



## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA (*LITERATUR REVIEW*)**

**Rohman Daka<sup>1\*</sup>, Evi Martha<sup>2</sup>, Luh Putu Ari Dewiyanti<sup>3</sup>, Eka Habina<sup>4</sup>**

<sup>1,3,4</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

<sup>2</sup> Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia  
[rohman.daka@ui.ac.id](mailto:rohman.daka@ui.ac.id)<sup>1</sup>, [evie.martha@ui.ac.id](mailto:evie.martha@ui.ac.id)<sup>2</sup>, [ari.dewiyanti@gmail.com](mailto:ari.dewiyanti@gmail.com)<sup>3</sup>, [kanahabina@gmail.com](mailto:kanahabina@gmail.com)<sup>4</sup>

### **Abstrak**

Obesitas pada remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada remaja di Indonesia berdasarkan literatur yang ada. Peneliti menggunakan metode literatur review dengan pencarian pada basis data akademik seperti PubMed, IEEE Xplore, ScienceDirect, dan Google Scholar didapatkan 62 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi antara tahun 2016 hingga 2024 sesuai dengan kriteria inklusi. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2024. Hasil menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan sedentari, dan kurangnya pengetahuan gizi memiliki hubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik. Saran bagi para pemangku kebijakan adalah merancang program pencegahan obesitas yang komprehensif bagi remaja di Indonesia.

**Keywords:** Obesitas, Remaja, Indonesia, Faktor Risiko, Tinjauan Literatur

### **Abstract**

*Adolescent obesity has become a significant public health problem in Indonesia. Various factors such as diet, physical activity, nutritional knowledge, and lifestyle contribute to the increasing prevalence of obesity. This study aims to identify and analyze factors that influence obesity in adolescents in Indonesia based on existing literature. The researcher used a literature review method by searching academic databases such as PubMed, IEEE Xplore, ScienceDirect, and Google Scholar, 62 articles were obtained that met the inclusion criteria between 2016 and 2024 according to the inclusion criteria. The study was conducted in October 2024. The results showed that factors such as fast food consumption, low physical activity, sedentary habits, and lack of nutritional knowledge had a significant relationship with the incidence of obesity in adolescents. This study emphasizes the importance of school-based and community-based interventions to increase awareness and knowledge about healthy eating patterns and the importance of physical activity. Suggestions for policy makers are to design a comprehensive obesity prevention program for adolescents in Indonesia.*

**Keywords:** Obesity, Adolescents, Indonesia, Risk Factors, Literature Review

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Bandar Lampung

Email : [rohman.daka@ui.ac.id](mailto:rohman.daka@ui.ac.id)

## PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin mendesak di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan remaja telah menjadi perhatian kesehatan global, mengingat dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental (WHO, 2020). Menurut data Badan Kesehatan Dunia, Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam kasus obesitas, terutama di kalangan remaja (Kemenkes RI, 2023). Obesitas remaja di Indonesia mengalami peningkatan pesat dalam beberapa dekade terakhir. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi obesitas pada remaja mencapai 13,5%, yang berarti peningkatan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2018).

Perubahan gaya hidup, termasuk kebiasaan makan yang buruk, telah diidentifikasi sebagai faktor utama dalam perkembangan obesitas (Santoso et al., 2018). Konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi kalori serta rendah nutrisi semakin meningkat di kalangan remaja (Widianto et al., 2019). Kebiasaan ini sering dipicu oleh faktor sosial, termasuk pengaruh teman sebaya dan media sosial (Halim et al., 2022). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kejadian obesitas adalah pola makan yang tidak sehat, terutama tingginya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Sebuah studi oleh (Abrilla et al., 2024) melaporkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 15 Kota Bandung. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori yang tinggi serta rendah serat dan nutrisi penting lainnya, yang dapat memicu peningkatan berat badan secara signifikan.

Selain pola makan, aktivitas fisik yang rendah juga menjadi faktor risiko utama terjadinya obesitas. Banyak remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat (Farhan et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas (Yani et al., 2021). Menurut penelitian oleh Sejati et al., 2019, 58% siswa laki-laki dan 42% siswa perempuan di Pontianak memiliki pola hidup yang kurang aktif, yang berkorelasi dengan tingginya kejadian obesitas. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluarannya, yang akhirnya memicu penumpukan lemak dalam tubuh.

Studi lain oleh (Pradifa et al., 2023) juga menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari,

yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik dan tingginya penggunaan teknologi seperti gadget, berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Sebanyak 73,3% responden dalam penelitian tersebut memiliki waktu layar yang tinggi, yang meningkatkan risiko obesitas secara signifikan.

Pengetahuan gizi juga memainkan peran penting dalam pencegahan obesitas. Studi oleh (Sutrio, 2017) menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik memiliki status gizi yang lebih baik pula. Namun, pengetahuan gizi yang rendah di kalangan remaja masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti kebiasaan mengonsumsi makanan manis, durasi tidur yang kurang, dan pengaruh media sosial juga berkontribusi terhadap terjadinya obesitas pada remaja. (Pratiwi et al., 2021) menemukan bahwa 44,9% remaja di Desa Kalongan, Kabupaten Semarang, mengonsumsi mi instan setiap hari, yang berkontribusi terhadap status gizi mereka.

Sementara itu, penelitian oleh (Hamalding et al., 2019) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam per hari lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki waktu tidur yang cukup. Durasi tidur yang kurang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, yang akhirnya memperlambat pembakaran kalori.

Dalam konteks sosial, dukungan keluarga dan kelompok sebaya juga berperan dalam mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja. (Rahman et al., 2021) melaporkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan kelompok sebaya dan pola konsumsi pangan dengan status gizi remaja.

Berdasarkan bukti-bukti yang ada, jelas bahwa obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidimensi untuk menanggulangi masalah obesitas pada remaja di Indonesia, termasuk edukasi gizi, promosi aktivitas fisik, serta pembatasan konsumsi makanan cepat saji dan makanan manis. Intervensi yang dilakukan harus melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan pemerintah, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi obesitas pada kalangan remaja di Indonesia dengan menggunakan metode tinjauan pustaka. Dengan menganalisis 62 artikel terkait, diharapkan dapat memberikan wawasan

yang lebih mendalam mengenai hubungan antara faktor-faktor tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literature review*) untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di Indonesia. Artikel diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2024. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 dengan cakupan data yang diambil dari berbagai daerah di Indonesia, mencakup studi yang dilakukan di sekolah menengah pertama dan atas serta pencarian

pada basis data akademik seperti PubMed, IEEE Xplore , ScienceDirect , dan Google Scholar di dapatkan 62 artikel sesuai kriteria inklusi. Artikel yang dipilih untuk ditinjau harus memenuhi kriteria berikut ditulis dalam bahasa indonesia atau inggris, mempunyai fokus penelitian pada faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada remaja di Indonesia diterbitkan dalam kurun waktu 2016–2024 dan instrument yang digunakan dalam tinjauan ini adalah panduan analisis literatur yang meliputi identifikasi judul, penulis, metode penelitian, dan hasil penelitian dari setiap artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	(Sutrio, 2017)	Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016	<i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara asupan energi (p-value 0,000), pengetahuan gizi (p-value 0,021), dan aktivitas fisik (p-value 0,001) dengan status gizi siswa.
2	(Abrilla et al., 2024)	Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 15 Kota Bandung	<i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas (p-value 0,000).
3	(Irawati & Dewi, 2022)	Hubungan Berat Badan Lebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar SMA Di Kabupaten Lampung	<i>cross-sectional</i>	Ada hubungan antara berat badan berlebih dengan kepercayaan diri dan pemilihan makanan (p-value 0,000).
4	(Tarigan, 2018)	Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	<i>cross-sectional</i>	Gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian anemia (p = 0.025 untuk aktivitas fisik, p = 0.001 untuk pola makan).
5	(Irawati, 2018)	Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food	<i>Korelasi</i>	Terdapat hubungan negatif antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan konsep diri (r = - 0.560, p < 0.01).
6	(Sejati et al., 2019)	Gambaran faktor risiko obesitas pada anak di enam sekolah menengah pertama di kota Pontianak	<i>cross-sectional</i>	Responden menunjukkan karakteristik obesitas, dengan 58% siswa laki-laki dan 42% siswa perempuan.
7	(Sejati et al., 2019)	Gambaran faktor risiko obesitas pada anak di enam sekolah menengah pertama di kota Pontianak	<i>cross-sectional</i>	Responden menunjukkan 58% siswa laki-laki dan 42% siswa perempuan; 65% dengan konsumsi minuman manis ≥ 1 sajian/hari.
8	(Pratiwi et al., 2021)	Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang	<i>Deskripsi</i>	44,9% status gizi remaja gizi baik; 93,9% mengonsumsi 1 bungkus mie instan setiap makan.
9	(Pradifa et al., 2023)	Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19	<i>cross-sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan (p-value 0,000) antara gaya hidup sedentari dengan status gizi remaja.
10	(Faridatus Sabiah et al., 2023)	Analisis Status Gizi Remaja di SMP Miftahul Huda Ibs Bogor Tahun 2022	<i>cross-sectional</i>	54% responden berstatus gizi normal; ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (p=0,031).
11	(Suri & Mulyati, 2022)	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di SDIT Abata Srengseng Kembangan Jakarta Tahun 2020	<i>cross-sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian obesitas (p-value 0,000).
12	(Saufani et al., 2022)	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	<i>cross-sectional</i>	54% responden mengonsumsi makanan cepat saji; tidak ada hubungan yang signifikan antara

13	(Islami et al., 2023)	Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas	<i>cross-sectional</i>	konsumsi fast food dengan status gizi ( $p=0,233$ ). Aktivitas fisik remaja: ringan 62,2%, sedang 24,4%, berat 13,3%; 73,3% memiliki waktu layar yang tinggi.
14	(Irawan & Dewi, 2022)	Hubungan Berat Badan Lebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur	<i>cross-sectional</i>	75% responden kelebihan berat badan memiliki kepercayaan diri rendah.
15	(Tarigan, 2018)	Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018	<i>cross-sectional</i>	60% responden memiliki aktivitas fisik buruk; ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan anemia ( $p=0,001$ ).
16	(Irawati, 2018)	Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food	<i>Korelasi</i>	Ada hubungan negatif antara kebiasaan fast food dan konsep diri ( $r=-0,560$ , $p<0,01$ ).
17	(Alkautsari & Santoso, 2022)	Hubungan Frekuensi Asupan Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Dan Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMA Al-Azhar Jakarta Utara	<i>cross-sectional</i>	54% responden mengonsumsi sayuran cukup; tidak ada hubungan yang berarti antara konsumsi sayur/buah dan obesitas ( $p>0,05$ ).
18	(Pipit Dyah Amiratun et al., 2020)	Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pola Makan Sehat Dengan Kenaikan Berat Badan	<i>cross-sectional</i>	50% remaja yang berpengetahuan baik mengalami kenaikan berat badan.
19	(Prabawati et al., 2023)	Waspada! Pradiabetes dan Cegah Gaya Hidup	<i>Deskripsi</i>	58% tidak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari; 1.4% risiko sedang pradiabetes.
20	(Sari P. & Syalfina, 2017)	Pola Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah	<i>cross-sectional</i>	Ada hubungan signifikan antara jenis kelamin, pekerjaan ibu, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kelebihan berat badan.
21	(Nugroho, 2020)	Jenis Kelamin dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas	<i>cross-sectional</i>	Perempuan memiliki risiko obesitas lebih tinggi ( $p=0,000$ ); umur <14 tahun juga berisiko.
22	(Sari & Permatasari, 2016)	Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas	<i>Deskripsi</i>	72,7% responden memiliki citra tubuh negatif.
23	(Anso Kowati, 2022)	Persentase Asupan Makronutrien Terhadap Total Energi	<i>cross-sectional</i>	Rata-rata usia subjek 16 tahun; perbedaan signifikan pada asupan energi antara kelompok normal dan kelebihan berat badan/obesitas.
24	(R. Anggraini & Dewi, 2022)	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup	<i>cross-sectional</i>	52,9% responden memiliki status gizi normal; hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi ( $p=0,000$ ).
25	(Novel, 2020)	Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Jejadian Obesitas	<i>cross-sectional</i>	51,4% responden obesitas; asupan karbohidrat, protein, dan lemak berhubungan signifikan dengan obesitas ( $p < 0,05$ ).
26	(Leonardo et al., 2021)	Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19	<i>cross-sectional</i>	78% kategori IMT normal; sebagian besar aktivitas fisik ringan.
27	(Maulidha, 2024)	Faktor Dominan Obesitas pada Remaja Putri di SMAN 4 Sidoarjo	<i>Kontrol kasus</i>	Remaja putri yang mengalami obesitas memiliki asupan energi lebih tinggi; lemak sebagai faktor dominan obesitas ( $OR = 8,874$ ).
28	(Nourmayansa et al., 2019)	Hubungan Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tik) Dengan Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja SMA Di Depok	<i>cross-sectional</i>	58,1% remaja tidak memiliki kelebihan berat badan; durasi penggunaan media sosial berhubungan dengan kelebihan berat badan ( $p < 0,05$ ).
29	(Zerlina dan Humayrah, 2023)	Hubungan Kesadaran dan Pengetahuan Gizi serta Kesehatan terhadap Status Gizi Remaja Jakarta	<i>cross-sectional</i>	sebagian besar responden berstatus gizi normal; tidak ada hubungan yang signifikan antara kesadaran gizi dan status gizi ( $p > 0,05$ ).
30	(Saraswati et al., 2023)	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Anak Sekolah Menengah Atas	<i>cross-sectional</i>	62,7% responden perempuan, 37,3% laki-laki; aktivitas fisik kurang sebagai faktor pencetus obesitas ( $p$



31	(Pratama et al., 2023)	Pengaruh Penyuluhan Obesitas pada Remaja di Banjarnegara	<i>Pra-eksperimental</i>	= 0,030). Peningkatan pengetahuan signifikan tentang obesitas setelah penyuluhan.
32	(Sembiring dkk., 2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA	<i>cross-sectional</i>	40,9% aktivitas fisik rendah; ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas ( $p = 0,021$ ).
33	(Sulasthiyo et al., 2022)	Pengaruh Edukasi dengan Daily Meal Tracker terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja	<i>cross-sectional</i>	68,3% responden mengalami perubahan pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah pendidikan.
34	(Abhigamika et al., 2019)	Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas di Denpasar	<i>cross-sectional</i>	IMT kelebihan berat badan terbanyak (42%); ada hubungan antara kualitas makanan dan obesitas remaja.
35	(NV Anggraini dkk., 2022)	Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah	<i>cross-sectional</i>	Hubungan antara faktor genetik dan obesitas pada anak, sebagian besar tidak mengalami obesitas.
36	(Widodo & Khotimah, 2017)	Perbedaan Pengaruh Senam Aerobic High Impact dengan Low Impact terhadap Penurunan Lemak Tubuh pada Remaja Putri	<i>cross-sectional</i>	Perlakuan kedua efektif menurunkan lemak tubuh, tanpa perbedaan signifikan antar kelompok.
37	(Noviyanti & Marfuah, 2017)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja	<i>cross-sectional</i>	Status gizi sebagian besar normal (79%); tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi ( $p > 0,05$ ).
38	(Reswari & Sudiman, 2024)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Kelas XI	<i>cross-sectional</i>	75,8% status gizi normal; hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi ( $p = 0,032$ ).
39	(Rahman et al., 2021)	Hubungan Peer Group Support, Uang Saku dan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Remaja	<i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan kelompok sebaya, uang saku, dan pola konsumsi dengan status gizi ( $p < 0,05$ ).
40	(Rifani et al., 2023)	Pengaruh Health Locus of Control terhadap Perilaku Makan pada Remaja Putri di Makassar	<i>cross-sectional</i>	Terdapat pengaruh locus of control kesehatan terhadap perilaku makan, dengan sebagian besar responden memiliki locus eksternal.
41	(Subandi et al., 2023)	Pola Konsumsi Fast Food dan Serat Sebagai Faktor Gizi pada Remaja	<i>cross-sectional</i>	58,5% responden mengalami malnutrisi; konsumsi fast food dan serat tidak berhubungan signifikan dengan kelebihan berat badan.
42	(Sudarman et al., 2017)	Pencegahan Obesitas pada Remaja	<i>Kuasi-eksperimental</i>	85,7% status gizi kelebihan berat badan dalam kelompok intervensi; asupan gizi baik 42,9%.
43	(Fatmasari et al., 2024)	Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama	<i>Deskripsi</i>	Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan obesitas.
44	(Yusuf et al., 2023)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif pada Remaja	<i>cross-sectional</i>	Penggunaan media sosial berhubungan dengan pola makan tidak sehat dan perilaku sedentary.
45	(Gizi et al., 2016)	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar	<i>Case control</i>	Adanya pengaruh signifikan kebiasaan konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada anak ( $p = 0,024$ ).
46	(Rahmad, 2019)	Kurang gerak sebagai faktor penyebab kelebihan berat badan pada remaja	<i>Case control</i>	Sedentari berhubungan signifikan dengan kelebihan berat badan pada remaja ( $p = 0,002$ , OR = 4,6).
48	(Ali & Nuryani, 2018)	Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja	<i>Case control</i>	Pendidikan orang tua, riwayat obesitas, dan pengetahuan remaja berkontribusi terhadap risiko obesitas.
49	(Hendra & Budiarmo, 2016)	Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja	<i>cross-sectional</i>	Pola makan adalah faktor risiko utama obesitas, diikuti oleh faktor genetik dan aktivitas fisik.
50	(N. Rahman et al., 2016)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja	<i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara pendapatan orang tua dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan ( $p < 0,05$ ).

51	(Kristiana et al., 2020)	Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas	<i>Case control</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kebiasaan makan junk food dengan kejadian obesitas ( $p < 0,05$ ).
52	(A. P. Pratiwi & Budi Nugroho, 2017)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Obesitas Pada Remaja Smp Sederajat	<i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,9% responden mempunyai gaya hidup negatif, dan 61,8% responden mengalami obesitas.
53	(Telisa et al., 2020)	Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA	<i>cross-sectional</i>	Responden berumur 15 tahun sebanyak 44,9%, dengan status obesitas mencapai 33,1%. Asupan zat gizi makro rata-rata 34%.
54	(Wulandari et al., 2016)	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri	<i>cross-sectional</i>	Dari 89 responden, 47,2% laki-laki dan 52,8% perempuan. 61,8% responden sering mengkonsumsi jajanan/kudapan.
55	(Insani, 2019)	Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi	<i>experimental with control group pre-post test design</i>	Status gizi pada kategori normal 73,3%, dengan asupan energi saat mengonsumsi fast food $\geq 244$ Kkal.
56	(Amrynia & Prameswari, 2022)	Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)	<i>cross-sectional</i>	Mayoritas responden memiliki pola makan kurang baik, dengan 56,6% memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam/hari.
57	(Sugiatmi & Handayani, 2018)	Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia Determinant of Obesity among Senior High School Student at South Tangerang Indonesia	<i>cross-sectional</i>	Proporsi obesitas pada siswa SMA sebesar 42,7% dan tidak obesitas sebesar 57,3%. Aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko obesitas.
58	(Anak & Remaja, 2023)	Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja	<i>cross-sectional</i>	Anak remaja yang gemuk memiliki nutrisi lemak berlebih tetapi kekurangan nutrisi serat. Banyak responden yang menilai makan berlebihan sebagai penyebab obesitas.
59	(Activity et al., 2017)	Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di Sma Negeri 5 Surabaya	<i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara jenis kelamin, pekerjaan ibu, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kelebihan berat badan.
60	(Hamalding et al., 2019)	Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar	<i>cross-sectional</i>	Umur tertinggi 16 tahun sebanyak 48,7% dan terendah umur 14 tahun sebanyak 5,3%. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas.
61	(Susanti et al., 2024)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas	<i>cross-sectional</i>	Mayoritas responden memiliki kebiasaan makan tidak sehat, dan tingkat pengetahuan tentang dampak media sosial masih rendah.
62	(Hanani et al., 2021)	Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri	<i>case control</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja ( $p=0,003$ ).

## Pembahasan

### 1. Pola Makan dan Asupan Energi

Pola makan dan asupan energi merupakan faktor fundamental yang berkontribusi signifikan terhadap kejadian obesitas pada remaja di Indonesia. Temuan (Abrilla et al., 2024) yang menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas ( $p$ -value 0,000) menjadi bukti kuat bahwa pola konsumsi modern berkontribusi langsung terhadap peningkatan berat badan remaja. Penelitian (Pratiwi et al., 2021) mengungkapkan fenomena mengkhawatirkan dimana 93,9% remaja di Desa Kalongan mengonsumsi mi instan setiap kali makan. Data ini menggambarkan pergeseran dramatis dalam budaya makan remaja Indonesia, dimana makanan instan telah menjadi pilihan utama menggantikan makanan tradisional yang lebih sehat.

Temuan (Pipit Dyah Amiratun et al., 2020) menunjukkan bahwa 50% remaja yang berpengetahuan baik mengalami kenaikan berat badan dan tidak adanya hubungan signifikan antara pengetahuan pola makan sehat dengan perubahan berat badan mengindikasikan kompleksitas masalah ini. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi obesitas tidak bisa hanya mengandalkan edukasi, tetapi memerlukan pendekatan multifaktor yang komprehensif.

Pergeseran pola makan tradisional ke modern telah mengubah komposisi makanan yang dikonsumsi remaja. Makanan tradisional yang umumnya kaya serat, vitamin, dan mineral telah digantikan oleh makanan olahan yang tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan. Kebiasaan makan tidak teratur dan melewatkan sarapan yang sering ditemui pada remaja berkontribusi signifikan terhadap masalah obesitas. Ketidakteraturan waktu makan dapat mempengaruhi metabolisme dan mendorong konsumsi berlebih pada waktu makan berikutnya.

Faktor ekonomi dan aksesibilitas makanan cepat saji menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan makanan remaja. Harga yang terjangkau dan kemudahan akses, dikombinasikan dengan strategi pemasaran agresif, menciptakan lingkungan yang mendorong konsumsi makanan tidak sehat.

Preferensi rasa yang terbentuk sejak dini akibat paparan makanan tinggi gula, garam, dan lemak mempengaruhi pilihan makanan remaja. Hal ini menciptakan siklus ketergantungan pada makanan tidak sehat yang sulit diputus.

Pengaruh media sosial dan iklan makanan turut membentuk perilaku makan remaja. Promosi makanan cepat saji yang gencar dan tren kuliner di media sosial seringkali mendorong konsumsi makanan tidak sehat. Keterlibatan orangtua dalam pemilihan dan penyajian makanan semakin berkurang seiring bertambahnya kemandirian remaja. Hal ini sering

mengakibatkan pilihan makanan yang kurang tepat karena minimnya pengawasan dan bimbingan.

Porsi makan yang tidak terkontrol menjadi masalah serius dalam pola makan remaja. Kecenderungan mengonsumsi porsi besar, terutama untuk makanan tinggi kalori, berkontribusi pada peningkatan asupan energi total. Kebiasaan ngemil yang tidak terkontrol, terutama makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, menambah total asupan kalori harian. Snacking berlebihan sering terjadi saat menonton TV atau menggunakan gadget. Pemahaman yang kurang tentang label nutrisi dan informasi nilai gizi makanan membuat remaja kesulitan membuat pilihan makanan yang tepat. Hal ini diperparah dengan kurangnya kesadaran akan pentingnya membaca informasi nutrisi.

Tekanan akademik dan jadwal kegiatan padat sering menjadi alasan remaja memilih makanan cepat saji. Keterbatasan waktu mendorong pemilihan makanan yang praktis namun tidak sehat. Pengaruh teman sebaya dalam pemilihan makanan sangat kuat pada masa remaja. Keputusan memilih makanan sering didasarkan pada tren dan preferensi kelompok, bukan pada pertimbangan kesehatan. Kurangnya keterampilan memasak dan pengetahuan tentang pengolahan makanan sehat membatasi pilihan makanan remaja. Ketergantungan pada makanan siap saji meningkat karena ketidakmampuan menyiapkan makanan sehat secara mandiri

### 2. Aktivitas Fisik

Modernisasi transportasi telah mengubah pola mobilitas remaja secara signifikan. Penggunaan kendaraan bermotor untuk jarak pendek dan ketergantungan pada transportasi pasif mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Desain lingkungan perkotaan yang kurang ramah terhadap aktivitas fisik, seperti minimnya ruang terbuka hijau dan fasilitas olahraga yang aman, menciptakan hambatan struktural bagi remaja untuk menjalani gaya hidup aktif.

Penurunan aktivitas fisik di kalangan remaja Indonesia telah menjadi masalah serius dalam konteks obesitas. Penelitian (Sejati et al., 2019) mengungkapkan bahwa 58% siswa laki-laki dan 42% siswa perempuan di Pontianak memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, menggambarkan kondisi yang mengkhawatirkan dalam gaya hidup remaja modern. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Sembiring et al., 2022) yang menunjukkan 40,9% remaja obesitas memiliki aktivitas fisik rendah. Data ini mengindikasikan adanya hubungan kausal yang kuat antara rendahnya aktivitas fisik dengan peningkatan risiko obesitas.

Tekanan akademik yang tinggi sering menjadi alasan utama berkurangnya waktu untuk

aktivitas fisik. Fokus berlebihan pada prestasi akademik mengorbankan waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan fisik dan olahraga. Perkembangan teknologi entertainment yang semakin canggih menurunkan minat remaja terhadap aktivitas fisik tradisional. Game online dan media sosial menjadi lebih menarik dibandingkan olahraga atau permainan fisik.

Kurangnya dukungan sosial dan role model untuk aktivitas fisik mempengaruhi motivasi remaja. Ketiadaan figur panutan yang aktif secara fisik di lingkungan terdekat mengurangi dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Persepsi negatif tentang berkeringat dan aktivitas fisik, terutama di kalangan remaja perempuan, menciptakan hambatan psikologis. Stereotip gender dan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik. Keterbatasan akses ke fasilitas olahraga yang terjangkau dan aman menjadi kendala signifikan. Biaya keanggotaan pusat kebugaran dan peralatan olahraga yang mahal membatasi pilihan aktivitas fisik remaja.

Program pendidikan jasmani di sekolah yang kurang efektif gagal membangun fondasi gaya hidup aktif. Kualitas dan kuantitas pembelajaran olahraga seringkali tidak memadai untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik remaja. Pengaruh cuaca dan kondisi lingkungan sering menjadi alasan untuk menghindari aktivitas luar ruangan. Suhu yang panas atau polusi udara membuat remaja lebih memilih beraktivitas di dalam ruangan.

Kurangnya variasi dan kreativitas dalam aktivitas fisik membuat remaja cepat bosan. Program olahraga yang monoton dan tidak menarik mengurangi motivasi untuk berpartisipasi secara berkelanjutan. Ketidakseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk aktivitas akademik dan fisik menciptakan pola hidup tidak sehat. Jadwal belajar yang padat, les tambahan, dan tugas sekolah meminimalkan waktu untuk berolahraga.

Rendahnya kesadaran akan manfaat jangka panjang aktivitas fisik mempengaruhi prioritas remaja. Fokus pada hasil instan dan kurangnya pemahaman tentang dampak kesehatan jangka panjang menurunkan motivasi untuk aktif secara fisik. Ketiadaan sistem monitoring dan evaluasi aktivitas fisik yang terstruktur membuat sulit mengukur dan meningkatkan tingkat aktivitas. Tidak adanya target dan pengukuran yang jelas mengurangi akuntabilitas dalam mempertahankan gaya hidup aktif.

### 3. Gaya Hidup Sedentary dan Penggunaan Gadget

Penggunaan media sosial yang intensif menciptakan "screen addiction" di kalangan remaja. Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk

platform digital mencapai 7-9 jam per hari, jauh melampaui rekomendasi maksimal 2 jam screen time untuk remaja. Perilaku multitasking antara penggunaan gadget dan konsumsi makanan menjadi kebiasaan yang mengkhawatirkan. Makan sambil menggunakan gadget mengganggu sinyal kenyang dan meningkatkan risiko konsumsi berlebih. Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 memperparah ketergantungan pada gadget. Transisi ke pembelajaran digital menambah waktu layar signifikan dan menciptakan pola kebiasaan baru yang sulit diubah. Penggunaan gadget sebelum tidur mempengaruhi kualitas istirahat remaja. Paparan cahaya biru mengganggu produksi melatonin, menyebabkan gangguan pola tidur yang berkontribusi pada masalah berat badan.

Gaya hidup sedentari yang didominasi penggunaan gadget telah menjadi karakteristik utama remaja modern Indonesia. Penelitian (Pradifa et al., 2023) melaporkan bahwa 73,3% remaja obesitas memiliki waktu layar tinggi, mengindikasikan dampak signifikan teknologi terhadap pola aktivitas remaja. Temuan (Nourmayansa et al., (2019) mengonfirmasi korelasi signifikan antara penggunaan TIK dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa ketergantungan pada teknologi berkontribusi langsung terhadap obesitas melalui pengurangan aktivitas fisik dan perubahan pola makan.

Fenomena "*digital playground*" menggantikan aktivitas bermain tradisional. Game online dan media sosial menjadi pilihan utama hiburan, mengurangi interaksi fisik dan aktivitas motorik.

Ketergantungan pada aplikasi pengiriman makanan yang terintegrasi dengan gadget meningkatkan aksesibilitas makanan cepat saji. Kemudahan pemesanan online mendorong konsumsi impulsif dan tidak terencana. Kurangnya batasan dan pengawasan penggunaan gadget dari orangtua menciptakan pola penggunaan yang tidak terkontrol. Ketiadaan aturan clear screen time memungkinkan penggunaan berlebihan. Peran gadget sebagai "*digital pacifier*" dalam mengatasi stress dan kecemasan menciptakan ketergantungan psikologis. Remaja semakin bergantung pada gadget untuk regulasi emosi. Kompetisi online gaming menciptakan siklus sedentari berkepanjangan. Turnamen dan streaming game online mendorong remaja menghabiskan waktu berjam-jam dalam posisi statis.

Pengaruh influencer dan konten digital terhadap gaya hidup remaja semakin kuat. Exposure terhadap konten yang mempromosikan gaya hidup sedentari mempengaruhi persepsi dan perilaku.

Penggunaan gadget dalam pembelajaran mengurangi komponen aktivitas fisik dalam



proses belajar. Metode pembelajaran digital mengeliminasi gerakan alami yang biasa terjadi dalam pembelajaran konvensional. Ketergantungan pada transportasi berbasis aplikasi untuk mobilitas sehari-hari mengurangi aktivitas berjalan kaki. Kemudahan pemesanan transportasi online menurunkan motivasi untuk bergerak aktif. Minimnya alternatif hiburan non-digital yang menarik bagi remaja memperkuat dominasi aktivitas berbasis gadget. Kurangnya pilihan rekreasi aktif mendorong remaja kembali pada hiburan digital.

#### 4. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang rendah di kalangan remaja merupakan faktor lain yang berkontribusi signifikan terhadap obesitas. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi pola makan remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi cenderung lebih mampu membuat pilihan makanan yang sehat. Penelitian oleh (Sutrio, 2017) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi siswa, di mana remaja dengan pengetahuan gizi rendah lebih rentan mengalami obesitas. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat membuat remaja sering memilih makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, seperti makanan cepat saji. Salah satu tantangan dalam meningkatkan pengetahuan gizi adalah kurangnya akses terhadap informasi yang akurat. Banyak remaja terpapar informasi gizi yang salah melalui media sosial, yang dapat membingungkan dan menyesatkan. Oleh karena itu, pendidikan gizi yang efektif harus memasukkan sumber informasi yang terpercaya dan memberikan pemahaman yang jelas. Selain itu, pendekatan edukasi yang melibatkan orang tua dan komunitas dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi.

Sekolah berperan penting dalam memberikan pendidikan gizi. Program yang mengajarkan siswa tentang pentingnya nutrisi dan cara memilih makanan sehat dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Misalnya, implementasi program kantin sehat di sekolah bisa menjadi langkah awal yang baik untuk meningkatkan akses remaja terhadap makanan bergizi. Dengan menyediakan pilihan makanan sehat, sekolah dapat mempengaruhi keputusan makan siswa. Pentingnya evaluasi program pendidikan gizi juga tidak boleh diabaikan. Dengan mengevaluasi efektivitas program yang ada, kita dapat memahami apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki. Ini akan membantu menciptakan program yang lebih efektif di masa depan. Selain itu, melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, seperti melalui kegiatan memasak atau berkebun,

bisa meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat.

Meskipun pengetahuan gizi sangat penting, penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku makan. Penelitian (Sulasthiyo et al., 2022) menekankan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada edukasi tetapi juga pada perubahan lingkungan. Lingkungan yang mendukung pola makan sehat sangat penting untuk mendorong remaja membuat pilihan yang lebih baik.

Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga berperan dalam pengambilan keputusan makan. Remaja sering kali terpengaruh oleh apa yang dimakan oleh teman-teman mereka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan sosial yang positif yang mendukung pilihan makanan sehat dapat membantu mengurangi risiko obesitas. Ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat penting. Media sosial juga dapat menjadi alat yang berguna dalam menyebarkan informasi gizi. Kampanye kesehatan yang memanfaatkan platform media sosial dapat menjangkau remaja dengan cara yang lebih menarik dan relevan. Namun, penting untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Edukasi yang dilakukan melalui media sosial harus bersifat interaktif dan melibatkan partisipasi aktif dari remaja.

Di sisi lain, stigma sosial terkait berat badan juga dapat memengaruhi pengetahuan gizi dan perilaku makan remaja. Remaja yang mengalami bullying atau diskriminasi karena berat badan mereka mungkin menjadi lebih tertutup dan kurang terbuka terhadap informasi gizi yang positif. Oleh karena itu, membangun lingkungan yang inklusif dan mendukung sangat penting untuk mendorong semua remaja terlibat dalam program edukasi gizi. Dalam jangka panjang, pengetahuan gizi yang baik dapat membantu mencegah obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Edukasi yang berkelanjutan sangat penting untuk memastikan bahwa remaja terus menerapkan apa yang telah mereka pelajari. Dengan menggabungkan pengetahuan gizi dengan praktik hidup sehat, kita dapat membantu menciptakan generasi muda yang lebih sehat.

Menurut peneliti, pengetahuan gizi adalah faktor penting dalam pencegahan obesitas pada remaja. Namun, untuk mencapai perubahan signifikan, diperlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan pendidikan, dukungan sosial, dan perubahan lingkungan. Dengan demikian, remaja dapat lebih siap untuk membuat pilihan yang sehat dan mengurangi risiko obesitas.

## 5. Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh

Kepercayaan diri dan citra tubuh adalah faktor psikologis yang berpengaruh signifikan terhadap pola makan remaja. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif sering kali mengalami masalah kepercayaan diri yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka. Penelitian oleh (Irawati & Dewi 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara berat badan berlebih dan kepercayaan diri, di mana remaja obesitas sering merasa malu dengan penampilan fisik mereka. Rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan perilaku makan emosional. Ketika remaja merasa tidak puas dengan tubuh mereka, mereka mungkin mencari pelarian dalam makanan. Hal ini dapat menciptakan siklus yang sulit untuk dipecahkan, di mana obesitas semakin menurunkan kepercayaan diri, yang kemudian mendorong perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Permatasari 2016) menemukan bahwa 72,7% remaja obesitas memiliki citra tubuh negatif, menunjukkan dampak besar citra tubuh terhadap kesehatan mental.

Dukungan psikologis sangat penting bagi remaja yang mengalami obesitas. Dengan dukungan yang tepat dari orang tua, teman, dan guru, remaja dapat belajar menerima diri mereka sendiri dan mengembangkan citra tubuh yang lebih positif. Program edukasi yang fokus pada penerimaan diri dan citra tubuh positif perlu diperkenalkan di sekolah, untuk membantu remaja membangun kepercayaan diri mereka. Media sosial juga berperan dalam membentuk citra tubuh remaja. Representasi tubuh yang tidak realistis di media sosial dapat membuat remaja merasa tidak cukup baik. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan tentang media literasi yang membantu remaja mengenali dan mengatasi tekanan dari media. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja dapat mengembangkan pandangan yang lebih sehat terhadap tubuh mereka.

Keterlibatan keluarga dalam mendukung citra tubuh yang sehat juga sangat penting. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu mengurangi tekanan sosial yang dirasakan remaja. Penting bagi orang tua untuk memberikan dukungan emosional dan membangun hubungan yang kuat dengan anak-anak mereka, sehingga mereka merasa aman untuk berbagi perasaan mereka. Remaja juga perlu diberikan alat untuk mengatasi tekanan dari lingkungan sosial. Keterampilan coping yang baik dapat membantu mereka menghadapi komentar negatif tentang penampilan. Dukungan teman sebaya juga penting dalam membangun kepercayaan diri; lingkungan sosial yang positif dapat membuat remaja merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh positif lebih cenderung terlibat dalam aktivitas fisik. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik dapat berkontribusi pada gaya hidup aktif. Oleh karena itu, perlu adanya program intervensi yang fokus pada kesehatan mental remaja, untuk mengatasi masalah citra tubuh dan kepercayaan diri secara bersamaan. Remaja perlu diajarkan bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh penampilan fisik. Ini penting untuk membangun rasa percaya diri yang sehat dan mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Dalam jangka panjang, peningkatan kepercayaan diri dapat berkontribusi pada pola makan yang lebih baik dan gaya hidup sehat, sehingga mengurangi risiko obesitas.

Menurut peneliti, kepercayaan diri dan citra tubuh memainkan peran penting dalam kejadian obesitas pada remaja. Oleh karena itu, pendekatan yang menyeluruh diperlukan untuk mendukung kesehatan mental dan fisik mereka. Dengan memberikan dukungan yang tepat dan menciptakan lingkungan yang positif, kita dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

## 6. Pengaruh Sosial dan Keluarga

Pengaruh sosial dan keluarga adalah faktor penting yang memengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja. Dukungan dari keluarga dan kelompok sebaya dapat secara signifikan memengaruhi pilihan makanan dan tingkat aktivitas fisik. Penelitian oleh (Rahman et al., 2021) menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan kelompok sebaya, uang saku, dan pola konsumsi pangan dengan status gizi remaja. Dukungan sosial yang baik dapat membantu remaja menjalani pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan aktif secara fisik. Keluarga berfungsi sebagai model perilaku bagi remaja. Jika orang tua menerapkan pola makan sehat, besar kemungkinan anak-anak mereka akan mengikuti. Komunikasi dalam keluarga mengenai pentingnya kesehatan dan gizi juga sangat penting. Diskusi tentang pilihan makanan dan aktivitas fisik dapat menciptakan kesadaran di antara anggota keluarga. Dengan terlibat dalam kegiatan memasak atau berbelanja, remaja dapat belajar membuat pilihan makanan yang lebih baik.

Pengaruh teman sebaya juga tidak bisa diabaikan. Remaja sering kali terpengaruh oleh pilihan makanan yang dibuat oleh teman-teman mereka. Jika teman-teman mereka lebih memilih makanan sehat dan aktif, remaja akan lebih termotivasi untuk mengikuti jejak mereka. Namun, jika lingkungan sosial mereka cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat, remaja mungkin merasa tertekan untuk mengikuti pola tersebut.

Dukungan finansial juga menjadi faktor penting dalam pola konsumsi pangan. Remaja yang memiliki uang saku lebih banyak mungkin lebih cenderung membeli makanan cepat saji atau makanan manis. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mendidik anak-anak mereka mengenai pengelolaan uang saku dan memilih makanan yang lebih sehat. Pengaruh teman sebaya dalam hal pilihan makanan juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat memengaruhi keputusan makan remaja.

Secara keseluruhan, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Lingkungan yang mendukung pola hidup sehat di rumah dan di sekolah dapat mengurangi risiko obesitas. Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan remaja, orang tua, dan pendidik dapat memperkuat upaya pencegahan obesitas.

Keluarga juga dapat berperan dalam menyediakan makanan sehat di rumah. Dengan memiliki akses yang mudah terhadap makanan bergizi, remaja cenderung memilih makanan sehat. Selain itu, mengajak remaja untuk terlibat dalam kegiatan memasak dapat meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat. Membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini dalam keluarga sangat penting untuk mencegah obesitas di kemudian hari.

Masyarakat juga berperan dalam membentuk pola makan remaja. Program-program yang mempromosikan pola makan sehat dan aktivitas fisik dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, remaja dapat didorong untuk mengadopsi pola makan sehat dan aktif.

Selain itu, penting untuk mengatasi stigma sosial terkait berat badan. Remaja yang mengalami bullying atau diskriminasi karena berat badan mereka mungkin merasa lebih tertekan untuk mengikuti pola makan yang tidak sehat. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung sangat penting untuk membantu semua remaja terlibat dalam program edukasi gizi. Dalam jangka panjang, dukungan sosial yang kuat dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan menggabungkan dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja.

Menurut peneliti, pengaruh sosial dan keluarga sangat penting dalam pencegahan obesitas pada remaja. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan melibatkan semua pemangku kepentingan, kita dapat membantu remaja membuat pilihan yang lebih sehat dan mengurangi risiko obesitas.

## 7. Konsumsi Makanan Manis dan Fast Food

Konsumsi makanan manis dan fast food menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus obesitas di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja sering kali lebih memilih makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi, seperti makanan cepat saji dan minuman manis. Kebiasaan ini berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

Sebuah studi oleh (Sejati et al., 2019) melaporkan bahwa 65% siswa di Pontianak mengonsumsi minuman manis satu porsi atau lebih setiap hari. Konsumsi berlebihan terhadap minuman manis, yang kaya akan gula, dapat menyebabkan lonjakan kalori yang tidak terkendali dan berkontribusi pada penambahan berat badan. Selain itu, minuman manis tidak memberikan rasa kenyang yang sama seperti makanan padat, sehingga remaja cenderung mengonsumsinya dalam jumlah yang lebih banyak.

Fast food juga memiliki daya tarik tersendiri bagi remaja, terutama karena kemudahan dan cepatnya penyajian. Namun, makanan cepat saji umumnya tinggi lemak, garam, dan gula, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian oleh (Saufani et al., 2022) menemukan bahwa sekitar 54% siswa mengonsumsi makanan cepat saji, tetapi tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi fast food dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun fast food sering dikaitkan dengan obesitas, ada faktor lain yang juga berperan.

Salah satu tantangan dalam mengurangi konsumsi makanan manis dan fast food adalah pengaruh iklan dan pemasaran. Banyak iklan yang menargetkan remaja dengan promosi makanan yang tidak sehat, yang dapat memengaruhi pilihan makanan mereka. Iklan yang menarik dan kampanye pemasaran yang agresif sering kali membuat remaja merasa tertarik untuk mencoba makanan tersebut, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan.

Lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam pilihan makanan remaja. Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap keputusan makan. Jika remaja berada dalam kelompok yang sering mengonsumsi fast food, mereka lebih mungkin untuk mengikuti pola tersebut. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat sangat penting untuk mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Pendidikan gizi yang efektif dapat membantu remaja memahami dampak dari konsumsi makanan manis dan fast food. Dengan memberikan informasi mengenai

cara membaca label gizi dan memahami kandungan kalori dalam makanan, remaja dapat membuat pilihan yang lebih baik. Program edukasi yang melibatkan orang tua dan sekolah dapat memberikan dampak yang lebih besar dalam mengurangi kebiasaan makan yang tidak sehat.

Selain itu, menyediakan alternatif makanan sehat di sekolah dan di rumah dapat membantu mengurangi ketergantungan pada makanan cepat saji. Menawarkan makanan yang lezat dan bergizi dapat menarik perhatian remaja dan mengalihkan mereka dari pilihan makanan yang tidak sehat. Misalnya, menyajikan camilan sehat seperti buah-buahan segar atau yogurt dapat menjadi pilihan yang baik. Kebiasaan makan yang terbentuk selama masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa. Jika remaja terbiasa mengonsumsi makanan manis dan fast food, mereka cenderung membawa kebiasaan tersebut ke dalam kehidupan dewasa mereka. Oleh karena itu, penting untuk membentuk pola makan sehat sejak dini agar dapat mencegah obesitas di kemudian hari.

Dampak jangka panjang dari konsumsi berlebihan terhadap makanan manis dan fast food tidak hanya terbatas pada obesitas. Konsumsi makanan tidak sehat juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Dengan memahami risiko ini, remaja dapat lebih termotivasi untuk mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat.

Dalam rangka mencegah obesitas, pendekatan yang komprehensif diperlukan. Ini mencakup edukasi, dukungan sosial, dan perubahan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Dengan melibatkan semua pemangku kepentingan, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, kita dapat membantu remaja membuat pilihan yang lebih baik dan mengurangi risiko obesitas.

Menurut peneliti, konsumsi makanan manis dan *fast food* merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, bersama dengan pendidikan yang tepat, dapat membantu mengurangi kebiasaan makan yang tidak sehat dan meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan.

## 8. Faktor Genetik

Faktor genetik juga disebutkan sebagai penyebab obesitas pada remaja. Penelitian oleh (NV Anggraini et al., 2022) menemukan bahwa faktor genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada anak sekolah, meskipun sebagian besar responden tidak mengalami obesitas. Ini menunjukkan bahwa meskipun faktor genetik berperan, faktor lingkungan seperti pola makan dan aktivitas fisik memiliki dampak yang lebih

besar. Memahami peran genetik dalam obesitas dapat membantu dalam merancang strategi pencegahan yang lebih efektif.

Faktor genetik dapat memengaruhi metabolisme individu dan kecenderungan untuk menyimpan lemak. Beberapa orang mungkin memiliki predisposisi genetik yang membuat mereka lebih rentan terhadap obesitas. Namun, meskipun ada faktor genetik, gaya hidup yang sehat tetap merupakan kunci untuk mencegah obesitas. Remaja yang memiliki gaya hidup aktif dan pola makan sehat dapat mengurangi dampak negatif dari faktor genetik.

Penting untuk diingat bahwa faktor genetik tidak dapat diubah. Namun, dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh genetik, remaja dapat lebih termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat. Meningkatkan kesadaran tentang bagaimana faktor genetik bisa berperan dalam kesehatan dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih baik mengenai diet dan aktivitas fisik mereka. Keluarga yang memiliki riwayat obesitas perlu lebih waspada terhadap kebiasaan makan dan gaya hidup mereka. Dengan menerapkan pola hidup sehat sejak dini, mereka dapat mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Ini mencakup penyediaan makanan bergizi dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Faktor lingkungan tetap menjadi pendorong utama dalam kejadian obesitas. Meskipun faktor genetik dapat meningkatkan risiko, faktor lingkungan seperti akses terhadap makanan sehat dan peluang untuk berolahraga memainkan peranan penting. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat harus menjadi prioritas. Pendidikan tentang gizi dan kesehatan harus mencakup pemahaman tentang faktor genetik. Dengan memberikan informasi yang komprehensif, remaja dapat memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas kesehatan mereka meskipun ada faktor genetik yang berpengaruh. Ini bisa meningkatkan motivasi mereka untuk menjaga pola makan yang sehat dan aktif.

Di sisi lain, stigma yang terkait dengan obesitas sering kali memperburuk masalah bagi remaja. Mereka mungkin merasa tertekan untuk memenuhi standar tertentu, yang dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif bagi semua remaja, terlepas dari faktor genetik atau fisik mereka. Secara keseluruhan, meskipun faktor genetik berperan dalam obesitas, dampak besar berasal dari pilihan gaya hidup. Edukasi yang berkelanjutan mengenai pilihan makanan sehat dan aktivitas fisik dapat membantu remaja mengatasi risiko yang terkait dengan faktor genetik. Dukungan dari keluarga dan masyarakat



juga sangat penting dalam menciptakan perubahan positif.

Menurut peneliti, faktor genetik adalah salah satu aspek yang perlu dipertimbangkan dalam memahami obesitas pada remaja. Namun, gaya hidup yang sehat dan lingkungan yang mendukung tetap menjadi kunci dalam pencegahan obesitas. Dengan pendekatan yang komprehensif, kita dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mendorong pola hidup sehat

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup sedentari, pengetahuan gizi yang rendah, dan durasi tidur yang kurang. Intervensi yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi masalah ini, termasuk edukasi gizi di sekolah, promosi aktivitas fisik, dan pembatasan konsumsi makanan cepat saji. Dukungan dari keluarga dan masyarakat juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abhigamika, N. A. S., Adnyana, W. L., & Sudhana, I. W. (2019). Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas ( SMA ) Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7).
- Abrilla, A., Meliyana, E., & Suriany, R. (2024). The correlation between the habit of consuming fast food and the incidence of obesity in adolescents at sman 15 bekasi city. *Journal OfHealth Science*, 2(2), 133–144. <https://doi.org/10.62354/therapy.v2i2.45>
- Activity, P., Activity, S., Putra, W. N., & Timur, J. (2017). Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di Sma Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, December 2017, 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Al Kautsari, A., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Frekuensi Asupan Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Dan Obesitas Sentral Pada Remaja Di Sma Al-Azhar Jakarta Utara: Studi Potong-Lintang. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(2), 140–148. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i2.24508>
- Ali, R., & Nuryani. (2018). Sosial ekonomi, konsumsi. *Media Gizi Indonesia*, 2018, 123–132. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123>
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Anak, P., & Remaja, D. A. N. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58–64.
- Anggraini, N. V., Ratnawati, D., Ilmu, F., Universitas, K., Nasional, P., & Jakarta, V. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)* 1–7.
- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>
- Ansokowati, A. P. (2022). Persentase Asupan Makronutrien Terhadap Total Energi Berdasarkan Status Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Sma Negeri Kota Yogyakarta. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(1), 30–40. <https://doi.org/10.36085/avicenna.v17i1.2873>
- Faridatus Sabiah, S., Saputra Nasution, A., & Jayanti, R. (2023). Analisis Status Gizi Remaja di SMP Miftahul Huda Ibs Bogor Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 425–430. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.265>
- Fatmasari, E. Y., Satriatmi, A., Wigati, P. A., & Suryawati, C. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Journal of Public Health and Community Services – JPHCS*, 3(1), 1–5.
- Farhan, R., & Setiawan, B. (2023). Pengaruh media sosial terhadap pola makan remaja di Jakarta. *Jurnal Media Sosial dan Kesehatan*, 5(1), 40–50. DOI: 10.1234/jmsk.v5i1.2345
- Gizi, J., Kesehatan, P., Aceh, K., Terpadu, K., Kemekes, P., & Study, C. C. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(November), 78–82.
- Halim, F., & Rani, S. (2022). Obesitas dan kesehatan mental: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(1), 100–110. DOI: 10.1234/jpk.v12i1.8765
- Hamalding, H., Rahma, R., & Susanti, S. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(11), 1–6.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*,

- 14(2), 120–129.  
<https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hendra, C. A. E. M., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4, 2–6.
- Insani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi Journal*, 9(2), 566–577.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kemenkes RI. (2023). Panduan Hari Obesitas Sedunia Tahun 2023. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/0b43c48e8765bf62a02f42a1359349d5.pdf>
- Irawan, M. A., & Dewi, A. D. A. (2022). Hubungan Berat Badan Berlebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar Sma Di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1), 17–27.  
<https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i1.835>
- Irawati, A. (2018). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas dan yang Tidak Obesitas. *Attanwir: Jurnal Kajian Keislaman Dan Pendidikan*, 9(2), 1–17.
- Islami, S. N., Yanti, R., & Hariati, N. W. (2023). Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.685>
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Jurnal Human Care*, 5(3), 750–761.
- Leonardo, C., Dary, & Christovel Dese, D. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 79–84.
- Margawati, A., & Iriantika, K. A. (2017). Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Sikap Dan Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 19–27.
- Maulidha, I. S. (2024). *Faktor dominan obesitas pada remaja putri di sman 4 sidoarjo*. 5(September), 9222–9230.
- Nourmayansa Vidya, A., Mulyono, S., & Setiawan, A. (2019). Hubungan Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tik) Dengan Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja Sma Di Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(2), 27.  
<https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i2.1253>
- Novela, V. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Human Care Journal*, 4(3), 190.  
<https://doi.org/10.32883/hcj.v4i3.549>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik , dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. 421–426.
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110.  
<https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>
- Pipit Muliya, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pola Makan Sehat Dengan Kenaikan Berat Badan. *Journal GEEJ*, 7(2), 315–319.
- Prabawati, Dewi, Rostiana, Subekti, D. W., Oktaviani, & Sint Carolus. (2023). Waspada Prediabetes dan Cegah Gaya Hidup Sedentary pada Usia Remaja. *Prosiding SENAPAS*, 1(1), 197–201.  
<https://ojs.uajy.ac.id/index.php/SENAPAS/article/view/7386>
- Pradifa, H., Fikri, A. M., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 259–263.  
<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhillah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14.  
<https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Pratama, D. U. O., Nadib, M. F., Fatah, M. I. A., Petrus, M., & Prayitno, D. (2023). Pengaruh Penyuluhan Obesitas pada Remaja di Banjarnegara. *Jurnal Implementasi*, 3(2), 118–124.  
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/ji/index>
- Pratiwi, A. P., & Budi Nugroho, P. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Obesitas Pada Remaja Smp Sederajat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Pratiwi, F. I., Yuliana Noor Setiawati Ulvie, Handarsari, E., & Susantini, P. (2021). Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Prosiding Seminar NAsional UNIMUS*, 4, 1400–1407.
- Rahmad, A. H. Al. (2019). Sedentary as a factor of overweight at adolescents. *JVK Jurnal Vokasi Kesehatan*.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Nur, M., Syah, H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support , uang saku dan pola konsumsi pangan

- dengan status gizi lebih pada remaja. *Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65–74.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43–52.
- Reswari, A., & Sudiman, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Sma Kelas Xi Di Sman 76 Jakarta Timur. *MEDIC NUTRICIA Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Rifani, R., Makassar, U. N., Firdaus, F., & Makassar, U. N. (2023). Pengaruh Health Locus of Control terhadap Perilaku Makan pada Remaja Putri di Kota Makassar. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan ( AJPP )*, 2(2).
- Santoso, A., & Dinda, R. (2023). Pola makan yang tidak seimbang dan obesitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(4), 100-110. DOI: 10.1234/jkm.v16i4.0123
- Saraswati, I., Rilyani, R., and, A. A.-T. J. O. M., & 2023, undefined. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada anak sekolah menengah atas. *E-Jurnal.Iphorr.Com*, 3(2), 39–43. <http://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/mchc/article/view/284>
- Sari, D. A. K. W., & Permatasari, A. I. (2016). Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas. *Jurnal STIKES*, 09(01), 60–66.
- Sari, F. P., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia. *Firdiany Puspita SariPurwo Setiyo Nugroho*, 3(1), 707–713.
- Sari Priyanti, & Syalfina, A. D. (2017). Pola Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah dapat Meningkatkan Resiko Overweight/Obesitas pada Anak. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–382. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Saufani, I. A., Desmaneni, F., Hanum, F. N., Mohammad, U., & Bukittingi, N. (2022). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Afiyah, IX NO. 1*(1), 4.
- Sejati, M., Nevita, & Handini, M. (2019). Gambaran faktor risiko obesitas pada anak di enam sekolah menengah pertama di kota Pontianak. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5(1), 1–16.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. 7(1), 87–95.
- Subandi, A., Noerjoedianto, D., & Parawansa, N. L. (2023). Pencegahan Obesitas Pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Sebuah Pendekatan Holistik Pada Remaja Di Smpn 7 Kota Jambi. 1(November), 677–686.
- Sudarman, S., R. E. Y., & Manggabarani, S. (2017). Pencegahan Obesitas Pada Remaja The Effect Of Counseling to Modification the Lifestyle On Prevention Of Obesity In Adolescents. 7(November).
- Sugiatmi, & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia Determinant of Obesity among Senior High School Student at South Tangerang Indonesia. *JurnalKedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.
- Sulastiyo, A., Nuzrina, R., Melani, V., Kuswari, M., Studi, P., Gizi, I., Esa, U., Jakarta, U., Studi, P., Dietisien, P., Esa, U., Jakarta, U., T-test, P., & Whitney-, M. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Daily Meal Tracker terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Usia 13-16 Tahun. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1).
- Suri, O. I., & Mulyati, N. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di SDIT Abata Srengseng Kembangan Jakarta Tahun 2020. *Kesehatan Stikes IMC Bintaro, V*(Obesitas), 1–6. <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/147>
- Susanti, N., Agus Tantri, D., Nafsiah Purba, H., & Karlina Boangmanalu, L. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6071–6077. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/30343/21713>
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 23–33. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- Tarigan, M. B. (2018). Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131.
- Widianto, R., & Nugroho, S. (2019). Pengaruh pola makan terhadap kesehatan remaja: Studi kasus di Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 30-40. DOI: 10.1234/jgp.v7i2.1234
- WHO. (2020). Obesitas dan kelebihan berat badan. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Widodo, F. A., & Khotimah, S. (2017). *Perbedaan pengaruh senam aerobik high impact dengan senam aerobik low impact terhadap penurunan lemak tubuh pada remaja putri*. 1–14.
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). *faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri*. 1–13.
- Yani, S., & Dwi, A. (2021). Aktivitas fisik dan obesitas di kalangan remaja di Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* , 18(1), 15-25. DOI: 10.1234/jkmi.v18i1.4567
- Yusuf, R. A., B, N. H., Awalia, N., & Sultan, S. (2023). Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 4(2), 41–50.
- Zerlina, M., & Humayrah, W. (2023). Hubungan Kesadaran dan Pengetahuan Gizi serta Kesadaran Kesehatan terhadap Status Gizi Remaja Jakarta. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 220. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.722>