwijayanto dan Isyarotullatifah (2021) di SMA 2 Negara, di mana peran sekolah dalam pengelolaan obesitas remaja telah lebih optimal. Di sekolah tersebut, sarana dan prasarana UKS memadai dan terawat dengan baik, serta telah dibentuk tim pengawas makanan kantin untuk memastikan keberadaan kantin sehat. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki kebijakan serta mekanisme pengawasan yang lebih jelas dalam mendukung upaya pencegahan obesitas di kalangan siswa.

Faktor Komunitas (*Community*)

Beragam komunitas di lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor pendukung dalam pencegahan obesitas di sekolah. Dukungan dari guru dan tenaga pendidik, serta optimalisasi kegiatan UKS, dapat memperkuat program pencegahan obesitas bagi remaja di sekolah. Sebagaimana hasil penelitian Dwijayanto dan Isyarotullatifah (2021) di SMA 2 Negara menunjukkan bahwa pihak UKS telah memprioritaskan upaya penanggulangan obesitas pada siswa, meskipun jumlah siswa dengan obesitas tergolong sedikit dalam beberapa waktu terakhir. Selain itu, menurut Puspikawati et al. (2024), pembentukan kelompok sebaya dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencegah masalah gizi, khususnya obesitas, di kalangan remaja.

Faktor Kebijakan Publik (*Public Policy*)

Faktor kebijakan publik yang menjadi ranah dari Kementerian Pendidikan, Kementerian Kesehatan, serta Dinas terkait di daerah berperan penting dalam pencegahan obesitas pada remaja di Indonesia, khususnya di lingkungan sekolah. Salah satu tantangan utama adalah belum adanya kebijakan kurikulum yang secara aktif mendukung siswa dalam kegiatan fisik serta penyediaan gizi seimbang. Selain itu, masih terdapat kurangnya keterlibatan berbagai pihak secara komprehensif dalam mendukung upaya pencegahan obesitas. Zahtamal et al. (2021) menyoroti hal ini, yang sejalan dengan penelitian Anggraini, Mulyono, dan Fitriyani (2021), yang merekomendasikan agar Dinas Pendidikan mengaktifkan kembali peran UKS dan kader kesehatan remaja dengan pendampingan dari puskesmas guna meningkatkan kualitas kesehatan remaja di sekolah. Penelitian Subandi, Noerjoedianto, dan Parawansa (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan holistik dapat menghasilkan perubahan positif dalam pengetahuan remaja tentang pentingnya kebiasaan sehat.

KESIMPULAN

Pencegahan obesitas remaja di lingkungan sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, seperti pengetahuan dan perilaku siswa, dukungan keluarga dan teman sebaya, kebijakan internal sekolah, serta peran komunitas sekolah, termasuk guru, tenaga pendidik, kader remaja, dan UKS yang berfungsi dengan baik. Faktor individu berfokus pada pengetahuan dan sikap, sementara faktor sosial melibatkan dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Kebijakan internal sekolah, bersama kebijakan publik dari Kementerian Pendidikan dan Kementerian Kesehatan, berperan pada tingkat institusi dan kebijakan. Diperlukan intervensi yang menyeluruh dan berkesinambungan agar pencegahan obesitas remaja di lingkungan sekolah dapat berjalan dengan optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia yang memberikan dukungan utama penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2019). *Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Academics in Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64–76. <https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Anggraini, N. V., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2021). Pengaruh program pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku makan pada remaja di sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 101–110. <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-health/article/view/1019/668>
- Bean, M. K., Gokee LaRose, J., Wickham, E. P., Raynor, H. A., Caccavale, L., Evans, R. K., Thornton, L. M., Farthing, S., Mendoza, A., & Mazzeo, S. E. (2021). The role of parents in behavioral treatment for adolescent obesity: Design and rationale for the TEENS+ randomized clinical trial. *Contemporary Clinical Trials*, 99, 106195. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2020.106195>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Diao, H., Wang, H., Yang, L., & Li, T. (2020). The impacts of multiple obesity-related interventions on quality of life in children and adolescents: A randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 213. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01459-0>
- Dwijayanto, I. M. R., & Isyarotullatifah, I. (2021). *Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dalam upaya penanggulangan obesitas pada siswa SMA Negeri 2 Negara. Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 1–10. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/2153/pdf>
- Fatmasari, E. Y., Sariatmi, A., Wigati, P. A., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Upaya pencegahan obesitas pada remaja sekolah menengah. *Journal of Public Health and Community Services*, 3(1), 1–10. Retrieved from <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jphcs/article/download/21813/10931>
- Fridayanti, D. V., & Prameswari, G. N. (2016). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dalam upaya penanggulangan obesitas pada anak usia sekolah. *Journal of Health Education*, 1(2), 8–14. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/jhealtheu/article/view/18787>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, Juli 4). Penyakit tidak menular kiniancam usia muda. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200704/4434329/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda>
- Landrigan, P. J., Fuller, R., Acosta, N. J. R., Adeyi, O., Arnold, R., Basu, N., & Zhong, M. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462–512. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32345-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32345-0)
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhreke, M., & van Sluijs, E. M. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: A mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
- Muhammad, H. F. L. (2019). Pemanfaatan sekolah sebagai sarana pencegahan obesitas sejak dini pada remaja. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 107–114. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.39796>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Behavioral risk factors of non-communicable diseases among a nationally representative sample of school-going adolescents in Indonesia.

International Journal of General Medicine, 12, 387-394.
<https://doi.org/10.2147/IJGM.S226633>

- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., & Mathofan, S. (2024, Desember). Pendidikan gizi dalam upaya pencegahan obesitas pada mahasiswa dan siswa melalui kader generasi Z. *Media Gizi Kesmas*, 13(2), 563–579. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.563-579>
- Prüss-Ustün, A., van Deventer, E., Mudu, P., Campbell-Lendrum, D., Vickers, C., Ivanov, I., Forastiere, F., Gumy, S., Dora, C., Adair-Rohani, H., & Neira, M. (2019). Environmental risks and non-communicable diseases. *BMJ*, 364, l265. <https://doi.org/10.1136/bmj.l265>
- Ruhmawati, T., Nurhotimah, E., Khairani, H., Setiawan, R., & Iryanti. (2024). Peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa dalam mencegah obesitas melalui media edukasi e-booklet. *Jurnal SOLMA*, 13(3), 2004-2010. Diakses dari <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma/article/view/16125>
- Subandi, A., Noerjoedianto, D., & Parawansa, N. L. (2023, November). Pencegahan obesitas pada remaja melalui intervensi promosi kesehatan: Pendekatan holistik pada remaja di SMPN 7 Kota Jambi. *PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*. <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/163>
- UNICEF. (2024). *Landscape analysis of overweight and obesity in Indonesia: Summary of key findings*. United Nations Children's Fund (UNICEF). Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/media/22491/file/Landscape%20analysis%20of%20overweight%20and%20obesity%20in%20Indonesia.%20Summary%20of%20key%20findings.pdf>
- World Health Organization. (2024, March 1). Obesity and overweight. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2024, December 23). Noncommunicable diseases. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Weihrauch-Blüher, S., Kromeyer-Hauschild, K., Graf, C., Widhalm, K., Korsten-Reck, U., Jodicke, B., Markert, J., Müller, M. J., Moss, A., Wabitsch, M., & Wiegand, S. (2018). Current guidelines for obesity prevention in childhood and adolescence. *Obesity Facts*, 11(3), 263–276. <https://doi.org/10.1159/000486512>
- Zahtamal, Z., Restuastuti, T., Chandra, F., & Batubara, H. (2021). Peran Institusi Pendidikan dalam Pengelolaan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 6(3), 355–362. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol6.Iss3.774>
- Zhang, H., Zhou, X. D., Shapiro, M. D., Lip, G. Y. H., Tilg, H., Valenti, L., Somers, V. K., Byrne, C. D., Targher, G., Yang, W., Viveiros, O., Opio, C. K., Mantzoros, C. S., Ryan, J. D., Kok, K. Y. Y., Jumaev, N. A., Perera, N., Robertson, A. G., Abu-Abeid, A., ... Zheng, M. H. (2024). Global burden of metabolic diseases, 1990–2021. *Metabolism*, 160, 155999. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2024.155999>