FAKTOR RISIKO EKSTERNAL OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran di

Fakultas Kedokeran Universitas Kristen Duta Wacana

Disusun Oleh

MIGUEL OSWARD SONDERS JUNIOR

41190379

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA

2026

FAKTOR RISIKO EKSTERNAL OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran di

Fakultas Kedokeran Universitas Kristen Duta Wacana

Disusun Oleh

MIGUEL OSWARD SONDERS JUNIOR

41190379

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA

2026

PERNYATAAN PENYERAHAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Miguel Oswald Sanders Junior
NIM/NIP/NIDN	:	41190379
Program Studi	:	Pendidikan Dokter
Judul Karya Ilmiah	:	Faktor Risiko Eksternal Obesitas pada Remaja di Indonesia : Sebuah Tinjauan Literatur

dengan ini menyatakan:

a. bahwa karya yang saya serahkan ini merupakan revisi terakhir yang telah disetujui pembimbing/promotor/*reviewer*.

b. bahwa karya saya dengan judul di atas adalah asli dan belum pernah diajukan oleh siapa pun untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Kristen Duta Wacana maupun di universitas/institusi lain.

c. bahwa karya saya dengan judul di atas sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bebas dari plagiasi. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

d. bahwa saya bersedia bertanggung jawab dan menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku berupa pencabutan gelar akademik jika di kemudian hari didapati bahwa saya melakukan tindakan plagiasi dalam karya saya ini.

e. bahwa Universitas Kristen Duta Wacana tidak dapat diberi sanksi atau tuntutan hukum atas pelanggaran hak kekayaan intelektual atau jika terjadi pelanggaran lain dalam karya saya ini. Segala tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran dalam karya saya ini akan menjadi tanggung jawab saya pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Duta Wacana.

f. menyerahkan hak bebas royalti noneksklusif kepada Universitas Kristen Duta Wacana, untuk menyimpan, melestarikan, mengalihkan dalam media/format lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan mengunggahnya di Repositori UKDW tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta atas karya saya di atas, untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan.

g. bahwa saya bertanggung jawab menyampaikan secara tertulis kepada Universitas Kristen Duta Wacana jika di kemudian hari terdapat perubahan hak cipta atas karya saya ini.

h. bahwa meskipun telah dilakukan pelestarian sebaik-baiknya, Universitas Kristen Duta Wacana tidak bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan karya atau metadata selama disimpan di Repositori UKDW.

i. mengajukan agar karya saya ini: (*pilih salah satu*)

- [x] Dapat diakses tanpa embargo.
- [ ] Dapat diakses setelah 2 tahun.*
- [ ] Embargo permanen.*

Embargo: penutupan sementara akses karya ilmiah.
*Halaman judul, abstrak, dan daftar pustaka tetap wajib dibuka.

Alasan embargo (*bisa lebih dari satu*):

- [ ] dalam proses pengajuan paten.
- [ ] akan dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional.**
- [x] akan diterbitkan dalam jurnal nasional/internasional.**
- [ ] telah dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional ... dan diterbitkan dalam prosiding pada bulan ... tahun ... dengan DOI/URL ... ***
- [ ] telah diterbitkan dalam jurnal ... dengan DOI/URL artikel ... atau vol./no. ... ***
- [ ] berisi topik sensitif, data perusahaan/pribadi atau informasi yang membahayakan keamanan nasional.
- [ ] berisi materi yang mengandung hak cipta atau hak kekayaan intelektual pihak lain.
- [ ] terikat perjanjian kerahasiaan dengan perusahaan/organisasi lain di luar Universitas Kristen Duta Wacana selama periode tertentu.
- [ ] Lainnya (mohon dijelaskan)

_____

_____

_____

**Setelah diterbitkan, mohon informasikan keterangan publikasinya ke repository@staff.ukdw.ac.id.

***Tuliskan informasi kegiatan atau publikasinya dengan lengkap.

Yogyakarta, 23 Januari 2026

Mengetahui,

Yang menyatakan

Meterai Rp 10.000



dr. Hendi Wicaksono, M.Biomed

Tanda tangan & nama terang pembimbing

NIDN/NIDK _____

Miguel Osward Sanders Junior

Tanda tangan & nama terang pemilik karya/penulis

NIM 44A0379

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

FAKTOR RISIKO EKSTERNAL OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

MIGUEL OSWARD SONDERS JUNIOR

41190379

dalam Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta
Wacana dan dinyatakan
DITERIMA
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Kedokteran pada tanggal
7 Januari 2026

Nama Dosen		**Tanda Tangan**
1. dr. Hendi Wicaksono, M. Biomed (Dosen Pembimbing I/ Ketua Tim/ Penguji)	:	
2. dr. Yacobus Christian Prasetyo, M. Biomed (Dosen Pembimbing II)	:	
3. dr. Loury Priskila, M. Biomed (Dosen Penguji)	:	

Yogyakarta, 7 Januari 2026

Disahkan Oleh:

Dekan,	Wakil Dekan I bidang Akademik
dr. The Maria Meiwati Widagdo, PH.D	**Dr. dr. Yanti Ivana Suryanto, M. Sc**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

Faktor Risiko Eksternal Obesitas pada Remaja di Indonesia: Sebuah Tinjauan Literatur

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 7 Januari 2026



Miguel Osward Sonders Junior

41190379

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Faktor Risiko Eksternal Obesitas pada Remaja di Indonesia: Sebuah Tinjauan Literatur". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kedokteran.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan penuh kererndahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.
2. dr. Hendi Wicaksono, M. Biomed selaku Dosen Pembimbing Satu, dr. Yacobus Christian Prasetyo, M. Biomed selaku Dosen Pembimbing Dua atau Dosen Penguji Satu, dan dr. Loury Priskila, M. Biomed selaku Dosen Penguji Dua yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Para dosen, staff, dan seluruh civitas akademika FK UKDW yang telah memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan.
4. Kedua orang tua dan adik-adik yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman Fakultas Kedokteran angkatan 2019 yang telah menyemangati dan mendukung pada proses penyelesaian skripsi ini.

6. Teman-teman dari Jemaat Gereja PIBI JFCC Yogyakarta yang telah mendukung dan memberi semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 7 Januari 2026



Miguel Osward Sonders Junior

DUTA WACANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.5 Keaslian Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **14**
2.1 Tinjauan Pustaka 14
2.2 Landasan Teori 20
2.3 Kerangka Konsep 20
BAB III METODE PENELITIAN **21**
3.1 Desain Penelitian 21
3.2 Metode 21
3.3 Kriteria Inklusi 21
3.4 Kriteria Eksklusi 21
3.5 Definisi Operasional 22
3.6 Etika Penelitian 24
4.1 Hasil 25
4.2 Pembahasan 32
4.3 Keterbatasan Penelitian 39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **40**
5.1 Kesimpulan 40
5.2 Saran 41
DAFTAR PUSTAKA **42**
LAMPIRAN **47**

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang meningkat di Indonesia dan potensi menimbulkan penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular. Faktor eksternal seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta perubahan sosial ekonomi berperan penting dalam peningkatan angka obesitas pada remaja. **Tujuan:** Menganalisis hasil penelitian terkait faktor risiko eksternal obesitas pada remaja dalam literatur. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan metode tinjauan literatur sistematis terhadap artikel ilmiah berbahasa Indonesia yang diterbitkan pada tahun 2020-2025. Pencarian literatur dilakukan melalui search engine Google Scholar dengan kata kunci "Faktor Risiko" AND "Obesitas" AND "Remaja". Dari 809 artikel yang ditemukan, kemudian dilakukan skrining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. **Hasil:** Tiga faktor eksternal utama yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja yaitu status ekonomi, pola makan, dan aktivitas fisik. Status ekonomi yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan jajan. Pola makan tinggi kalori serta rendah serat memperbesar risiko obesitas, sementara kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari turut memperparah kondisi tersebut. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil 10 literatur yang telah diteliti, faktor risiko eksternal yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja, yaitu status ekonomi, pola makan, dan aktivitas fisik.
Kata Kunci: Obesitas, Remaja, Faktor Risiko

DUTA WACANA

ABSTRACT

Background: *Adolescent obesity is an increasing health problem in Indonesia and has the potential to cause chronic diseases such as type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disorders. External factors such as unhealthy dietary habits, lack of physical activity, and sosioeconomic changes play a significant role in the rising prevalence of obesity among adolescent.* ***Objective:*** *To analyze research findings related to external risk factors for obesity among adolecents based on existing literature.* ***Methods:*** *This study is a descriptive research using a systematic literature review method of Indonesian-language scientific articles published between 2020 to 2025. Literature searches were conducted using the Google Scholar search engine with the keywords "Risk Factors" AND "Obesity" AND "Adolescent". Of the 809 articles identified, screening was performed based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 10 eligible articles that were further analyzed.* ***Result:*** *Three major external factors influencing the incidence of obesity among adolescents were identified: socioeconomic status, dietary habis, and physical activity. Higher socioeconomic status was associated with increased consumption of fast food and frequent snacking. High-calorie and low-fiber diets elevated the risk of obesity, while insufficient physical activity and a sedentary lifestyle further exacerbated the condition.* ***Conclusion:*** *Based on the analysis of 10 reviewed studies, the main external risk factors contributing to adolescent obesity are socioeconomic status, dietary habits, and physical activity.*

Keywords: *Obesity, Adolescents, Risk Factors*

DUTA WACANA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan yang dikarenakan adanya perolehan asupan kalori yang berlebih dan pengeluaran energi yang tidak seimbang dalam waktu yang lama (Syifa & Djuwita, 2023). Penyakit ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius seperti penyakit jantung dan diabetes tipe 2. Menurut *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO), obesitas didefinisikan sebagai indeks massa tubuh (IMT) lebih besar dari atau sama dengan 30 (WHO, 2020).

Prevalensi global obesitas telah meningkat pesat selama beberapa dekade terakhir. Banyak negara yang mengalami peningkatan angka obesitas di segala usia, anak-anak dan orang dewasa. Pada tahun 2016, prevalensi obesitas secara global diketahui sekitar 13% penduduk dewasa dunia mengalami obesitas, dengan komposisi jumlah laki-laki 11% dan perempuan 15% (Chooi Y.C, 2019). Selain itu, menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh *NCD Risk Factor Collaboration* (NCD-RisC) pada tahun 2016, sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas, serta jumlah anak yang kelebihan berat badan dan obesitas juga meningkat secara signifikan.

Di Indonesia, angka obesitas juga meningkat secara signifikan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilakukan oleh Badan

Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 21,8% penduduk dewasa di Indonesia mengalami obesitas. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 secara nasional yaitu tercatat sebesar 4,1%. Selain itu, pada prevalensi status *overweight* pada kelompok usia ini secara nasional tercatat sebesar 12,1%.

Obesitas merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor, antara lain genetik, lingkungan, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor psikososial. Pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama penyebab obesitas (WHO, 2020). Gaya hidup sedentari atau kurang aktif, seperti kebiasaan duduk terlalu lama di depan layar gadget dan tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh. Selain itu, diketahui juga beberapa orang cenderung menggunakan makanan sebagai penanggulangan saat stres atau mengalami emosi negatif lainnya, yang bisa menjadi salah satu faktor penyebab obesitas (Sudargo, 2018). Pengetahuan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan dalam menyaring informasi menjaga berat tubuh yang ideal sehingga upaya dalam menangani obesitas menjadi kurang baik (Asda, 2017).

Faktor risiko obesitas pada remaja saling berhubungan secara multifaktor. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa asupan makronurisi yang berlebihan (energi, protein, lemak, karbohidrat), dan makanan cepat saji yang tinggi (makanan cepat saji/*junk food*) adalah faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan

remaja. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kurangnya asupan serat, konsumsi natrium tinggi, kebiasaan makan makanan manis, kebiasaan makan gula yang tinggi, faktor genetik (keturunan), status sosial ekonomi, dan dampak lingkungan berperan dalam meningkatkan risiko penumpukan lemak (Sari, *et al*, 2024).

Faktor risiko obesitas terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor risiko internal obesitas merupakan faktor yang mempengaruhi metabolisme secara langsung pada tubuh manusia. Terdapat beberapa faktor risiko internal obesitas antara lain yaitu (1)faktor genetik, riwayat orang tua gemuk dapat meningkatkan risiko obesitas karena pengaruh gen dan kebiasaan orang tua; (2)asupan energi makronutrien, seperti karbohidrat, lemak, dan protein, yang berlebihan terutama pada konsumsi karbohidrat dan lemak yang menyebabkan kelebihan akumulasi energi sehingga energi tersebut akan disimpan sebagai lemak tubuh; (3)konsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping pada metabolisme tubuh seperti konsumsi obat kortikosteroid dalam jangka panjang yang dapat meningkatkan terjadinya penumpukan lemak tubuh (Ramadani Wansyaputri, R., & Ekawaty, F., 2020).

Faktor risiko Eksternal obesitas merupakan faktor yang mempengaruhi metabolisme tubuh yang berasal dari lingkungan sekitar maupun kondisi tertentu. Contoh dari faktor risiko eksternal obesitas antara lain yaitu (1)kurangnya aktivitas fisik yang membuat energi yang telah diperoleh tidak dipakai sehingga disimpan dalam bentuk lemak tubuh; (2)pola makan tidak teratur dapat menyebabkan kebiasaan *over-eating* dalam waktu tertentu sehingga membuat perolehan kebutuhan energi dapat berlebih; (3)pengaruh tren sosial dan budaya, adanya

promosi makanan cepat saji dan gaya hidup modern dapat meningkatkan keinginan para remaja dalam mengikuti tren yang bergengsi sehingga meningkatkan potensi konsumsi makanan dengan kalori tinggi secara berlebihan (Saraswati, *et al*, 2021).

Obesitas memiliki beberapa dampak yang terjadi pada tubuh, baik secara fisik, sosial maupun secara psikologis pada remaja. Dampak fisik yang terjadi pada remaja yaitu terjadi perubahan bentuk tubuh, yang dimana kadar lemak tubuh lebih banyak daripada otot tubuh. Selain itu, meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dislipidemia, hingga meningkatkan risiko penyakit jantung (Kansra, Lakkunarajah and Jay, 2021). Dampak psikologis pada remaja obesitas yaitu membuat remaja rentan mengalami penurunan percaya diri, kecemasan, depresi, dan stress. Kondisi psikologis ini dapat diperparah oleh stigma sosial, bullying, dan diskriminasi ukuran tubuh *(body shaming)*. Pada dampak sosial, remaja obesitas seringkali menjadi korban bullying di sekolah dan lingkungan sosial, yang dimana dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan prestasi akademik sehingga remaja obesitas kerap kali akan menutup diri atau mengisolasi dari lingkungan sosialnya (Syamsiah, 2024).

Faktor risiko eksternal penting diteliti karena berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan lingkungan yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaruh teknologi. Memahami faktor-faktor tersebut dapat memungkinkan perancangan intervensi dini yang proaktif dan tepat sasaran untuk mencegah obesitas di masa remaja, yang juga dapat berlanjut hingga dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

Apa saja faktor risiko eksternal obesitas pada remaja dalam literatur?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis hasil penelitian terkait faktor risiko eksternal obesitas pada remaja dalam literatur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan memberikan informasi mengenai faktor risiko eksternal obesitas pada remaja.

1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi dan wawasan mengenai obesitas dan faktor risiko eksternalnya pada remaja.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Memberikan informasi kepada institusi tempat pembuatan penelitian mengenai faktor risiko eksternal obesitas pada remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Subjek	Hasil Penelitian
1.	Andrianti,	Faktor-Faktor	*Cross*	Seluruh	1. Sebanyak

Viny Dwi. (2020)	yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai di SMKN 1 Kota Padang Tahun 2019	*Sectional*	pegawai di SMKN 1 Kota Padang berjumlah 167 orang	66,7% responden mengalami obesitas sentral. 2. Berdasarkan asupan zat gizi, diketahui bahwa responden memiliki asupan energy, protein, lemak, dan karbohidrat yang berlebih dari AKG, serta asupan serat,

					vitamin A, dan vitamin D yang kurang dari AKG. 3. Sebanyak 60,6% responden memiliki aktivitas fisik yang kurang.
2.	Rafiony, A., *et al*. (2015)	Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja.	*Case Control*	Remaja SMA di Kota Pontianak sebanyak 160 orang, terdiri atas 80 orang remaja SMA obesitas dan	1. Adanya hubungan antara asupan energi *fast food* total dengan obesitas ($p<0,05$). 2. Konsumsi

		80 orang remaja tidak obesitas.	asupan energi *fast food modern*, *fast food* lokal, dan *soft drink* dengan obesitas tidak berhubungan bermakna (p>0,05).	3. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* total dan *fast food* lokal dengan

			obesitas (p<0,05).
			4. Frekuensi konsumsi *fast food modern* dan *soft drink* dengan obesitas tidak menunjukkan hubungan bermakna (p>0,05).
			5. Asupan energi total merupakan faktor yang paling dominan terjadinya obesitas(p< 0,05)

3.	Asda, Patria & Sri Kandi Sara. (2017)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Obesitas dengan Penerimaan harga Diri Remaja di SMP Pangudi Luhur 1 Timoho Yogyakarta.	*Cross Sectional*	Remaja yang obesitas di SMP Pangudi Luhur 1 Timoho Yogyakarta sebanyak 37 orang.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Pangudi Luhur 1 Timoho berpengetahuan kurang baik sebanyak (70,3%) dan baik sebanyak (29,7%), untuk hasil penerimaan harga diri

					sebanyak (81,1%) dengan kategori rendah dan kategori tinggi sebanyak (18,9%). Tingkat pengetahuan memiliki hubungan positif (r=0,509) dengan penerimaan harga diri.
4.	Malisa, A., et al. (2023)	Identifikasi Pengetahuan tentang Program Traffic Light	*Cross Sectional*	Siswa-siswi kelas VIII di SMPN 11 Banjarmasin, dengan	Hasil penelitian yang didapatkan yaitu

Diet dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Remaja.	jumlah respondan penelitian yaitu 128 orang.	mayoritas siswa memiliki pengetahuan kategori rendah tentang traffic light diet sebanyak 72 orang (56,3%) dan mayoritas perilaku siswa tentang pencegahan obesitas dalam kategori kurang sebanyak 76 orang

| | | |

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari kesepuluh jurnal ilmiah yang telah dicari dari *search engine* yaitu *Google* Scholar, telah ditemukan faktor-faktor eksternal obesitas yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di Indonesia. Faktor risiko eksternal yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja antara lain:

- Status ekonomi. Status ekonomi dapat menjadi faktor pencetus kejadian obesitas yang dimana tingginya pendapatan orang tua dapat meningkatkan kecenderungan dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, banyaknya uang jajan pada remaja juga dapat berpengaruh pada kejadian obesitas yang dimana para remaja cenderung pergi jajan dalam jumlah yang banyak ataupun berkali-kali membeli jajanan tersebut.
- Pola makan. Pola makan menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan terhadap kejadian obesitas pada remaja. Pola makan yang buruk seperti makan dalam porsi yang besar serta makan makanan yang berkalori tinggi dapat meningkatkan penumpukan lemak tubuh yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas.
- Aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor penting yang cukup berperan besar dalam penggunaan energi tubuh. Semakin sedikit melakukan aktivitas fisik maka kalori yang diperoleh dari makanan akan

disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh sehingga terjadi penumpukkan lemak tubuh yang kemudian dapat mengakibatkan terjadinya obesitas.

5.2 Saran

5.2.1 Saran untuk Masyarakat

Saran untuk masyarakat, terutama pada remaja yaitu diharapkan agar setiap yang telah membaca penelitian ini dapat memahami dan mengetahui faktor eksternal obesitas yang dapat menjadi pencetus kejadian obesitas serta dapat melakukan pencegahan terhadap faktor risiko eksternal obesitas ini.

5.2.2 Saran untuk Peneliti

Saran dari penelitian ini yaitu untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memakai *search engine* lebih dari satu macam, dapat memakai jurnal dalam bahasa Inggris, dan subjek penelitian tidak hanya remaja saja supaya memiliki variasi pada penelitian terutama pada penggunaan *search engine* dan subjek penelitian yang akan dilakukan.

DUTA WACANA

DAFTAR PUSTAKA

Abrilla, A., & Meliyana, E. (2025). The Correlation between The Habit of Consuming Fast Food and The Incidence of Obesity in Adolescents at SMAN 15 Bekasi City. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2(2), 133–144.

Andrianti, V. D., (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai di SMK N 1 Kota Padang Tahun 2019. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.*

Asda, P., & Sara, S. K. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Obesitas dengan Penerimaan Harga Diri Remaja di SMP Pangudi Luhur 1 Timoho Yogyakarta*. Asda | Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia. Doi: https://doi.org/10.47317/mikki.v5i1.28

Az-Zahra, Aliyah & Muyassar, Ibnu & Maharani, Sabbina. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Obesitas di Indonesia.

Banjarnahor, R.O., Banurea, F.F., Panjaitan, J.O., Pasaribu, R.S.P., & Hafni, I. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Tropis* , *2* (1), 35-45.

Basuki, G. &. H. S., (2013). Makna Obesitas. *Jurnal EMPATI,* 2(3), pp. 369-376. Doi: doi.org/10.14710/empati.2013.7361.

Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. *Metabolism: clinical and experimental*, *92*, 6–10. https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005

Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Nanda Putri, M., & Anggraini, S. (2024). Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan. Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services), 4(3). Doi: https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol4.Iss2.1887.

Gadde, K. M., Martin, C. K., Berthoud, H. R., & Heymsfield, S. B. (2018). Obesity: Pathophysiology and Management. *Journal of the American College of Cardiology*, *71*(1), 69–84. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.011.

Harjadinta, & Susanty, Y. E. (2025). The role of Fast-Food consumption patterns in the incidence of obesity in adolescents. *HealthSmart: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Doi: https://doi.org/10.64146/0gr58s35

Heymsfield, S. B., & Wadden, T. A. (2017). Mechanisms, Pathophysiology, and Management of Obesity. *The New England journal of medicine*, *376*(3), 254–266. https://doi.org/10.1056/NEJMra1514009.

Indah Atifah Anwar, N., Rosalia, H., Hamzah, A., Ilham Aksir, M., & Atssam Mappanyukki, A. (2025). Gaya Hidup Sehat Remaja: Peran Olahraga dalam Mencegah Obesitas dan Penyakit Metabolik Mahasiswa Prodi Administrasi Kesehatan. *KORSAcs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 17–21. In: http://journal.unm.ac.id/index.php/korsacs/article/view/7267

Kansra, A. R., Lakkunarajah, S. & Jay, M. S. (2021). Childhood and Adolescent Obesity: A review. *Frontiers in Pediatrics*, 8. Doi: https://doi.org/10.3389/fped.2020.581461.

Karimah, A. S., Niarto, Z. R. A., Lesmana, D. A. P., Faris, A., & Herbawani, C. K. (2025). Analysis of Risk Factors that Influence the Incidence of Obesity in Adolescent: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *8*(1), 1–9. Doi: https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i1.207

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Riset Kesehatan Dasar 2018.

Laoli, J., Lase, D., & Suka'aro, W. (2022). Analisis Hubungan Sikap Pribadi Dan Harmonisasi Kerja Pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'Oa Kota Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah Simantek*, *6*(4), 145-151.

Lin, X., & Li, H. (2021). Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Therapeutics. Frontiers in Endocrinology, 12. Doi: https://doi.org/10.3389/fendo.2021.706978.

National Institute of Health (NIH). (2022). Overweight and Obesity. Available at : https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/causes

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet (London, England)*, *390*(10113), 2627–2642. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3.

Notoatmodjo S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Panduro, A., Rivera-Iñiguez, I., Sepulveda-Villegas, M., & Roman, S. (2017). Genes, emotions and gut microbiota: The next frontier for the gastroenterologist. *World journal of gastroenterology*, *23*(17), 3030–3042. https://doi.org/10.3748/wjg.v23.i17.3030.

Pujiati, P., Podojoyo, P., Sihite, N., & Abidin, Z. (2025). Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, *8*(1), 07-14. https://doi.org/https://doi.org/10.46774/pptk.v8i1.647

Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat Kabupaten Wonosobo tentang Covid-19. *Jurnal ilmiah*

kesehatan, *10*(1), 33-42.

Purnell JQ. (2000). Definitions, Classification, and Epidemiology of Obesity. [Updated 2023 May 4]. In: Feingold KR, Anawalt B, Blackman MR, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279167/

Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *11*(4), 170-178.

Rahayu, D., Nasution, N. U. S., Sri Mulyani, Dewi Erowati, & Yolahumaroh. (2025). The Relationship between Energy Intake and Macronutrient Intake on the Incidence of Obesity in Adolescents. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, *11*(2), 290–299. https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss2.2036

Ramadani W. R., & Ekawaty, F. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI

Riany, P., Ahmad, A., & Ismail, N. (2023). Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case-Control. Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah, 14(1), 80–86.

Rifai, A. & Nuryani, N. (2018). *Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food dan Riwayat Obesitas sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja*. Media Gizi Indonesia, 13(2), pp. 123–132. Doi: 10.20473/mgi.v13i2.123-132.

Salsabila, H., & Kurniasari, R. (2024). Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja : Literatur Review. *5*(2).

Saprudin, A., Amalia, I. S., & Ropii, A. (2023). Analisis faktor determinan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Kuningan. Journal of Public Health Innovation, 4(01), 51–58. Doi: https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.961

Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 20*(1), 70-74.

Sari, M. A. K., & Lestari, Y. N. (2024). Risk Factors Associated with the Incident of Obesity in Adolescents (Case Study at SMA Negeri 15 Semarang). *Media Gizi Kesmas, 13(1),* 386–396. https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.386-396.

Schwartz, M. W., Seeley, R. J., Zeltser, L. M., Drewnowski, A., Ravussin, E.,

Redman, L. M., & Leibel, R. L. (2017). Obesity Pathogenesis: An Endocrine Society Scientific Statement. *Endocrine reviews*, *38*(4), 267–296. https://doi.org/10.1210/er.2017-00111.

Simamora, H. G., Serlina Silalahi, & Finti Agustinata Simamora. (2025). The Relationship between Dietary Patterns and Physical Activity with The Incidence Of Obesity Among Adolescents at Assisi Catholic Private Junior High School Medan in 2025. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan*, *13*(2). Doi: https://doi.org/10.35450/jip.v13i02.1214

Sitorus, Y. T. M., & Tresnawan, T. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja di Kelurahan Subang Jaya. Jurnal Sains Kesehatan, 9(2), 238–252. https://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/3210/2340

Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.

Suha, G.R. and Rosyada, A., (2022). 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, *6*(1), pp.43-56.

Syamsiah, S. (2024) "The Impact of Obesity on Mental Health in Adolescents", *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S6), pp. 701- 706. Doi: 10.37287/ijghr.v6iS6.5132.

Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, *9*(2), 368–378. Doi: https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579

WHO. (2020). Healthy Diet. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet diakses Maret 2024

WHO. (2020). *Obesity and Overweight.* Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight diakses Maret 2024

Wiadnyani, K. A. M., Ruqayyah, S., Rahadianti, D., & Saputra, P. J. E. (2025). Hubungan Tipe Kepribadian, Pendidikan Orang Tua, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 1 Mataram. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *5*(9), 3939–3952.

Widiya, Ghalin Annisa, Andriyani, & Nurmalia Lusida. (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja di Berbagai Negara dan Wilayah Daerah. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* , *2* (2), 267–280. Doi: https://doi.org/10.62383/vimed.v2i2.1601

Yadie, Y., Frisilia, M., & Handriani, W. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang

Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Kelas XI di SMK Negeri 1 Palangka Raya: The Relationship Between Knowledge About Fast Food Consumption and Physical Activity with the Incidence of Obesity in Adolescents in Class XI at SMK Negeri 1 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *11*(2), 1–12. Doi: https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.10481

DUTA WACANA