

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN SISWA TENTANG
OBESITAS PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 INDRAMAYU**

Ade Rahmawati

Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Wiralodra, Jl. Ir. H. Juanda KM.03, Kabupaten Indramayu, 45213

E-mail: aderahmawati@unwir.ac.id

ABSTRAK

Obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Kondisi tersebut dalam waktu lama menambah berat badan hingga mengalami obesitas. Prevalensi obesitas semakin meningkat dengan kecepatan yang mengkhawatirkan bagi kesehatan masyarakat, termasuk untuk negara berkembang. WHO memperkirakan penduduk yang akan menderita obesitas ditahun 2030 sebesar 58%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra experimental design* dan model rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Besar sampel pada penelitian adalah 22 siswa. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai mean atau rerata *pre test* adalah 73,00 sedangkan nilai mean atau rerata *post test* adalah 78,27 dengan p value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah dan leaflet berpengaruh terhadap pengetahuan siswa tentang obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. Diharapkan para orang tua dapat memperluas pengetahuan tentang gizi anak. Orang tua atau pengasuh anak diharapkan juga lebih memperhatikan jenis makanan yang dimakan anak, selain itu dapat memberitahu untuk memantau anak agar banyak melakukan aktifitas fisik dan tidak banyak melakukan aktifitas fisik yang pasif seperti menonton TV atau main games.

Kata kunci : *Penyuluhan, pengetahuan, obesitas, remaja*

ABSTRACT

Obesity is a chronic condition due to a very high buildup of fat in the body. Obesity occurs due to more calorie intake than the activity of burning calories, so that excess calories accumulate in the form of fat. This condition in a long time adds weight to obesity. The prevalence of obesity is increasing at an alarming rate for public health, including for developing countries. WHO estimates that the population will suffer obesity in 2030 by 58%. This study aims to determine the effect of health education on students' knowledge about obesity in adolescents at Indramayu 1 State Madrasah Aliyah. This study uses a type of Pre-experimental design and the design model used is One Group Pretest-Posttest Design. The sample size in the study was 22 students. The bivariate analysis shows that the mean or mean pre test is 73.00 while the mean or mean post test is 78.27 with p value 0.000, it can be concluded that there is an increase in respondents' knowledge after health education. Health education using the lecture and leaflet method influences students' knowledge about obesity in adolescents at Indramayu 1 State Madrasah Aliyah. It is expected that parents can expand their knowledge of child nutrition. Parents or caregivers are also expected to pay more attention to the type of food the child eats, besides being able to tell to monitor children so that they do a lot of physical activity and not do a lot of passive physical activities such as watching TV or playing games.

Keywords : *Counseling, knowledge, obesity, teenager*

1. PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh WHO sebagai masalah kesehatan kronis terbesar pada orang dewasa (Soegih dan Wiramihardja, 2009). Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau

berlebihan yang mendatangkan risiko bagi kesehatan. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit jantung dan kanker. Masalah kegemukan dan obesitas selama ini dianggap hanya ada di negara-negara berpenghasilan tinggi, namun kini kelebihan berat badan dan obesitas meningkat di

negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah terutama di perkotaan (WHO, 2017).

Prevalensi obesitas semakin meningkat dengan kecepatan yang mengkhawatirkan bagi kesehatan masyarakat, termasuk untuk negara berkembang. WHO memperkirakan penduduk yang akan menderita obesitas ditahun 2030 sebesar 58%. Survey secara global baik overweight ataupun obesitas pada kedua gender bervariasi menurut wilayah/negara (Alan et al, 2015).

Pada anak sekolah, dan remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dll. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style (Kemenkes RI, 2011).

Remaja adalah usia dimana masa peralihan dari masa anak menuju dewasa dan pada masa itu merasa bertanggung jawab dan bebas dalam menentukan makannya sendiri, tidak lagi ditentukan oleh orang tua dan sebagai generasi penerus bangsa. Kurangnya pengetahuan gizi, sehingga salah dalam menentukan makanan akan berdampak pada status gizi di kemudian hari. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai apabila didasarkan pada pola makan atas prinsip menu seimbang.

Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang cukup tinggi (Ogden CL et al, 2015). Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2012. Negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar 12,2%, disusul Negara Thailand sebesar 8%, Negara Malaysia sebesar 6%, dan Negara Vietnam sebesar 4,6% (Restuastuti T dkk, 2016).

Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak di dunia meningkat dari 4,2% di tahun 1990 menjadi 6,7% di tahun 2010, dan diperkirakan akan mencapai 9,1% di tahun 2020. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, didapatkan prevalensi obesitas pada anak berusia 5-12 tahun adalah 8,8%, 13-15 tahun adalah 2,5%, dan 16-18 tahun adalah 1,6% berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur lebih dari Z score menggunakan baku antropometri WHO 2007 untuk anak berumur 5-18 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Di provinsi Jawa Barat, prevalensi obesitas pada anak usia 6-14 tahun ialah 7,4% untuk laki-laki, dan 4,6% untuk perempuan. Hal ini mungkin disebabkan karena telah terjadi perubahan gaya hidup remaja di

kota besar.

Obesitas amat erat berkaitan dengan perilaku kesehatan yang muncul pada masa remaja seseorang, penyakit degeneratif atau penyakit non infeksi merupakan salah satu implikasi kesehatan yang dapat terjadi kepada seseorang di masa depan sebagai akibat dari perilaku kesehatan tersebut (WHO, 2018).

Penelitian pendahuluan dilakukan di SMAK Santa Agnes Surabaya pada bulan September tahun 2009 terhadap siswa kelas I dan II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang mengalami obesitas adalah sebesar 10,5% dari total siswa yang ada. Jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas di Surabaya I yang mencapai angka 7,8%, maka jumlah obesitas di sekolah tersebut cukup tinggi.

Penelitian yang dilakukan Raisa (2010) menyebutkan bahwa remaja putri lebih memperhatikan penampilannya untuk terlihat langsing dan tidak menjadi gemuk, hal ini akan memotivasi mereka untuk melakukan pencegahan obesitas.

Dampak positif yang terjadi pada motivasi pencegahan obesitas yang kuat adalah akan terhindarnya dari perilaku makan yang menyimpang yang dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan studi di Bogor yang dilakukan Nida (2017) hampir seluruh subjek memiliki motivasi pencegahan obesitas yang kuat, motivasi pencegahan obesitas ini mempengaruhi perilaku diet, Subjek dengan status gizi gemuk melakukan diet OCD (11,1%) dan diet lainnya yaitu diet tinggi protein (11,1%). Subjek dengan status gizi gemuk sekali melakukan diet rendah kalori sebanyak 33,3%, sedangkan subjek dengan status gizi kurus sekali dengan kurus tidak ada yang melakukan diet penurunan berat badan. Praktek diet ini berhubungan erat dengan status gizi. Hasil penelitian di beberapa kota menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas.

Hasil penelitian di Yogyakarta (Julia, 2008) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hampir dua kali lipat dalam waktu lima tahun. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah di Yogyakarta pada tahun 1999 8,0%, meningkat menjadi 12,3 % pada tahun 2004, hal ini merupakan dampak dari rendahnya motivasi pencegahan obesitas. Dampak yang terjadi apabila motivasi untuk melakukan pencegahan obesitas rendah pada remaja berpotensi obesitas dan tidak melakukan pencegahan obesitas akan memiliki aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan semakin banyak lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan, sedangkan kebugaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja obesitas (Anam, 2010).

Konsumsi makanan tinggi lemak dan gula berkaitan dengan masalah kesehatan seperti meningkatnya distribusi lemak sentral dan obesitas. Dari beberapa zat gizi mikro seperti kalsium dan vitamin A memiliki jumlah asupan yang rendah dapat

berkontribusi terjadinya obesitas (Kant AK, 2000). Dengan begitu, kandungan zat gizi pada makanan padat energi rendah mikronutrien tersebut mempertinggi risiko anak stunted untuk menjadi overweight menuju obesitas. Obesitas harus diatasi sejak dini karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan obesitas. Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan erat dengan penyakit serius.

Peningkatan pengetahuan pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan atau penyebarluasan informasi bertujuan untuk menunjang tercapainya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz, 2010).

Penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan bisa menjadi dasar pembentukan sikap dan juga dapat mendorong minat atau motivasi remaja (Fallen dan Budi, 2011).

Observasi awal yang telah dilakukan peneliti hasilnya terlihat ada beberapa siswa yang mengalami kegemukan di Negara berkembang, terutama di daerah sekitar sekolah yang banyak terdapat menjual makanan yang cepat saji seperti mie goreng dan gorengan yang memiliki kandungan lemak dan minyak yang banyak. Tempat kantin ini yang menjadi tempat kesenangan siswa-siswi berkumpul saat istirahat dan pulang sekolah. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian terkait pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang obesitas pada remaja di Mandrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra experimental design* dan model rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Lokasi penelitian dilakukan di Mandrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. Waktu penelitian pada bulan November sampai Desember 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Kelas XI MIA 3 Mandrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu sebanyak 22 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 22 siswa.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu penyuluhan tentang obesitas pada remaja dan variabel terikat adalah pengetahuan tentang obesitas pada remaja. Cara pengukuran pengetahuan dengan memberikan beberapa pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian. Instrumen penelitian ini adalah kuisioner yang sebelumnya telah diuji validitas dan uji reliabilitas yang dilakukan di Mandrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. Jumlah pertanyaan dalam kuisioner terdiri dari 25 soal

yang mencakup aspek pengetahuan tentang obesitas pada remaja. Uji coba instrumen yang digunakan pada responden yang memiliki kriteria yang sama. Analisa data yang digunakan yaitu uji *paired t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase %
1	Laki-Laki	10	45,5%
2	Perempuan	12	54,5%
	Total	22	100%

Berdasarkan Tabel 1 responden laki-laki sebanyak 10 responden (45,5%) sedangkan perempuan sebanyak 12 responden (54,5%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Pengetahuan	Nilai <i>p-value</i>	Distribusi
Sebelum Penyuluhan	0,437	Normal
Sesudah Penyuluhan	0,311	

Berdasarkan Tabel 2 pada pengetahuan *pretest* diperoleh nilai *p-value* = 0,437 dan pengetahuan *posttest* *p-value* = 0,311 yang artinya nilai *p-value* lebih dari 0,000, hal ini berarti data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil diatas, kedua kelompok berdistribusi normal, maka untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pada kelompok yang diberikan penyuluhan digunakan uji t sampel berpasangan (*paired T test*).

Tabel 3. Hasil Uji *Paired T Test* Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Obesitas pada Remaja

Pengetahuan	Nilai <i>p-value</i>	Distribusi
Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	0,000	Normal

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai uji *paired t test* yaitu *p-value* = 0,000, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna pengetahuan tentang obesitas pada remaja di Mandrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, berdasarkan uji pada sampel berpasangan (*pairet t test*) pada taraf

tingkat kepercayaan 95% juga dapat disimpulkan bahwa siswa dan siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu setelah dilakukan penyuluhan tentang obesitas pada remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan yaitu sebesar 73,00 bila dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan hanya sebesar 78,27.

4. PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu dan pengetahuan hanya akan terwujud jika manusia tersebut adalah bagian dari objek itu sendiri sedangkan persepsi adalah pandangan pribadi atas apa yang terjadi (Potter, 2005).

Obesitas atau yang biasa kita kenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan. Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya remaja (Susi Muktiharti, 2015). Obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Kondisi tersebut dalam waktu lama menambah berat badan hingga mengalami obesitas. Penumpukan lemak tubuh ini meningkatkan risiko gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi. Obesitas juga dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup dan masalah psikologi, seperti kurang percaya diri hingga depresi.

Penelitian ini dilakukan dengan memberi perlakuan berupa penyuluhan kesehatan tentang obesitas pada remaja pada siswa siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan responden terlebih dahulu diuji soal pengetahuan mengenai obesitas pada remaja sejumlah 25 soal. Kemudian sesudah penyuluhan dan 2 minggu sesudah penyuluhan kembali diuji dengan soal dan responden yang sama. Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t test* dengan membandingkan nilai mean pre test dan post test didapatkan bahwa nilai rerata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan pre test adalah 73,00 sedangkan nilai mean atau rerata post test/sesudah penyuluhan adalah 78,27. Sedangkan nilai sig yang diperoleh < 0,05 yaitu sebesar 0,000. Hasil sig ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rerata pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang obesitas pada remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Dyah Ayu

Saputri (2017) menyatakan nilai *p value* sebesar 0,000 dimana nilai *p value* < 0,05, Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap tingkat motivasi remaja dalam melakukan pencegahan obesitas.

Berdasarkan penelitian ini telah didapatkan bahwasanya penyuluhan sangat berperan penting dalam peningkatan motivasi pencegahan obesitas pada remaja. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Responden mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi melalui penyuluhan pendidikan kesehatan, sehingga peneliti mencoba memberikan informasi tentang gizi melalui penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan adalah tentang gizi seimbang yang didukung oleh gambar dengan media dalam penyuluhan yakni Power Point dan Leaflet. Power Point dan Leaflet menyajikan poin utama dari materi penyuluhan sehingga efektif dalam penyampaian penyuluhan dan waktu penyuluhan. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut siswa dapat memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang guna meningkatkan motivasi pencegahan obesitas.

Menurut Contento (2017) menyatakan bahwa media yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi media yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari yang sesuai dengan 13 pesan gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi dan pola hidup sehat di masa mendatang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu antara sebelum dan sesudah penyuluhan (*p-value* = 0,000).

SARAN

1. Pihak sekoah

Dalam pemantauan tumbuh kembang anak dengan pendataan antropometrik untuk mengetahui indeks masa tubuh (IMT) dapat mengetahui status gizi masing-masing anak dalam kriteria normal, overweight maupun obesitas sehingga dalam penyediaan makan siang memperhatikan gizi seimbang dan porsi makan anak sesuai dengan umur anak.

2. Orang tua/wali murid

Orang tua dapat memperluas pengetahuan tentang gizi anak. Orang tua atau pengasuh anak diharapkan

juga lebih memperhatikan jenis makanan yang dimakan anak, selain itu dapat memberitahu untuk memantau anak agar banyak melakukan aktifitas fisik dan tidak banyak melakukan aktifitas fisik yang pasif seperti menonton TV atau main games.

3. Siswa

Menjaga pola makan yang sehat dan seimbang agar mencegah terjadinya obesitas dan aktif melakukan aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu, Para Guru Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu, dan para siswa siswi yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ashinta Sekar Bidari. 2013. *Ancaman* Abdul, S. 2010. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal MKMI*. Vol. 6, No. 3, hal 185-190.

Alan, M. A, R., Leddin, N., Subhan, M. M., Rahman, P. Jain., and H. M Reza. 2013. Benefisial Role of Bitter Melon Supplementation in Obesity and Related Complication Metabolic syndrome. *J. Lipids*, 2015: 496169.

Anam. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.

Christine Hendra., Aaltje E. Manampiring., Fona Budiarto. 2016. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol. 4, No. 1.

Contento. 2017. The Patient- Provider Relationship: Attachment Theory and Adherence to Treatment in Diabetes. *Am J Psychiatry*. 158:29–35. Diakses dari <http://ajp.psychiatryonline.org/article.aspx?articleid=174537> pada tanggal 27 Februari 2019.

Deysi, Adam, Jootje, M.L., Umboh., Sarah, Warouw. 2016. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma N 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*.

Dyah, A.S. 2017. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Motivasi Melakukan Pencegahan Obesitas Pada Siswa Kelas XI di Sekolah Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Fallen dan Budi Frey, R. J. 2011. *Child Depression Inventory. Encyclopedia of Mental Disorders*.

Hasrina. 2015. *Persepsi Dan Pengetahuan Guru Tentang Obesitas Pada Anak Usia 3-12 Tahun Di Perguruan Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kant, A.K. 2000. *Consumption Of Energy-Dense, Nutrient-Poor Foods By Adult Americans : Nutritional And Health Implications*. The third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *J Clin Nutr*. 2000;929–36.

Kartika, S., Siti, R.N. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan*. Vol. 16, No. 1: 45-50.

Kemendes RI. 2011. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kemendes RI.

Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI.

Machfoedz., Ircham., dan Eko, Suryani. 2010. *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.

Nida, A.S. 2017. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Pegawai di Kantor Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ogden CL, Carroll MD, Fryar CD, Flegal KM. Prevalence of Obesity Among Adults and Youth: United States, 2011–2014. *Natl Cent Heal Stat*. 2015;(219):2011–4.

Potter, P.A., Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 Volume 2*. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.

Raisa, Andria. 2010. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.

Restuastuti, T., Jihadi.M., Ernalia, Y. 2016. Hubungan

- Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *J Online Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. Vol.3(1):120.
- Soegih dan Wiramihardja. 2009. *Tren Obesitas Dulu, Sekarang dan Yang Akan Datang*. dalam: Soegih R. Rachmad dan Wiramihardja, Kunkun K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terpai Praktis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiatmi dan Dian, R.H. 2018. Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 14, No. 1.
- Susi, Muktiharti., Purwanto., Imam., Purnomo., Rosmiati, Saleh. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 di Kota Pekalongan Tahun 2010*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pekalongan Diunduh dari:<http://www.download.portalgaruda.org/ipi21062.pdf>. Akses: 27 Februari 2019.
- Weni, Kurdanti., Isti, Suryani., Nurul, Huda Syamsiatun., Listiana, Purnaning Siwi., Mahardika Marta Adityanti., Diana, Mustikaningsih., Kurnia, Isnaini Sholihah. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 11, No. 4.
- World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2019. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/fact sheets/fs311/en/>.
- World Health Organization. Maternal, newborn, child and adolescent health [Internet]. [cited 2019 Jan 22]. Available from: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/e/.
- Yulia, P., M.Sulchan., Choirun, Nissa. 2018. Asupan Makanan Padat Energi Rendah Mikronutrien Pada Remaja Stunted Obesitas Usia 15-18 Tahun di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. Vol.7, No.2.