



FAKTOR RESIKO PENYEBAB OBESITAS PADA REMAJA : *LITERATURE REVIEW*

Sania Riskia*

Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat,
STikes Tengku Maharatu

*Corresponding Author

*saniariskia24@gmail.com

Received: April 2024

Accepted: April 2024

Publishes: April 2024

Abstrak

Latar Belakang: Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus, hal ini dikarenakan obesitas menduduki peringkat ke-5 yang menjadi penyebab kematian di dunia, tidak kurang dari 2,8 juta orang meninggal akibat obesitas setiap tahunnya. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko penyebab obesitas pada remaja melalui tinjauan literatur yang komprehensif. **Metode:** Metode yang digunakan adalah literatur review menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian database yang digunakan meliputi *google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu faktor risiko penyebab obesitas pada remaja. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian adalah berdasarkan 10 artikel yang di review ditemukan 7 artikel yang menyatakan bahwa faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja meliputi pola makan yang tidak sehat (tinggi kalori, gula, dan lemak, serta rendah serat), kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, perilaku seperti stres dan kebiasaan makan emosional serta Lingkungan sosial dan ekonomi. Dan di dapatkan 3 artikel yang menyatakan sebaliknya. **Kesimpulan:** yaitu Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan multifaktorial. Faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta faktor psikologis dan lingkungan semuanya berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada remaja.

Kata Kunci : Faktor Penyebab, Obesitas, Remaja

Abstract

Background : Obesity is one of the public health problems that needs special attention, this is because obesity is ranked 5th as the cause of death in the world, no less than 2.8 million people die from obesity every year. **Objective :** This study aims to identify risk factors that cause obesity in adolescents through a comprehensive literature review. **Methods:** The method used is a literature review using a comprehensive strategy, such as searching for articles in research journal databases, searching through the internet, reviewing articles. The database search used includes *google scholar*. The keywords used in searching for articles are risk factors that cause obesity in adolescents. **Research**



Results: is based on 10 articles reviewed found 7 articles stating that risk factors that contribute to obesity in adolescents include unhealthy diets (high in calories, sugar, and fat, and low in fiber), lack of physical activity, genetic factors, psychological factors, behaviors such as stress and emotional eating habits and social and economic environment. And there are 3 articles that state otherwise. **Conclusion:** Obesity in adolescents is a complex and multifactorial health problem. Factors such as unhealthy diet, lack of physical activity, genetic factors, and psychological and environmental factors all contribute to the increasing prevalence of obesity in adolescents.

Keywords: Causal Factors, Obesity, Adolescents

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus, hal ini dikarenakan obesitas menduduki peringkat ke-5 yang menjadi penyebab kematian di dunia, tidak kurang dari 2,8 juta orang meninggal akibat obesitas setiap tahunnya. Prevalensi obesitas terus meningkat, pada tahun 1975 prevalensi pada anak dan remaja usia 5-19 tahun sebesar 4%, sedangkan pada tahun 2016 meningkat menjadi 18% (WHO, 2020). Peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia ini menimbulkan kekhawatiran serius mengingat dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada tahun 2007 sebesar 10.5%, pada tahun 2013 meningkat menjadi 14.8% dan sedangkan pada tahun 2018 prevalensinya mencapai 21.8%. Hal ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2018).

Remaja yang mengalami obesitas berisiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit kronis seperti risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes dan tekanan darah tinggi, serta risiko tinggi terjadinya kanker, peningkatan lemak dalam darah, dan penurunan kesuburan reproduksi (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan dari aspek sosial, obesitas akan menyebabkan gerak tubuh menjadi lamban yang berujung pada penurunan efisiensi kerja, menurunnya rasa percaya diri dan penarikan diri dari pergaulan. (Kemenkes RI, 2019)

Faktor risiko penyebab obesitas pada remaja sangat kompleks dan multifaktorial. Menurut (Hanani et al., 2021) faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja mencakup pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta pengaruh lingkungan sosial dan ekonomi. Pola makan yang tinggi kalori, gula, dan lemak, serta rendah serat, seringkali menjadi penyebab utama. Selain itu, peningkatan penggunaan gadget dan teknologi telah mengurangi waktu aktivitas fisik remaja, meningkatkan risiko obesitas.

Studi-studi terbaru juga menunjukkan bahwa faktor psikologis dan perilaku memiliki peran penting dalam perkembangan obesitas pada remaja. Stres, tekanan akademis, dan kebiasaan makan emosional dapat mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. Menurut penelitian Pratiwi et al., (2022) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan obesitas (p value 0.001) dan konsumsi junk food dengan obesitas (p value 0.003). Untuk itu berdasarkan hasil penelitian Sekolah dapat mengadakan program sosialisasi dan edukasi mengenai pola makan yang baik kepada siswa dan siswa dapat menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat. (Nugroho et al., 2020)



Selain itu lingkungan sosial seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan kebijakan sekolah juga mempengaruhi perilaku sehat atau tidak sehat pada remaja. Pendekatan holistik yang melibatkan intervensi pada berbagai level diperlukan untuk mengatasi masalah obesitas pada remaja. Intervensi ini mencakup edukasi gizi, promosi aktivitas fisik, serta kebijakan yang mendukung lingkungan sehat di sekolah dan komunitas. Dengan memahami faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja, kita dapat merancang strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif untuk mengurangi prevalensi obesitas dan meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan.

Namun menurut penelitian (Inayah et al., 2022) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat obesitas dengan sikap (p -value = 0,247), aktivitas fisik (p -value = 0,295), dan dukungan keluarga (p -value = 0,377). Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi obesitas pada remaja dalam konteks penelitian tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terperinci dan penyesuaian intervensi berdasarkan konteks lokal dan karakteristik individu. Dengan memahami faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja secara lebih mendalam, kita dapat merancang strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif untuk mengurangi prevalensi obesitas dan meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan. (Puspita Sari & Setiyo Nugroho, 2021)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah literatur review yaitu dengan melakukan kompilasi jurnal – jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variabel yang akan dibahas yaitu obesitas pada remaja. Kompilasi jurnal berasal dari database google scholar yang berjumlah 10 jurnal dari tahun 2019 hingga 2023. Pencarian jurnal dilakukan dari tanggal 6 juli hingga 8 juli tahun 2024. Setelah pencarian jurnal dilakukan dibuat kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan hasil telaah literatur.

HASIL

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian terkait faktor resiko penyebab obesitas pada remaja. Berdasarkan 10 artikel yang di review ditemukan 7 artikel yang menyatakan bahwa faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja meliputi pola makan yang tidak sehat (tinggi kalori, gula, dan lemak, serta rendah serat), kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, perilaku seperti stres dan kebiasaan makan emosional serta Lingkungan sosial dan ekonomi. Dan di dapatkan 3 artikel yang menyatakan sebaliknya.



Tabel 1. Hasil *Literatur review*

No	Judul	Penulis	Tahun	Volume, Nomor	Hasil Jurnal	Database
1	Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja	Azmy Mu'thia Hanum	2023	Volume 9, No 2	Berdasarkan hasil analisis dari literatur yang dikaji, didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada remaja, yaitu: kurangnya aktivitas fisik, sering mengonsumsi fastfood, tidak sarapan pagi, kurangnya pengetahuan tentang gizi, pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung, dan faktor genetik orang tua	<i>Google Scholar</i>
2	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018)	Ghina Raniya Suha, Amrina Rosyada	2022	Volume 6, No 1	Sebagian besar responden bejenis kelamin laki-laki (50,1%), bertempat tinggal di perkotaan (52,5%), tidak obesitas (95,6%), dan mempunyai aktivitas fisik ringan (53,9%). Sebagian besar responden juga jarang mengonsumsi gula sederhana (57%), jarang mengonsumsi lemak (62,3%), sering mengonsumsi protein (53,6%), dan kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah (98,7%). Ada hubungan antara umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan konsumsi lemak dengan kejadian obesitas ($p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,041$; $p=0,028$).	<i>Google Scholar</i>
3	Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada Remaja di smpn 12 kota bogor tahun 2021	Irna Pratiwi, Asri Masitha Arsyati, Andreanda Nasution	2022	Volume 5, No 2	Analisis yang digunakan berupa chi-square. dari 66 responden 34.4% (22 orang) responden yang mengalami obesitas dan 65.5 (42 orang) responden yang tidak mengalami obesitas. Hasil analisis uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara pola makan	<i>Google Scholar</i>



					dengan obesitas (p value 0.001) dan konsumsi junk food dengan obesitas (p value 0.003). Untuk itu berdasarkan hasil penelitian Sekolah dapat mengadakan program sosialisasi dan edukasi mengenai pola makan yang baik kepada siswa dan siswa dapat menerapkan pola hidup yang berih dan sehat	
4	Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Obesitas Pada Remaja Akhir SMA X di Sidoarjo	Iffat Inayah, Nurul Hidayati, Eko Budi Santoso	2022	Volume 1, No 2	Penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat obesitas dengan sikap (p value = 0,247), aktivitas fisik (p -value = 0,295) , dan dukungan keluarga (p -value = 0,377).	Google Scholar
5	Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja	Retno Hanani, Sitti Badrah, Reny Noviasy	2021	Volume 14, No 2	Penelitian menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja ($p=0,003$), tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja (0,820) dan terdapat pengaruh yang signifikan antara genetik terhadap kejadian obesitas pada remaja ($p=0,000$).	Google Scholar
6	Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesita pada Remaja di Indonesia	Firdiany Puspita Sari, Purwo Setiyo Nugroho	2021	Volume 3, No 1	Hasil pada penelitian menunjukan tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji ($p = 0.566$) dan konsumsi minuman berkarbonasi ($p = 0.870$) terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.	Google Scholar
7	Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA	Imelda Telisa, Yuli Hartati, Arif Dwisetyo Haripamulu	2020	Volume 7, No 3	Hasil uji statistik menunjukkan faktor yang secara signifikan berhubungan dan menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja adalah asupan energi (p -value =	Google Scholar



					0.000; OR = 2.97); protein (p-value = 0.005; OR = 3.49; lemak (p-value = 0.000; OR = 6.57); karbohidrat (p value = 0.050; OR = 2.00); konsumsi fast food (p-value = 0.000; OR = 4.41); aktivitas fisik (p-value = 0.007; OR = 3.08); uang saku (p-value = 0.032; OR = 2.38); dan keturunan (p-value = 0.001; OR = 3.98). Remaja dengan asupan zat gizi makro berlebih, konsumsi fast food yang sering, aktivitas fisik rendah, uang saku tinggi dan memiliki riwayat orang tua yang gemuk, memiliki risiko lebih terhadap terjadinya obesitas.	
8	Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar	Nunung Sri Mulyani, Arnisam, Suri Hayatul Fitri1, Ardiansyah	2020	Volume 8, No 1	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak obesitas 41 orang (53,2%), pengetahuan baik 49 orang (63,6%), konsumsi makanan cepat saji sering 40 orang (51,9%), sarapan pagi jarang 44 orang (57,1%) dan kebiasaan olahraga olahraga jarang 50 orang (64,9%).	Google Scholar
9	Hubungan gaya hidup terhadap overweight dan Obesitas pada remaja putri di sma negeri 11 makassar	Hermawati Hamalding. Risna. Rahma Sri Susanti	2019	Volume 1, No 1	Hasil penelitian berdasarkan analisis bivariat menyatakan ada hubungan aktivitas fisik terhadap overweight dan obesitas dengan nilai p= 0,018, fast food p= 0,012, menonton TV p= 0,031, penggunaan gadget p= 0,031. Hasil analisis multivariat menyatakan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan adalah 23,6%.Disarankan pada siswi agar lebih mempertimbangkan menu makan yang sesuai kebutuhan energi baik di	Google Scholar



					lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.	
10	Faktor faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja Di smpn 1 ujungbatu	Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari	2019	Volume 3, No 2	Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungannya antara aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, faktor emosional, faktor genetik, dan faktor lingkungan dengan obesitas pada remaja dengan Pvalue > 0,05. Diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa dalam mempertahankan berat badan ideal serta menjaga pola hidup yang sehat.	Google Scholar

PEMBAHASAN

Pola Makan Tidak Sehat

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama penyebab obesitas pada remaja. Berdasarkan penelitian oleh Telisa et al., (2020), ditemukan bahwa asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang berlebihan berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi juga berkontribusi terhadap obesitas. Menurut penelitian Mu' & Hanum, (2023) juga mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada remaja, yaitu kurangnya aktivitas fisik, sering mengonsumsi fastfood, tidak sarapan pagi, kurangnya pengetahuan tentang gizi.

Makanan cepat saji dikenal memiliki kandungan kalori yang tinggi, lemak jenuh, garam, dan gula yang berlebihan. Makanan ini sering kali rendah serat dan nutrisi penting lainnya, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dan peningkatan berat badan yang tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji telah menjadi tren di kalangan remaja karena kemudahan dan kecepatan dalam penyajiannya. Selain itu, makanan cepat saji juga sering dipasarkan dengan cara yang menarik perhatian remaja, seperti promosi harga dan hadiah.

Minuman berkarbonasi, di sisi lain, mengandung gula tambahan yang sangat tinggi, yang dapat meningkatkan asupan kalori harian secara signifikan tanpa memberikan manfaat gizi yang berarti. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman berkarbonasi berkorelasi dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan obesitas pada remaja. Gula dalam minuman ini tidak hanya meningkatkan risiko obesitas, tetapi juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan lain seperti diabetes dan kerusakan gigi.

Kurangnya Aktifitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko penting dalam perkembangan obesitas pada remaja. Menurut Retno Hanani (2021), meskipun tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas, beberapa studi telah



menunjukkan adanya dampak aktivitas fisik terhadap prevalensi obesitas pada remaja. Salah satu penyebab utama penurunan aktivitas fisik adalah meningkatnya penggunaan gadget dan teknologi, yang mengakibatkan remaja menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dan lebih sedikit waktu untuk beraktivitas fisik. Peningkatan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari, seperti menonton TV, bermain video game, atau menggunakan smartphone, mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan remaja untuk berolahraga atau kegiatan fisik lainnya. Hal ini secara signifikan berkontribusi terhadap risiko peningkatan berat badan yang tidak sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamalding Risna Rahma Sri Susanti (2019), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian overweight serta obesitas pada remaja, dengan nilai $p=0,018$. Selain itu, faktor-faktor lain seperti konsumsi fast food ($p=0,012$), menonton TV ($p=0,031$), dan penggunaan gadget ($p=0,031$) juga memiliki hubungan signifikan dengan obesitas.

Penurunan aktivitas fisik ini dapat dilihat dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari remaja. Misalnya, banyak remaja yang memilih untuk menggunakan transportasi yang tidak memerlukan aktivitas fisik, seperti mobil atau motor, daripada berjalan kaki atau bersepeda. Di sekolah, waktu untuk olahraga sering kali terbatas, dan banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu istirahat mereka dengan duduk atau bermain dengan gadget mereka daripada berpartisipasi dalam permainan fisik. Di rumah, kebiasaan menonton TV atau bermain video game selama berjam-jam semakin mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan risiko obesitas, tetapi juga pada kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang cukup penting untuk menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan menguatkan otot serta tulang. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki manfaat psikologis, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi remaja dan keluarga mereka untuk menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dan guru harus mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan fisik yang mereka nikmati, seperti berolahraga, bersepeda, atau bermain di luar ruangan. Sekolah juga perlu memberikan lebih banyak waktu dan fasilitas untuk olahraga, serta mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum mereka. Selain itu, kebijakan yang mendukung lingkungan yang lebih aktif, seperti penyediaan jalur pejalan kaki dan jalur sepeda yang aman, dapat membantu meningkatkan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja.

Penting juga untuk mengedukasi remaja tentang bahaya dari gaya hidup sedentari dan manfaat dari aktivitas fisik. Kampanye kesehatan yang mempromosikan aktivitas fisik dan mengurangi waktu layar dapat membantu mengubah kebiasaan dan meningkatkan kesehatan keseluruhan remaja. Dengan memahami dan mengatasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya aktivitas fisik, kita dapat membantu mengurangi prevalensi obesitas pada remaja dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Sebagai kesimpulan, kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja. Penurunan aktivitas fisik disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan teknologi yang berlebihan dan kebiasaan sedentari.



Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan yang melibatkan dukungan dari keluarga, sekolah, dan komunitas, serta kebijakan yang mendorong gaya hidup aktif. Dengan demikian, kita dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan sehat yang akan membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan mereka.

Genetik

Faktor genetik memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan obesitas pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Telisa et al. (2020) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor genetik dan kejadian obesitas pada remaja. Ini menunjukkan bahwa kecenderungan genetik memainkan peran penting dalam menentukan apakah seorang remaja akan mengalami obesitas atau tidak. Genetika dapat mempengaruhi berbagai aspek yang berkaitan dengan berat badan, termasuk metabolisme, distribusi lemak tubuh, dan rasa kenyang. Misalnya, beberapa individu mungkin memiliki gen yang membuat mereka lebih efisien dalam menyimpan energi sebagai lemak, sementara yang lain mungkin memiliki gen yang mempengaruhi bagaimana tubuh mereka merespons makanan tertentu atau seberapa cepat mereka merasa kenyang setelah makan. Oleh karena itu, remaja dengan riwayat keluarga obesitas mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk mengembangkan pola makan dan kebiasaan yang meningkatkan risiko obesitas.

Namun, faktor genetik bukan satu-satunya penentu obesitas pada remaja. Lingkungan sosial dan ekonomi juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan komunitas sangat penting dalam membantu remaja mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan menjaga aktivitas fisik yang cukup. Hanani et al. (2021) juga menemukan bahwa ada pengaruh signifikan antara faktor genetik dan kejadian obesitas pada remaja, namun faktor lingkungan juga memiliki dampak yang besar.

Lingkungan

Faktor lingkungan juga berperan dalam obesitas pada remaja. Menurut Hanani et al. (2021), faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja mencakup pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta pengaruh lingkungan sosial dan ekonomi. Peningkatan penggunaan gadget dan teknologi telah mengurangi waktu aktivitas fisik remaja, meningkatkan risiko obesitas. Lingkungan sosial, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan kebijakan sekolah, juga mempengaruhi perilaku sehat atau tidak sehat pada remaja. Lingkungan keluarga, misalnya, sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja. Keluarga yang mengutamakan pola makan sehat dan rutin beraktivitas fisik cenderung menularkan kebiasaan ini kepada anak-anak mereka. Sebaliknya, keluarga yang memiliki pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak mereka. Selain itu, dukungan emosional dan sosial dari keluarga juga penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan yang berkaitan dengan berat badan dan kebiasaan hidup sehat.

Sekolah juga memiliki peran penting dalam mendukung kebiasaan makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja. Kebijakan sekolah yang mendukung penyediaan makanan sehat di kantin dan waktu yang cukup untuk olahraga dapat membantu mengurangi risiko



obesitas. Program edukasi kesehatan yang mengajarkan pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik juga dapat membantu remaja membuat pilihan yang lebih sehat. Lingkungan sekolah yang mendukung juga dapat menciptakan budaya yang mendorong siswa untuk aktif secara fisik dan menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat.

Komunitas juga memiliki peran penting dalam mendukung kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja. Lingkungan yang menyediakan fasilitas untuk berolahraga, seperti taman, jalur sepeda, dan pusat kebugaran, dapat mendorong remaja untuk lebih aktif secara fisik. Program komunitas yang mempromosikan gaya hidup sehat dan menyediakan akses ke makanan sehat juga dapat membantu mengurangi risiko obesitas. Dukungan dari teman sebaya juga penting, karena remaja cenderung terpengaruh oleh kebiasaan dan perilaku teman-teman mereka.

Psikologis dan Perilaku

Stres dan tekanan akademis merupakan faktor psikologis yang dapat berkontribusi terhadap obesitas. Kebiasaan makan emosional, di mana remaja makan untuk mengatasi stres atau emosi negatif, dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori dan risiko obesitas. Lingkungan sosial seperti dukungan keluarga dan teman sebaya juga mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik. Remaja yang mendapat dukungan positif dari keluarga dan teman cenderung memiliki kebiasaan hidup sehat yang lebih baik. Menurut penelitian Sri Mulyani et al., (2020) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan olahraga yang jarang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap obesitas. Menurut penelitian Hamalinding Risna Rahma Sri Susanti, (2019) menyatakan ada hubungan aktivitas fisik terhadap overweight dan obesitas, menonton TV, penggunaan gadget $p=0,031$. Namun hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meilani Sawitri, 2019) Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungannya antara aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, faktor emosional, faktor genetik, dan faktor lingkungan dengan obesitas pada remaja.

Pengaruh Sosial dan Ekonomi

Faktor sosial dan ekonomi, seperti pendapatan keluarga dan akses terhadap makanan sehat, juga mempengaruhi risiko obesitas pada remaja. Penelitian oleh Pratiwi et al., (2022) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan konsumsi junk food dengan obesitas pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja, yang pada gilirannya mempengaruhi risiko obesitas. Menurut penelitian (Mu' & Hanum, 2023) berdasarkan hasil analisis dari literatur yang dikaji, didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada remaja, yaitu salah satunya pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung terjadinya obesitas.

Keluarga dengan pendapatan rendah memiliki akses yang terbatas ke makanan sehat dan fasilitas untuk berolahraga. Mereka mungkin lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang lebih murah namun tinggi kalori dan rendah nutrisi. Selain itu, keterbatasan ekonomi juga dapat mempengaruhi tingkat stres dalam keluarga, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi obesitas pada remaja perlu mempertimbangkan faktor-faktor sosial ekonomi dan menyediakan dukungan yang memadai bagi keluarga dengan keterbatasan sumber daya.



KESIMPULAN

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan multifaktorial. Faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta faktor psikologis dan lingkungan semuanya berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada remaja. Disarankan kepada remaja untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang, serta meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai intervensi dan strategi pencegahan di level individu, sekolah, dan komunitas. Edukasi gizi, promosi aktivitas fisik, dukungan lingkungan, dan intervensi psikologis semuanya penting untuk mencegah dan mengurangi obesitas pada remaja. Dengan demikian, kita dapat meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan dan mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamalding Risna Rahma Sri Susanti, H. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar The Association Between Lifestyle With Overweight And Obesity Status Of Female Adolescents In High School No 11 Makassar. In *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1).
- 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>
- Inayah, I., Hidayati, N., Santoso, E. B., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, I., Surabaya, B., & Keperawatan, I. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Obesitas Pada Remaja Akhir Sma X Di Sidoarjo. In *Graha Medika Public Health Journal* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth>
- Meilani Sawitri, Y. A. S. M. S. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smpn 1 Ujung Batu. *Journal Of Midwifery Science, Volume 3, No 2*.
- Mu', A., & Hanum, T. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147.
- Nugroho, P. S., Uci, A., & Hikmah, R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. In *Andi Uci Riatul Hikmah* 185 *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 9, Issue 2). Online. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Pratiwi, I., Masitha Arsyati, A., Nasution, A., Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, P., & Ibn Khaldun Bogor, U. (2022a). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021. In *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/promotor>
- Pratiwi, I., Masitha Arsyati, A., Nasution, A., Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, P., & Ibn Khaldun Bogor, U. (2022b). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021. In *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/promotor>



- Puspita Sari, F., & Setiyo Nugroho, P. (2021). Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesita Pada Remaja Di Indonesia. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 1).
- Sri Mulyani, N., Hayatul Fitri, S., Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, J., & Dr Zainoel Abidin Banda Aceh, R. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar Factors Causing Obesity In Adolescent Girl In Aceh. In *Jurnal Riset Gizi* (Vol. 8, Issue 1).
- Telisa, I., Hartati, Y., & Dwisetyo Haripamilu, A. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Sma. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131. [Www.Journal.Lppm-Stikesfa.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Fhj](http://www.Journal.Lppm-Stikesfa.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Fhj)