



ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS: SISTEMATIK REVIEW

Poppy Fitriyani*, Widyatuti, Dewi Gayatri, Sigit Mulyono

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. DR. Sudjono D. Pusponegoro, Pondok Cina, Beji, Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

*poppy@ui.ac.id

ABSTRAK

Angka obesitas di Indonesia terus bertambah dan meningkat setiap tahunnya. Kejadian obesitas pada remaja merupakan masalah yang serius karena akan berdampak pada usia dewasa dan menyebabkan berbagai penyakit kronis dan kematian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja. Metode yang digunakan adalah melakukan tinjauan literature secara sistematis dengan jangka waktu dari tahun 2012-2022 dengan database (Ebsco, proquest, sciencedirect, dan springer) dengan menggunakan kata kunci remaja, faktor yang berpengaruh, dan obesitas. Hasil telaah awal didapatkan 550 artikel dari EBSCO, 4759 dari Proquest, 746 dari Science Direct, dan 1393 pada data base Springer 1393 dengan jumlah total sebanyak 7448. Kemudian hasil penyaringan judul dan abstrak artikel didapatkan 34 artikel yang memenuhi pencarian teks lengkap. Selanjutnya peneliti menyaring lagi artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu sebanyak 17 artikel. Hasil akhir penyaringan diperoleh 6 artikel yang layak dan sesuai kriteria inklusi dan dimasukkan dalam pembahasan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan obesitas adalah faktor aktifitas fisik, kebiasaan makan yang kurang sehat, rendahnya literasi kesehatan, dorongan orang tua terhadap perilaku gaya hidup sehat, penggunaan *smartphone* yang salah. Kesimpulan dari studi ini mengidentifikasi beberapa faktor gaya hidup yang terkait dengan obesitas yang dapat mewakili target untuk pencegahan dan pengelolaan obesitas di kalangan remaja. Peran perawat dalam melakukan pencegahan primer untuk mencegah risiko obesitas adalah dengan mempromosikan gaya hidup aktif dan diet sehat harus menjadi prioritas.

Kata kunci: aktifitas fisik; kebiasaan makan; dorongan tua; literasi kesehatan; obesitas; penggunaan *smartphone*; remaja

ANALYSIS OF FACTORS ASSOCIATED WITH OBESITY: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

The obesity rate in Indonesia continues to grow and increases every year. The incidence of obesity in adolescents is a serious problem because it will impact adulthood and cause various chronic diseases and death. The aim of this research is to determine the factors associated with obesity in adolescents. The method used was to conduct a systematic literature review over a period of 2012-2022 with databases (Ebsco, Proquest, Sciencedirect, and Springer) using the keywords teenagers, influencing factors, and obesity. The results of the initial review found 550 articles from EBSCO, 4759 from Proquest, 746 from Science Direct, and 1393 in the Springer 1393 data base with a total of 7448. Then the results of filtering the titles and abstracts of the articles found 34 articles that met the full text search. Next, the researchers filtered again the articles that met the inclusion criteria, namely 17 articles. The final results of the screening obtained 6 articles that were eligible and met the inclusion criteria and were included in the discussion of this research. The research results show that factors related to obesity are physical activity, unhealthy eating habits, low health literacy, parental encouragement of healthy lifestyle behavior, incorrect use of smartphones. The conclusions of this study identify several lifestyle factors associated with obesity that may represent targets for the prevention and management of obesity among adolescents. The role of nurses in carrying out primary prevention to prevent the risk of obesity is to promote an active lifestyle and a healthy diet must be a priority.

Keywords: eating habits; health literacy; obesity; old push; physical activity, smartphone use; teenager

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih dihadapkan pada permasalahan gizi terutama masalah gizi lebih atau obesitas. Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia dan merupakan suatu epidemi global. Prevalensi obesitas meningkat dari tahun ke tahun, baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang. Penderita obesitas dilaporkan meningkat cepat terlebih pada usia anak dan remaja. Data WHO (2015) menunjukkan bahwa lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami obesitas. Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi remaja usia 13-15 yang mempunyai berat badan lebih sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%.

Prevalensi gizi lebih yang meningkat pada remaja di Indonesia disebabkan karena perubahan gaya hidup pada remaja. Hasil dari beberapa penelitian menjelaskan bahwa meningkatnya konsumsi makanan *fast food*, gaya hidup yang kurang aktif (*sedentary*), kurangnya asupan makan buah dan sayuran merupakan penyebab obesitas pada remaja. Remaja cenderung menyukai makan-makanan kekinian seperti makanan yang berlemak, manis dan cepat saji dari pada pola makan yang mengandung sayuran dan buah. Hasil riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah sebesar 93,5 persen dan meningkat menjadi 95,4 pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Data perilaku yang dapat berkontribusi terhadap masalah gizi diantaranya pola makan sayur dan buah, minum-minuman manis serta makan makanan berisiko. Berdasarkan data Riskesdas (2018) perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk umur 10-14 tahun paling banyak konsumsi minuman manis lebih dari 1 kali per hari adalah sebesar 61,86%, dan makanan berlemak sebesar 44,2%. Selain itu perilaku konsumsi mie instan pada usia 10-14 tahun sebesar 11,6%, tidak mengonsumsi buah dan sayur sebesar 15,3%. Sedangkan yang mengonsumsi sayur ≥ 5 porsi dalam seminggu hanya 3,2% pada kelompok 10-14 tahun. Perilaku kurang konsumsi sayur dan buah pada kelompok umur 10-14 tahun sebesar 96,8 %.

Faktor lain yang menyebabkan obesitas pada remaja adalah pola aktivitas yang kurang gerak yaitu kurang berolahraga dan remaja cenderung lebih banyak bermain gadget dan menonton televisi. Data riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang kurang pada remaja usia 13-15 tahun yaitu sebesar 64,4%. Hasil penelitian Maurer dan Smith (2013) menjelaskan bahwa penyebab obesitas pada remaja adalah gaya hidup kurang gerak seperti yang kegiatan yang lebih banyak di depan komputer, televisi dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula. Hasil penelitian Widiyanto, Mulyono dan Fitriyani (2017) menjelaskan bahwa remaja dengan aktifitas yang kurang yaitu sebesar 60,3%.

Pada anak remaja, kejadian obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa karena menjadi penyebab utama penyakit tidak menular di seluruh dunia. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 388 juta orang akan meninggal akibat penyakit kronis di seluruh dunia di tahun 2020 (WHO, 2009). Tingginya prevalensi penyakit degeneratif dan jumlah anak yang meninggal karena obesitas perlu mendapat penanganan secara serius. Upaya penanganan ini memerlukan biaya yang tinggi dan menyebabkan kerugian bagi pemerintah. Kerugian ini diakibatkan karena semakin tingginya prevalensi penyakit kronis yang harus mendapat penanganan dan meningkatnya jumlah anak yang meninggal karena obesitas.

Peran perawat sangat penting dalam penanganan obesitas untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan. Pelayanan keperawatan yang mencakup pelayanan preventif dan promotif sangat diperlukan dalam mewujudkan perilaku hidup sehat. Upaya promotif dan preventif merupakan kegiatan perawat yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan terhadap terjadinya masalah obesitas pada remaja. Hal ini merupakan bagian dari peran perawat dalam setiap level pencegahan baik primer, sekunder dan tersier (Stanhope & Lancaster, 2014). Perawat dapat melakukan prevensi primer dengan cara memberikan pendidikan kesehatan pada remaja tentang gizi seimbang. Selain itu juga prevensi sekunder dapat dilakukan dengan cara melakukan screening atau deteksi dini kesehatan remaja. Kegiatan screening ini merupakan bagian dari cara melakukan deteksi dini terhadap faktor risiko obesitas pada remaja. Berdasarkan hal tersebut maka perlu diidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas sehingga upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan secara optimal. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja.

METODE

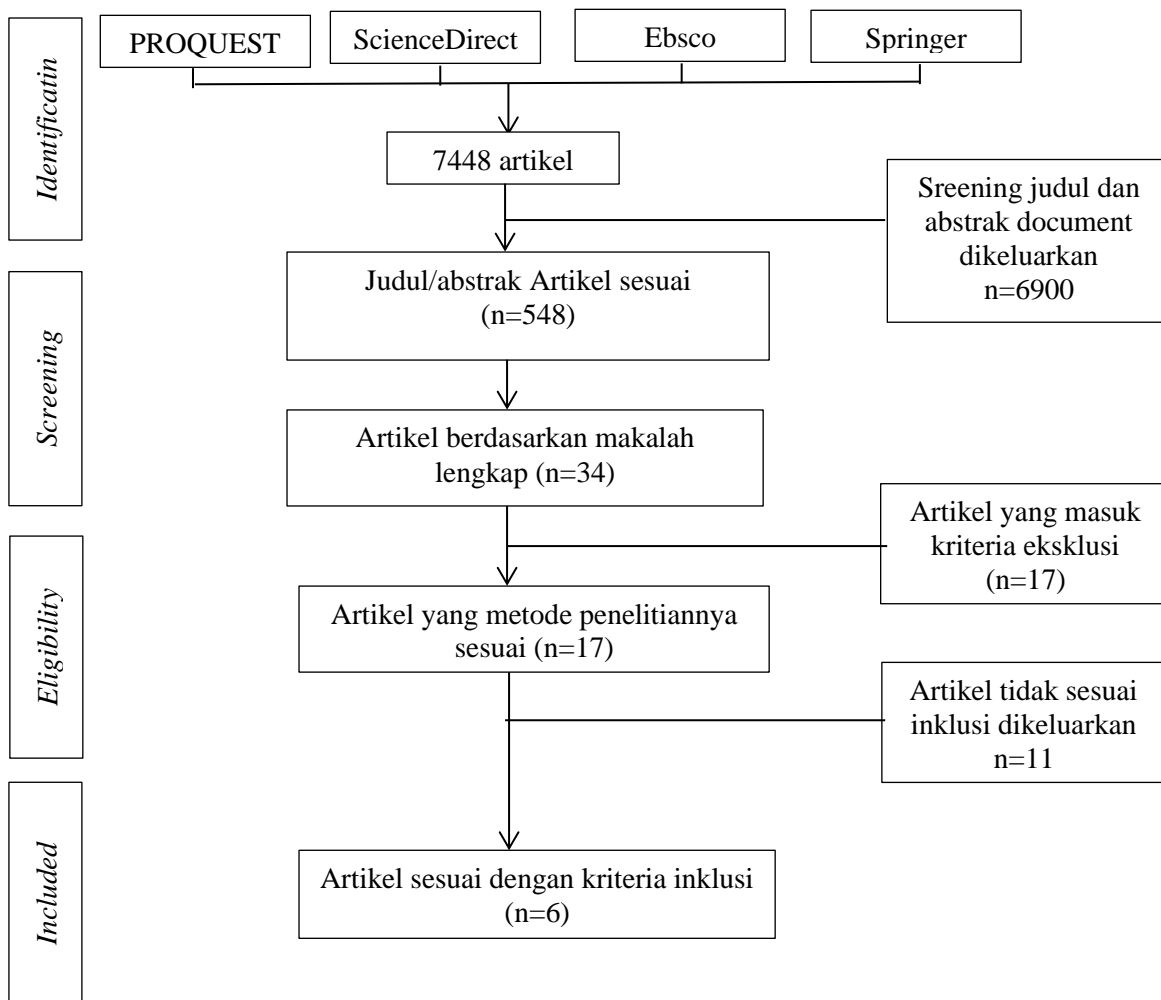
Peneliti melakukan tinjauan literatur tentang faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja. Artikel-artikel tersebut dicari menggunakan database online: EBSCO, Proquest, Science Direct dan Springer. Kombinasi kata kunci yang berbeda termasuk remaja, faktor yang berpengaruh, dan obesitas. Pemilihan literatur ditentukan berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) fokus pada masalah obesitas usia remaja (2) tanggal publikasi antara tahun 2012 dan 2022, (3) sampel penelitian yang terdiri remaja (4) artikel cross-sectional, case control, kohort berdasarkan studi review. Kriteria eksklusi adalah penelitian dengan eksperimen dan kualitatif. Hasil telaah awal didapatkan 550 artikel dari EBSCO, 4759 dari Proquest, 746 dari Science Direct, dan 1393 pada data base Springer 1393 dengan jumlah total sebanyak 7448. Kemudian hasil penyaringan judul dan abstrak artikel didapatkan 34 artikel yang memenuhi pencarian teks lengkap. Selanjutnya peneliti menyaring lagi artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu sebanyak 17 artikel. Hasil akhir penyaringan diperoleh 6 artikel yang layak dan sesuai kriteria inklusi dan dimasukkan dalam pembahasan penelitian ini.

Proses penelaahan artikel dimulai dengan mengidentifikasi judul dan abstrak yang sesuai kemudian disaring dengan menyesuaikan metodologi artikel. Artikel fulltext yang terpilih digunakan untuk memutuskan apakah memenuhi kriteria inklusi. Penelaahan awal telah dihasilkan jumlah total semua adalah 7448. Hasil akhir penyaringan diperoleh 6 artikel yang layak dan sesuai kriteria inklusi dan dimasukkan dalam penelitian ini. Artikel yang ditelaah dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian termasuk cross-sectional dan mengekstraksi beberapa faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja. Hasil artikel menjelaskan faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja adalah faktor aktifitas fisik, kebiasaan makan, randahnya literasi kesehatan, dorongan orang tua terhadap perilaku gaya hidup sehat, penggunaan *smartphone* yang salah.

Hasil telaah artikel dijelaskan bahwa faktor yang berhubungan dengan obesitas adalah karena factor kebiasaan makan yang manis, kurang mengonsumsi sarapan, makan ikan, sayur dan buah, mengonsumsi minuman yang manis. (Liu et al., 2023; Al-Hazzaa et al., 2012). Faktor lain juga dijelaskan bahwa kurangnya aktifitas fisik juga berhubungan dengan obesitas. Hal ini dapat dilihat pada remaja di Arab Saudi dan di Kanada yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai merupakan prediktor perilaku kritis status obesitas pada remaja antara usia 11-17 tahun, setelah mengendalikan perbedaan waktu layar, konsumsi buah dan sayur, tidur, dan demografi (Al-Hazzaa et al., 2012; Menon et al., 2019).

Selain itu faktor yang berhubungan dengan obesitas adalah karena rendahnya dorongan orangtua tua terhadap perilaku gaya hidup sehat. Hasil penelitian Nicholls, Lewis, Petersen, Swinburn, Moodie, dan Millar (2014) menjelaskan dorongan orang tua terhadap perilaku gaya hidup sehat akan memoderasi hubungan antara status berat badan dan HRQoL. Dorongan orang tua terhadap perilaku sehat ditemukan secara signifikan mempengaruhi hubungan antara status berat badan dan fungsi fisik serta kesejahteraan. Status berat badan obesitas menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup yang lebih rendah pada semua skala. Faktor lain yang berhubungan dengan obesitas adalah literasi kesehatan yang rendah secara signifikan berhubungan dengan kelebihan berat badan dan obesitas (Lam, & Yang, 2012). Begitu juga factor penggunaan smartphone bermasalah dan penggunaan smartphone bermasalah pada dimensi entertainment menunjukkan korelasi positif dengan overweight atau obesitas (Ma, Wang, Li, & Jia, 2021). Berikut adalah hasil telaah terhadap enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi:

Strategi penelusuran:



HASIL

Tabel 1.
Karakteristik artikel

No	Nama Peneliti (tahun)	Judul Penelitian (Asal Negara)	Tempat Penelitian, Metode, Besar Sampel, Instrumen	Hasil
1.	Liu, Lin, Gau, Tung, Hu, & Chen, (2023)	Hubungan antara gaya hidup, faktor psikososial dan obesitas di kalangan remaja perempuan di Taiwan	Tempat: siswa dari sekolah menengah pertama yang berlokasi di Taiwan utara Metode: studi Cross-Sectional Besar sampel: 175 remaja putri Instrument: kuesioner tentang kesejahteraan secara keseluruhan dan hubungannya dengan status gizi pada anak-anak dan remaja, FFQ, Stressor Rating Scale (SRS)	Faktor yg berhubungan dg obesitas adalah persepsi tentang kelebihan berat badan, makan sedikit ikan, makan coklat dan permen, kebiasaan makan malam, stress karena faktor teman dan keluarga seperti perceraian orang tua, dibully oleh teman, kurang banyak teman dan tidak tahu cara berteman
2.	Al-Hazzaa, Abahussain, Al-Sobayel, Qahwaji, & MUSAIGER (2012)	Faktor gaya hidup yang terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja Saudi	Tempat: tiga kota besar di Arab Saudi. Metode: Cross sectional Besar sampel: 1400 laki-laki 1506 perempuan (14-19 tahun) Instrument: <i>Arab Teens Lifestyle Study (ATLS)</i>	remaja Saudi memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk kelebihan berat badan/obesitas atau obesitas perut jika mereka jarang melakukan aktivitas fisik yang berat, mengonsumsi sarapan atau sayuran <3 hari per minggu dan mengonsumsi minuman manis selama 3-4 hari per minggu atau <3 hari per minggu
3	Nicholls, Lewis, Petersen, Swinburn, Moodie, & Millar (2014)	Dorongan orang tua terhadap perilaku sehat: status berat badan remaja dan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan	Tempat: di komunitas (Australia) Metode: cross sectional Besar sampel: 3040 remaja di australia Instrumen: <i>The adolescent behaviors, attitudes and knowledge questionnaire (ABAKQ) dan Health-related quality of life (HRQoL)</i>	dorongan orang tua terhadap perilaku gaya hidup sehat akan memengaruhi hubungan antara status berat badan dan kualitas hidup.
4	Lam, & Yang (2012)	Apakah literasi kesehatan yang rendah terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja: studi epidemiologi pada populasi berusia 12-16 tahun, Nanning, China, 2012	Tempat: China Metode: cross sectional Besar sampel : terdiri dari siswa SMA yang berusia antara 12–16 tahun dengan jumlah populasi siswa yang bersekolah di SMA di kota besar sebagai kerangka sampel berjumlah 1035 siswa SMA Instrument: <i>Test of Functional Health Literacy in Adult (s-TOFHLA)</i>	literasi kesehatan yang rendah secara signifikan berhubungan dengan kelebihan berat badan dan obesitas

5	Menon, Philipneri, Ratnasingham, & Manson (2019)	Peran terintegrasi dari beberapa perilaku berat badan yang sehat pada kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja: studi cross-sectional	Tempat: Negara Ontario Kanada Metode: Cross sectional Besarnya sampel : siswa sekolah negeri berusia 11-17 tahun (n =9866). Instrument: <i>24-h Movement Guidelines for Canadian Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep, by the Canadian Society for Exercise Physiology</i>	tingkat aktifitas fisik sedang ke berat yang tidak memadai merupakan prediktor perilaku kritis status obesitas pada remaja antara usia 11-17 tahun, setelah mengendalikan perbedaan waktu layar, konsumsi buah dan sayur, tidur, dan demografi.
6	Ma, Wang, Li, & Jia (2021)	Hubungan antara penggunaan smartphone yang bermasalah dengan obesitas di antara anak usia sekolah dan remaja: studi crosssectional di Shanghai (2021)	Tempat: shanghai Metode: studi crosssectional Besarnya sampel: 8419 peserta dari sembilan belas sekolah dasar, lima sekolah menengah, dan tiga belas sekolah menengah atas di Shanghai Instrument : The Revised Problematic Smartphone Use Classification Scale (RPSUCS)	penggunaan smartphone bermasalah dan penggunaan smartphone bermasalah pada dimensi entertainment menunjukkan korelasi positif dengan overweight atau obesitas.

PEMBAHASAN

Perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas yang dapat dimodifikasi dan sangat penting selama masa remaja. Hal ini merupakan faktor perilaku gaya hidup tertentu dan telah terbukti berdampak pada kejadian kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah dan remaja. Konsumsi buah dan sayuran juga telah digambarkan sebagai faktor penentu perilaku kelebihan berat badan dan obesitas yang dapat dimodifikasi (Ledoux, Hingle, Baranowski, 2011).

Remaja perempuan yang makan lebih sedikit makanan dari kategori ikan, keju, daging memiliki risiko kelebihan berat badan yang lebih tinggi dalam penelitian Liu, Lin, Gau, Tung, Hu, & Chen, (2023). Hasil analisis univariat mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam frekuensi asupan ikan antara kelompok kelebihan berat badan dan berat badan normal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Alberga et al., (2012) yang menunjukkan bahwa remaja putri dapat mengalami obesitas dan kekurangan gizi jika mereka makan lebih sedikit ikan, makanan laut, keju, dan daging organ yang diperkaya dengan mikronutrien yang penting untuk mempersiapkan memasuki usia subur.

Selain itu, asupan makanan berkualitas rendah akan mengakibatkan konsumsi makanan dalam jumlah yang lebih banyak, sehingga meningkatkan risiko obesitas. Rachmi, Jusril, Ariawan, & Beal (2021) menjelaskan tinjauan sistematis terhadap lima belas penelitian remaja di Indonesia dan menyoroti buruknya kualitas diet pada kelompok tersebut. Semua studi yang ditinjau mengungkapkan konsumsi buah dan sayuran yang tidak memadai, konsumsi minuman manis yang tinggi, dan sering melewatkan sarapan dan ngemil di antara anak usia 10-17 tahun. Remaja putri akan menjadi dewasa dan memasuki usia subur, sehingga harus lebih memperhatikan

kelompok ini dalam hal kualitas pola makan dan risiko obesitas untuk mencegah kenaikan berat badan pada generasi berikutnya, yaitu keturunannya.

Hasil penelitian Al-Hazzaa menunjukkan bahwa kelebihan berat badan atau obesitas dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, terutama aktivitas yang kuat, dalam mencegah obesitas remaja. Hal ini sesuai dengan bukti yang berkembang yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama obesitas selama masa kanak-kanak dan remaja (Croezen, Visscher, Ter Bogt, Veling, Haveman-Nies, 2009).

Selain itu, aktivitas fisik yang tidak cukup kuat terbukti menjadi faktor risiko BMI yang lebih tinggi pada remaja laki-laki dan perempuan di Amerika Serikat (Patrick, et al 2004). Temuan dari survei cross-sectional remaja berusia 10-16 tahun dari 34 negara menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik lebih rendah dan waktu menonton televisi lebih tinggi pada orang yang kelebihan berat badan dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal (Janssen, et al 2005). Hasil penelitian Menon et al., (2019) menjelaskan bahwa dari keempat variabel yang diteliti aktifitas fisik merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja. Pola makan sehat dan aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah kelebihan berat badan dan obesitas (Barlow, 2007).

Hasil penelitian Nicholls et al. (2014) menunjukkan bahwa peran orangtua sangat penting dalam mendorong praktik makan sehat dan aktivitas fisik. Dengan demikian, orang tua dapat membantu meningkatkan fungsi global, psikososial, dan fisik anak remaja. Dorongan orang tua untuk berperilaku sehat telah diidentifikasi sebagai faktor yang sangat berdampak pada fungsi fisik. Oleh karena itu dorongan orang tua dapat menjadi strategi yang efektif untuk untuk mengurangi obesitas remaja terutama yang melibatkan latihan fisik.

Selain katifitas fisik, obesitas juga dapat dipengaruhi oleh literasi kesehatan dari remajanya sendiri. The US Institute of Medicine (2004) mendefinisikan literasi kesehatan sebagai: "sejauh mana individu memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses dan memahami informasi kesehatan dasar dan layanan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat". WHO (2007) selanjutnya menyempurnakan definisi ini menjadi "keterampilan kognitif dan sosial yang menentukan motivasi dan kemampuan individu untuk mendapatkan akses ke, memahami dan menggunakan informasi dengan cara yang mempromosikan dan menjaga kesehatan yang baik". Ini mewakili dua formulasi konseptual literasi kesehatan yang sedikit berbeda dengan yang pertama berfokus pada kemampuan individu keterampilan literasi dan numerasi yang penting untuk memahami informasi kesehatan, sedangkan yang terakhir berkonsentrasi pada pemanfaatan keterampilan yang penting bagi individu dalam berinteraksi dengan sistem kesehatan. Hasil penelitian Lam & Yang (2012) menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan yang rendah dikaitkan dengan banyak aspek kesehatan remaja termasuk berat badan mereka. Hasil ini memiliki implikasi kesehatan masyarakat pada masalah global yang penting dari berat badan remaja. Meningkatkan literasi kesehatan harus dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi dalam memerangi masalah berat badan remaja.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas adalah penggunaan smartphone yang salah. Hasil penelitian Ma, Wang, Li, & Jia (2021) menunjukkan penggunaan smartphone bermasalah dan penggunaan smartphone bermasalah pada dimensi entertainment menunjukkan korelasi positif dengan overweight atau obesitas. Untuk lebih spesifik, analisis regresi logistik multivariat mengungkapkan bahwa hanya penggunaan smartphone yang bermasalah untuk hiburan yang berhubungan positif dengan status obesitas di kalangan siswa sekolah dasar dan SMA. Hasil studi dari Kementerian Kominfo dengan survey aktivitas *online* dari sampel pada

anak dan remaja yang berusia 10-19 (400 responden) yang tersebar di seluruh Indonesia pada tahun 2014 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan digital merupakan kebiasaan yang sudah menyatu dalam kehidupan sehari-hari. Hasil survey ini menunjukkan 98 persen dari anak-anak dan remaja mengetahui tentang internet dan sebanyak 79,5 persen merupakan pengguna internet (Kominfo, 2014). Situasi ini bahkan memiliki potensi efek buruk pada kesehatan mereka di masa dewasa. Oleh karena itu perawat perlu melakukan promosi kesehatan dalam hal penggunaan smartphoe yang efektif bagi remaja agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan remaja.

SIMPULAN

Rekomendasi untuk pencegahan dan pengelolaan obesitas pada masa remaja harus lebih menekankan pada aspek modifikasi gaya hidup, termasuk aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari, mengurangi penggunaan smartphone yang salah, dan menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, melewatkan sarapan, dan jarang konsumsi buah dan sayur. Selain itu juga perlu adanya dukungan keluarga terutama dorongan orang tua terhadap perilaku gaya hidup sehat agar remaja lebih termotivasi untuk mencegah terjadinya obesitas. Selain itu juga perlu meningkatkan literasi kesahatan pada remaja agar remaja lebih memahami dan menyadari pentingnya hidup sehat untuk mencegah obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberga, AS, Sigal, RJ, Goldfield, G., Prud'homme, D., & Kenny, GP (2012). Kegemukan dan remaja obesitas: Mengapa masa remaja merupakan masa kritis? *Obesitas Anak*, 7(4), 261–273. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2011.00046.x>
- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2012). Lifestyle factors associated with overweight and obesity among Saudi adolescents. *BMC Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-354>.
- Barlow SE. (2007). Rekomendasi komite ahli mengenai pencegahan, penilaian, dan pengobatan kelebihan berat badan dan obesitas anak dan remaja: laporan ringkasan. *Pediatri*. 2007;120(Tambahan 4):S164–S92.
- Croezen S, Visscher TL, Ter Bogt NC, Veling ML, Haveman-Nies A:Melewatkan sarapan, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja: hasil proyek E-MOVO. *Eur J Clin Nutr*2009,63:405–412.
- https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers.
- Institute of Medicine: Health literacy: a prescription to end confusion. Washington, DC: National Academies Press; 2004.
- Janssen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C, Roberts C, Currie C, Pickett W, Perilaku Kesehatan pada Kelompok Kerja Obesitas Anak Usia Sekolah:Perbandingan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja usia sekolah dari 34 negara dan hubungannya dengan aktivitas fisik dan pola makan.*Obes Pdt*2005,6:123–132.

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Lam, L.T., & Yang, L. (2012). Is low health literacy associated with overweight and obesity in adolescents: an epidemiology study in a 12–16 years old population, Nanning, China., *Archives of Public Health* 2014 72:11
- Ledoux TA, Hingle MD, Baranowski T. Hubungan asupan buah dan sayuran dengan adipositas: tinjauan sistematis. *Obes Rev.* 2011;12(5):e143–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2010.00786.x>].
- Liu, P. C., Lin, Y. C., Gau, B. S., Tung, H. H., Hu, S. H., & Chen, C. W. (2023). Association between lifestyle-related, psychosocial factors and obesity among female adolescents in Taiwan. *Journal of Pediatric Nursing*, 68, e58–e68. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.011>
- Ma, Z., Wang, J., Li, J., & Jia, Y. (2021). The association between obesity and problematic smartphone use among school-age children and adolescents: a cross-sectional study in Shanghai. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12124-6>
- Maurer, F.A., & Smith, C.M. (2013). *Community Public Health Nursing Practice: Health for Family and Populations*. Fifth editions. St. Louis.
- Menon, S., Philipneri, A., Ratnasingham, S., & Manson, H. (2019). The integrated role of multiple healthy weight behaviours on overweight and obesity among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7007-7>
- Nicholls, L., Lewis, A. J., Petersen, S., Swinburn, B., Moodie, M., & Millar, L. (2014). Parental encouragement of healthy behaviors: Adolescent weight status and health-related quality of life. *BMC Public Health*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-369>
- Patrick K, Norman G, Calfas K, Sallis J, Zabinski M, Rupp J, Cella J. (2004). Pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari sebagai faktor risiko kelebihan berat badan pada remaja. *Arch Pediatr Adolesc Med*,158:385–390.
- Rachmi CN, Jusril H, Ariawan I, Beal T, Sutrisna A. (2021). Perilaku makan remaja Indonesia: review sistematis literatur. *Nutrisi Kesehatan Masyarakat*. 24(S2):s84–97
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2014). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* Revised reprint. In Maryland Heights, MO: Elsevier.
- WHO. (2007). Commission on the Social Determinants of Health. *Achieving health equity: From root causes to fair outcomes*. Geneva: World Health Organization. Available on: http://www.who.int/social_determinants/resources/csdh_media/cdsh_interim_statement_final_07.pdf.
- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan

Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1257>.

World Health Organization. Overweight and Obesity. January 2015.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Published 2015.