



HUBUNGAN PENGETAHUAN MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 5 DENPASAR

Knowledge of Fast Food with The Incidence of Obesity in Adolescents at Smp Negeri 5 Denpasar

I Putu Gede Sanjaya¹, M. Adreng Pamungkas², Nurul Faidah³

¹²³ Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali

e-mail: nurulfaidah@stikeswiramedika.ac.id

ABSTRAK

Remaja saat ini belum sepenuhnya bisa mengontrol pola makan yang baik, karena pada zaman sekarang kebanyakan remaja memilih makanan yang lebih instan contohnya makanan cepat saji. Dampak yang diakibatkan saat mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan yaitu obesitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *deskriptif korelasional* dengan model pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMP Negeri 5 Denpasar yang berjumlah 281 responden yang ditentukan menggunakan rumus *slovin*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan pendekatan *proportional*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner serta timbangan analog dan microtoise. Penelitian ini menggunakan analisa data *univariate* dan *bivariate (rank spearmen)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang makanan cepat saji yaitu mayoritas memiliki pengetahuan kurang berjumlah 103 responden (36,7%) dan kejadian obesitas berjumlah 86 responden (30,6%). Hasil dari pengamatan variabel hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan kejadian obesitas diperoleh nilai *p value* = 0,000 atau *p value* <0,05 ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar. Kurangnya pengetahuan responden tentang tingginya frekuensi aktivitas mengonsumsi makanan cepat saji dapat memicu risiko gangguan kesehatan salah satunya obesitas.

Kata Kunci: Pengetahuan, Makanan Cepat Saji, Obesitas

ABSTRACT

Teenagers today are not fully able to control a good diet, because, in this day and age, most teenagers choose more instant food, for example, fast food. The impact that results from consuming fast food excessively is obesity. The purpose of this study is to determine the relationship between the level of knowledge about fast food and the incidence of obesity in adolescents at SMP Negeri 5 Denpasar. This study is a quantitative research using a correlational descriptive design with a cross-sectional approach model. The sample in this study namely the students of SMP Negeri 5 Denpasar who amounted to 281 respondents which was determined using the Slovin formula. The sampling technique uses simple random sampling with a proportional approach. The research instruments used are questionnaires as well as analog and microtome scales. This study used univariate and bivariate

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



(rank spearman) data analysis. The results of this study showed that the level of adolescent knowledge about fast food, the majority of whom had insufficient knowledge, amounted to 103 respondents (36.7%) and the incidence of obesity amounted to 86 respondents (30.6%). The results of the observation of the variable relationship between the level of knowledge about fast food and the incidence of obesity obtained a p-value value = 0.000 or p-value <0.05 there is a significant relationship between the level of knowledge about fast food with the incidence of obesity in adolescents at SMP Negeri 5 Denpasar. Respondents' lack of knowledge about the high frequency of fast food consumption activities can trigger the risk of health problems, one of which is obesity.

Keywords: Knowledge, Fast Food, Obesity

PENDAHULUAN

Makanan cepat saji merupakan makan yang mengandung banyak lemak, gula, garam (GGL) serta sedikit kandungan vitamin dan serat seperti hamburger, fried chicken, pizza, kentang goreng, gorengan, makanan kaleng, dan mie instan. Makanan seperti ini lebih sering dikonsumsi dan menjadi menu makanan saat remaja, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sejak remaja akan memberi dampak pada kesehatan dan preferensi makanan di masa mendatang utama usia dewasa dan lanjut usia (Thania et al., 2023). Dewasa ini, sangat banyak jenis makanan cepat saji baik makanan ringan/camilan hingga berat. Bertambahnya berbagai jenis makanan, mendorong bertambahnya kecenderungan masyarakat dalam memilih makanan salah satunya mengonsumsi makanan cepat saji sehingga yang semulanya makanan cepat saji bukan termasuk dalam golongan makanan pokok tetapi dengan kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji mengakibatkan golongan makanan cepat saji hampir sama dengan golongan makanan pokok. Tanpa masyarakat sadari jika berlebihan dalam mengonsumsi makanan cepat saji akan memicu berbagai gangguan kesehatan (Thania et al., 2023). Secara standar kesehatan untuk mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali dalam seminggu (WHO, 2020).

Apabila kebiasaan ini dilakukan secara konsisten maka berdampak buruk pada kesehatan baik usia anak-anak, usia remaja, ataupun usia dewasa. Jika berlebihan mengonsumsi makanan cepat saji masyarakat akan memperbanyak risiko penyakit misalnya diabetes, hipertensi, gangguan lemak darah, dan obesitas. Makanan cepat saji juga membahayakan kesehatan gigi. Akibat kegemaran masyarakat mengonsumsi makanan cepat saji penyakit berbahaya yang mengancam salah satunya ialah obesitas (Laksono et al., 2022).

Obesitas merupakan sebuah kondisi tubuh dengan himpunan jumlah lemak terlampaui banyak sehingga dapat menimbulkan suatu resiko dalam kesehatan (Winasis & Djuwita, 2023). Obesitas ialah wujud permasalahan gizi sebab jumlah zat gizi yang diterima melalui makanan yang melampaui kebutuhan tubuh (Purnomo et al., 2023). Obesitas merupakan suatu kondisi ketika tubuh menyimpan terlalu banyak kandungan lemak pada tubuh, sehingga tubuh mengalami peningkatan berat (Damaiyanti et al., 2023). Sering kali obesitas muncul sebab ketidakseimbangan penggunaan energi dengan asupan sehingga terdapat simpanan lemak pada tubuh serta dapat menambah risiko penyakit bersifat degenerasi (Nisa & Sari, 2023). Ada beberapa aspek yang menyebabkan obesitas antara lain faktor genetik, kecenderungan memilih makanan tidak sehat, jarang bergerak atau berolahraga, penyakit, obat tertentu, usia, stres dan lingkungan.

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



Fase peralihan dari usia anak menuju dewasa dikenal sebagai masa remaja, dimasa tersebut seseorang akan mengalami perkembangan ataupun pertumbuhan yang amat pesat baik pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis maupun intelektual (Sari et al., 2022). Menurut (WHO, 2019), masa remaja diklasifikasikan menjadi 3 kelompok yaitu kelompok pertama dikenal sebagai remaja awal dengan rentang usia 10-13 tahun, kelompok kedua dikenal sebagai remaja pertengahan dengan rentang usia 14-17 tahun dan kelompok ketiga dikenal sebagai remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Menurut (Binanggal et al., 2023) remaja akan menghadapi terjadinya perubahan struktur tubuh yang cepat meliputi perubahan fisiologis, psikologis serta fungsi sosial. Hal tersebut terjadi ketika masa pembentukan otot dan jaringan sedang berlangsung sangat kuat sehingga seseorang membutuhkan lonjakan asupan pada semua gizi agar seluruh proses tumbuh kembang remaja dapat terpenuhi. Beragam penyakit kronik pada usia dewasa dapat dicegah dengan memenuhi kebutuhan gizi di usia remaja. Jika kebutuhan gizi di usia remaja tidak terpenuhi maka akan menghambat masa pertumbuhan bahkan masa pematangan seksual (Afifah et al., 2022). Pada fase remaja saat ini belum sepenuhnya bisa mengontrol pola makan yang baik bagi kesehatan, karena pada zaman sekarang kebanyakan remaja memilih makanan yang lebih instan contohnya makanan cepat saji.

Selama beberapa dekade terakhir, para remaja di berbagai negara berkembang menunjukkan peningkatan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji secara signifikan, peningkatan tersebut mencapai 49% remaja usia 12–15 tahun (WHO, 2020). Berdasarkan data WHO (2020), diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi makanan cepat saji yang terdiri dari 15% sarapan, 50% makan siang, dan 15% makan malam. Menurut (Purnomo et al., 2023) sebesar 69% remaja di Indonesia cenderung memilih makanan cepat saji untuk dikonsumsi, sebanyak 2% remaja memilih makanan cepat saji sebagai sarapan, 33% remaja menjadikan makanan cepat saji sebagai makan siang, 25% remaja menjadikan makanan cepat saji sebagai menu makan malam, dan 9% remaja menyatakan sebagai makanan selingan. Jika makanan cepat saji ini dikonsumsi secara berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan remaja, salah satunya dapat menimbulkan penyakit obesitas.

Dewasa ini, obesitas menjadi permasalahan gizi yang meningkat dengan pesat di seluruh penjuru ataupun belahan dunia. Jumlah penderita obesitas mengalami peningkatan yang sangat pesat hal ini dialami oleh seluruh negara baik negara maju ataupun berkembang (Saraswati et al., 2021). Menurut (WHO, 2021) permasalahan berlebihnya berat tubuh atau obesitas berada pada urutan ke-5 di dunia sebagai penyebab meningkatnya risiko kematian. Pada tahun 2014 WHO menunjukkan data statistik bahwa jumlah keseluruhan kasus obesitas di dunia telah mengalami peningkatan yang sangat pesat dari tahun sebelumnya, orang dewasa yang mengalami obesitas tercatat kurang lebih sebanyak 600 juta sementara anak-anak berusia dibawah lima tahun yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan sebanyak 41 juta. Menurut (WHO, 2022), permasalahan kelebihan berat badan ini telah dialami lebih dari 1 miliar orang di dunia. Secara rinci tertulis kasus obesitas pada anak-anak sebanyak 39 juta, sementara remaja tercatat sebanyak 340 juta dan 650 juta kasus obesitas pada orang dewasa. Pada setiap tahun angka kematian akibat berat badan berlebih atau obesitas tercatat sebanyak 2,8 juta jiwa (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas (2018), terdapat peningkatan jumlah keseluruhan kasus obesitas di Indonesia terhitung tahun 2013 sebanyak 14,8%

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



kasus bertambah hingga 21,8% kasus di tahun 2018. Utamanya peningkatan kasus obesitas pada usia ≥ 15 tahun, di tahun 2013 menunjukkan angka 23,6% sementara di tahun 2018 bertambah hingga 31% (Rahmalia & Karjoso, 2023). Jumlah keseluruhan kasus obesitas di Indonesia tercatat sebanyak 13,5% orang dewasa dengan kisaran usia >18 tahun mengalami kelebihan berat badan dengan catatan sebanyak 28,7% menunjukkan hasil IMT ≥ 25 . Sementara itu, berdasarkan Indikator RPJMN dalam kurun waktu 2015-2019 menunjukkan terdapat 15,4% kasus obesitas dengan hasil IMT ≥ 27 . Tercatat sebanyak 10,8% kasus obesitas pada usia anak antara 5-12 tahun (Kementrian kesehatan RI, 2018).

Ada 18 Provinsi yang menunjukkan tingginya kasus obesitas di atas nasional salah satunya Provinsi Bali. Pada Provinsi ini terdapat 1 Kota Madya dan 8 Kabupaten. Jumlah keseluruhan kasus obesitas di Provinsi Bali yang paling tinggi berada di kota Denpasar sebanyak 15,2%. Sementara itu, jumlah kasus obesitas terendah di Provinsi Bali ada di Kabupaten Tabanan sebanyak 12,6% (Riskesdas, 2018). Provinsi Bali berada pada urutan 10 besar dengan jumlah keseluruhan kasus obesitas dengan persentase 23,3%. Persentase ini terperinci dengan pembagian di 5 Kabupaten, Provinsi Bali dengan angka diagnosis obesitas tertinggi antara lain: Kota Denpasar sebanyak 4.450 dengan nilai persentase sebesar 1,39% dari seluruh provinsi; Buleleng sebanyak 3.152 dengan nilai persentase 1,23% dari seluruh provinsi; Badung sebanyak 3.139 dengan nilai persentase sebesar 1,67% dari seluruh provinsi; Gianyar sebanyak 2.435 dengan nilai persentase 1,02% dari seluruh provinsi; dan Tabanan sebanyak 2.127 dengan nilai persentase 1,19% dari seluruh provinsi.

Peningkatan persentase obesitas pada remaja di Indonesia hanya memiliki sedikit perbedaan dengan persentase di Amerika Serikat. Di Indonesia remaja kisaran usia 12-15 tahun menyentuh angka persentase kasus obesitas sebesar 8,7% sedangkan remaja dengan kisaran usia 16-18 tahun memiliki persentase kasus obesitas sebesar 8,1% dengan keadaan tubuh kurus dan sangat kurus. Sementara itu, di Amerika Serikat jumlah keseluruhan kasus berat badan berlebih atau obesitas pada remaja usia 12-15 tahun sebesar 16,0% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Provinsi Bali merupakan salah satu provinsi dengan angka kasus obesitas yang tinggi secara nasional khususnya pada remaja berusia 18 tahun (Riskesdas, 2018). Angka kejadian obesitas paling tinggi di Provinsi Bali adalah Kota Denpasar dengan tingkat obesitas yang terus meningkat pada usia <18 tahun di tahun 2017 kemudian pada tahun 2018 persentase angka kejadian obesitas yaitu 11,7% menjadi 19,2% (Denpasar, 2018).

Penelitian yang dilaksanakan oleh (Destrianti et al., 2020) dengan judul Hubungan Pengetahuan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMPN 15 Banjarmasin Tahun 2020 dengan sampel berjumlah 65 responden menunjukkan bahwa, sebanyak 41 responden dengan nilai persentase (63%) mengalami permasalahan berat badan berlebih. 31 responden dengan nilai persentase (47,7%) memiliki pengetahuan gizi rendah. 42 responden dengan nilai persentase (64,5%) mengutarakan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Berikutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh (Harleni, 2020) yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan jumlah responden 56 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan rendah sebanyak 62,5% dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 37,5%. Penelitian serupa juga dilaksanakan (Arlinda, 2019) yang berjudul Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta dengan jumlah 56 responden menunjukkan angka

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



persentase sebanyak 63% responden gemar mengonsumsi fast food dan sebanyak 37% responden jarang mengonsumsi fast food. Dari keseluruhan responden, jumlah kasus obesitas dialami 25% responden sedangkan sisanya atau 75% responden tidak mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2024 melalui tehnik wawancara beriringan dengan pengukuran berat badan serta tinggi badan kepada 34 siswa di SMP Negeri 5 Denpasar, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden menyukai makanan cepat saji. Jenis makanan cepat saji yang disukai responden yaitu burger, pizza, spaghetti, friedchiken, dan mie instan. Didapatkan hasil 6 orang (17,6 %) dari 34 orang siswa yang mengalami obesitas dengan tingkat IMT 27,0 lebih dari IMT normal yaitu 18,5 - < 25,0 jarang berolahraga dan setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji dengan alasan lebih enak, mudah serta lebih praktis tanpa memikirkan kalori beserta lemak yang terkandung dalam makanan cepat saji yang dikonsumsi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan kepala sekolah di SMP Negeri 5 Denpasar, belum pernah dilakukan sosialisasi maupun edukasi mengenai obesitas di SMP Negeri 5 Denpasar dan tidak ada pembatasan untuk pedagang yang menjual makanan cepat saji di dalam sekolah ataupun di sekitar sekolah. Di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan sekitar sekolah para pedagang lebih dominan menjual makanan cepat saji dari pada makanan olahan sehat lainnya, oleh karena itu sebagian besar siswa SMP Negeri 5 Denpasar lebih memilih makanan cepat saji.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang makanan cepat saji di SMP Negeri 5 Denpasar, mengidentifikasi kejadian obesitas di SMP Negeri 5 Denpasar dan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas di SMP Negeri 5 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan rancangan *pre experiment* dengan desain *one group pre post test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas edukasi menggunakan video terhadap perilaku *self harm* pada remaja. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 43 remaja yang diambil dengan tehnik *sampling purposive sampling*. Pengukuran perilaku *self harm* menggunakan kuesioner SHI (*Self Harm Inventory*) yang dilakukan sebelum edukasi dan sesudah edukasi. Analisa ini berupa univariat yang dilakukan terhadap variabel perilaku *self harm* sebelum dan sesudah intervensi edukasi yang di sajikan secara deskriptif. Sedangkan pada analisis bivariat menggunakan uji statistic *Wilcoxon sign rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMP Negeri 5 Denpasar

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	117	41,6
Perempuan	164	58,4
Total	281	100,0

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 281 responden diperoleh hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 164 orang (58,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di SMP Negeri 5 Denpasar

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja awal (12-13)	83	29,5
Remaja pertengahan (14-15)	198	70,5
Total	281	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 281 responden didapatkan hasil mayoritas responden berada dikisaran usia 14-15 tahun (remaja pertengahan) yaitu sebanyak 198 orang (70,5%).

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Di SMP Negeri 5 Denpasar

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	95	33,8
Cukup	83	29,5
Kurang	103	36,7
Total	281	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 281 responden diperoleh hasil mayoritas responden mengalami taraf pengetahuan kurang yaitu sebanyak 103 orang (36,7%).

Tabel 4 IMT (Indeks Massa Tubuh) Di SMP Negeri 5 Denpasar

IMT	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	77	27,4
Normal	72	25,6
Gemuk	46	16,4
Obesitas	86	30,6
Total	281	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 281 responden diperoleh hasil mayoritas responden mengalami obesitas yaitu sebanyak 86 orang (30,6%).

Tabel 5 Uji Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Di SMP Negeri 5 Denpasar

Item	P value	Correlation Coefficient
Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 5 Denpasar	0,000	0,320

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



Berdasarkan tabel diatas tentang pengamatan variabel hubungan tingkat pengetahuan terkait hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas, dianalisis menggunakan uji *Coefficient Correlation Rank Spearman* dengan bantuan program komputer, menghasilkan nilai $p\ value = 0,000$ atau $p\ value < 0,05$ dengan kata lain terdapat korelasi yang signifikan antara taraf pengetahuan tentang hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar. Berdasarkan kuat lemahnya hubungan, diketahui nilai korelasi adalah 0,320 apabila mengacu pada teori (Ariyana & Astiningsih, 2020) artinya terdapat korelasi yang kurang erat antara taraf pengetahuan terkait hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar.

1. Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Di SMP Negeri 5 Denpasar

Berdasarkan hasil penelitian taraf pengetahuan terkait hidangan cepat saji di SMP Negeri 5 Denpasar dengan jumlah 281 responden menghasilkan pernyataan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 95 orang (33,8%), pengetahuan cukup berjumlah 83 orang (29,5%) dan pengetahuan kurang berjumlah 103 orang (36,7%). Jadi mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang yang berjumlah 103 orang (36,7%).

Menurut (Harleni, 2020) tingkat pengetahuan yang kurang disebabkan saat seseorang mendapatkan informasi melalui sumber yang terbatas bahkan tidak akurat sehingga seseorang memahami informasi secara tidak tepat dan penerimaan informasi pengetahuan tidak optimal. Proses mengindraan yang tidak baik terhadap suatu objek dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan, apabila seseorang menerima informasi suatu objek yang tidak diperhatikan dengan baik akan menampilkan kurangnya pengetahuan (Winasis & Djuwita, 2023). Karakteristik responden berdasarkan umur pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 281 responden yang masuk remaja awal (12-13 tahun) sebanyak 83 orang (29,5%) dan remaja pertengahan (14-15 tahun) sebanyak 198 orang (70,5%).

Menurut (Purnomo et al., 2023) pengetahuan seseorang yang kurang dipengaruhi oleh usia, hal ini dikarenakan pada fase pertengahan remaja yaitu fase pembelajaran dan menerima banyak informasi serta melambungnya keinginan untuk mencoba banyak hal tanpa melakukan pertimbangan atas konsekuensi yang akan dihadapi, sedangkan pada fase akhir remaja sudah mampu mengenali diri serta lebih mudah menyaring informasi sehingga dapat menambah pengetahuan remaja. Pada saat ini pengetahuan remaja tentang makanan cepat saji sangat rendah atau kurang, hal ini disebabkan bahwa remaja belum mampu sepenuhnya memahami kandungan dari makanan cepat saji, oleh sebab itu sebagian besar remaja mendambakan segala sesuatu dilaksanakan secara praktis, cepat dan instan tanpa peduli dengan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi (Thania et al., 2023).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang kurang tentang makanan cepat saji di SMP Negeri 5 Denpasar berjumlah 103 orang

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



(36,7%) dari 281 responden, dari hasil tersebut dapat dikatakan jumlah pengetahuan kurang lebih sedikit dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Destrianti et al., 2020) dengan judul "Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMP N 15 Banjarmasin Tahun 2020" mendapatkan hasil bahwa pengetahuan kurang sebanyak 31 responden (47,7%) dari 56 responden. Jadi dari hasil perbandingan tersebut, tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji sudah mulai meningkat hal ini dikarenakan informasi terkait kesehatan khususnya tentang makanan cepat saji sudah mudah didapatkan baik dari penyuluhan kesehatan maupun media sosial.

Penelitian ini mempunyai kemiripan dengan penelitian yang dilakukan (Destrianti et al., 2020) dengan judul "Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMP N 15 Banjarmasin Tahun 2020". Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 65 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 31 responden (47,7%).

Penelitian ini mempunyai kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arditia, 2023) berjudul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Desa Dukuh Bayat Klaten". Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 56 (71,8%) mengalami obesitas dan sebanyak 64 (82,1%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Penelitian ini mempunyai kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adi, 2023) berjudul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Putri ". Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain potong lintang atau *cross-sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 121 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 80,2% subjek penelitian mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi rendah.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan kurang disebabkan karena belum adanya sosialisasi atau edukasi perihal pengatuh berbahaya mengonsumsi hidangan cepat saji secara berlebihan bagi kesehatan. Selain itu juga kurangnya pengetahuan terkait hidangan cepat saji ini di pengaruhi oleh usia responden, hal ini disebabkan pada fase ini remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan dan memiliki pikiran yang belum stabil. Seiring bertambahnya usia seseorang akan memiliki daya tangkap serta pola kognitif, bahkan pengetahuan yang lebih baik.

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



2. Kejadian Obesitas Di SMP Negeri 5 Denpasar

Berdasarkan hasil penelitian IMT (Indeks Massa Tubuh) di SMP Negeri 5 Denpasar dengan jumlah 281 responden diperoleh hasil bahwa responden yang mengalami kurus berjumlah 77 orang (27,4%), normal berjumlah 72 orang (25,6%), gemuk berjumlah 46 orang (16,4%) dan obesitas berjumlah 86 orang (30,6%). Jadi mayoritas responden mengalami obesitas yang berjumlah 86 responden (30,6%).

Obesitas merupakan keadaan tubuh dengan jumlah keseluruhan lemak terlalu banyak sehingga dapat menimbulkan suatu resiko dalam kesehatan (Winasis & Djuwita, 2023). Menurut (Purnomo et al., 2023) obesitas merupakan wujud permasalahan gizi sebab jumlah zat gizi yang diterima melalui makanan yang melampaui kebutuhan tubuh. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 281 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 117 orang (41,6%) dan perempuan sebanyak 164 orang (58,4%). Karakteristik responden berdasarkan umur pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 281 responden yang masuk remaja awal (12-13 tahun) sebanyak 83 orang (29,5%) dan remaja pertengahan (14-15 tahun) sebanyak 198 orang (70,5%).

Menurut (Winasis & Djuwita, 2023) obesitas di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya umur dan jenis kelamin. Kebanyakan kasus obesitas dialami oleh usia remaja disebabkan bahwa remaja belum mampu seutuhnya memahami kandungan dari makanan cepat saji, oleh sebab itu sebagian besar remaja mendambakan segala sesuatu dilaksanakan secara praktis, cepat dan instan tanpa peduli dengan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Begitupun dengan jenis kelamin, mayoritas berjenis kelamin perempuan lebih sering terkena penyakit obesitas dibandingkan laki-laki hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering mengonsumsi camilan di waktu luang dan juga jarang melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian tentang IMT (Indeks Massa Tubuh) di SMP Negeri 5 Denpasar didapatkan hasil bahwa yang mengalami obesitas sebanyak 86 responden (30,6%) dari 281 responden, dari hasil tersebut dapat dikatakan jumlah kejadian obesitas lebih sedikit dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arditia, 2023) berjudul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Desa Dukuh Bayat Klaten" mendapatkan hasil bahwa kejadian obesitas sebanyak 56 responden (71,8%) dari 78 responden. Jadi dari hasil perbandingan tersebut, kejadian obesitas sudah mulai menurun hal ini terjadi dikarenakan tingkat pengetahuan remaja tentang pola makan yang baik dan sehat sudah mulai meningkat.

Penelitian ini memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arditia, 2023) berjudul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa Di Desa Dukuh Bayat Klaten". Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate*

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



stratified random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 56 (71,8%) mengalami obesitas.

Penelitian ini memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Destrianti et al., 2020) dengan judul "Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMP N 15 Banjarmasin Tahun 2020". Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 65 responden. Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa mayoritas responden sebanyak 41 responden dengan nilai persentase 63% mengalami obesitas.

Penelitian ini mempunyai kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adi, 2023) berjudul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Putri ". Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain potong lintang atau *cross-sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 121 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 80,2% subjek penelitian mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi rendah.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa kejadian obesitas pada siswa/siswi di SMP Negeri 5 Denpasar disebabkan karena seringnya mengonsumsi hidangan cepat saji menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak yang terlalu banyak pada tubuh, selain itu juga akses untuk mendapatkan makanan cepat saji di lokasi ini sangat mudah dijangkau oleh siswa, di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan sekitar sekolah para pedagang lebih dominan menjual makanan cepat saji daripada makanan olahan sehat lainnya, contoh makanan cepat saji yang dijual yaitu *pizza, hamburger, sandwich*, kentang goreng, ayam goreng, minuman bersoda, nasi goreng, bakso, mie instan, dan soto, sehingga lebih banyak siswa yang memanfaatkan tempat tersebut saat waktu luang. Kejadian obesitas ini juga disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik bagi siswa, karena di luar dari jam pelajaran penjaskes/olahraga sebagian besar siswa memilih untuk nongkrong di kantin sekolah sambil membeli makanan cepat saji dan saat berangkat atau pulang dari sekolah kebanyakan siswa/siswi membawa sepeda motor dan beberapa siswa diantar oleh orang tuanya, hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik.

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 5 Denpasar

Berdasarkan dari pengamatan variabel hubungan taraf pengetahuan terkait hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas, dianalisis menggunakan uji *Coefficient Correlation Rank Spearman* dengan bantuan program komputer, diperoleh nilai *p value* = 0,000 atau *p value* <0,05 bermakna terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidangan cepat saji dengan fenomena kasus obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar. Berdasarkan kuat lemahnya hubungan, diketahui nilai korelasi adalah 0,320 apabila mengacu



pada teori (Ariyana & Astiningsih, 2020) berarti terdapat korelasi yang kurang erat antara taraf pengetahuan terkait hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar.

Menurut (Ariyana & Astiningsih, 2020) pengetahuan mengenai hidangan cepat saji harus diperhatikan lebih baik, karena jika diamati terdapat korelasi antara pengetahuan hidangan cepat saji dengan fenomena kasus obesitas. Pengetahuan tentang makanan cepat saji perlu dijabarkan mulai dari definisi *fast food*, berbagai jenis *fast food*, serta akibat tingginya frekuensi mengonsumsi *fast food* harus diinformasikan pada khalayak ramai terutama remaja. Informasi ini akan bermanfaat dan menjadi upaya menghambat bertambahnya angka kasus obesitas jika mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Menurut (Helmiyanti, 2019) permasalahan kebiasaan pola makan remaja mendapatkan pengaruh paling signifikan pada perubahan gaya hidup. Fase remaja membangkitkan lingkungan interaksi yang juga berpengaruh dalam pembentukan perilaku. Para remaja akan membentuk banyak aktivitas salah satunya sering makan di luar rumah, sehingga remaja lebih leluasa dalam memilih makanan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Dorongan-dorongan tersebut membangkitkan keinginan remaja untuk mencicipi berbagai hidangan cepat saji bahkan mengonsumsinya secara berlebihan hingga memicu berbagai risiko gangguan kesehatan seperti obesitas. Kelebihan berat badan selalu dilekatkan dengan jumlah keseluruhan lemak dalam tubuh yang berlebihan. Jumlah lemak menjadi penyebab utama bertambahnya volume sel lemak/adipositi, jaringan preadiposit berubah menjadi adipositi hingga terjadi penambahan jumlah sel jaringan lemak dan mengakibatkan obesitas.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arditia, 2023) dengan berjudul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Desa Dukuh Bayat Klaten". Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden. Hasil penelitian ini menggunakan analisis data *rank spearman* menunjukkan bahwa *p value* 0,000, maka secara statistik menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara konsumsi hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di Desa Dukuh, Bayat, Klaten.

Penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan (Destrianti et al., 2020) dengan judul "Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMP N 15 Banjarmasin Tahun 2020". Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 65 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan *P-value* = 0,004 < α 0,05, ada hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji *P-value* = 0,000 < α 0,05 dengan kejadian obesitas.

Penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adi, 2023) berjudul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Putri ". Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain potong lintang atau *cross-sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 121 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 80,2% subjek penelitian mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi rendah. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kebiasaan konsumsi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas sentral.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan kurang yang dipengaruhi oleh usia responden dan belum adanya sosialisasi atau edukasi tentang dampak berbahaya terlalu sering mengonsumsi hidangan cepat saji berkaitan juga dengan akses untuk mendapatkan makanan cepat saji di lokasi ini sangat mudah dijangkau, baik di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan sekitar sekolah dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu sikap responden cenderung lebih sering untuk mengonsumsi makanan cepat saji tanpa mereka ketahui efek samping yang akan ditimbulkan. Kurangnya pengetahuan responden tentang tingginya frekuensi aktivitas mengonsumsi hidangan cepat saji dapat memicu risiko gangguan kesehatan salah satunya obesitas.

Dari analisa data yang didapatkan hasil bahwa hubungan yang kurang erat dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor genetik dan aktivitas fisik. Jika seseorang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan pengetahuannya kurang tentang makanan cepat saji kalau dari keturunannya tidak ada yang mempunyai penyakit obesitas maka kemungkinan kecil terjadinya obesitas. Begitupun dengan aktivitas fisik, jika seseorang mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan akan tetapi orang tersebut aktif untuk melakukan aktivitas fisik salah satunya dengan berolahraga secara teratur maka kemungkinan kecil terdampak penyakit obesitas. Jadi tingkat pengetahuan kurang berpengaruh terhadap obesitas akan tetapi tidak sepenuhnya karena masih ada pengaruh faktor eksternal lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan remaja terkait hidangan cepat saji di SMP Negeri 5 Denpasar yaitu mayoritas responden berada dalam kategori pengetahuan kurang sebanyak 103 orang (36,7%). Mayoritas responden dalam penelitian ini termasuk kedalam kategori obesitas yaitu sebanyak 86 orang (30,6%). Ada korelasi yang sangat jelas antara tingkat pengetahuan tentang hidangan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar ditunjukkan hasil nilai p value = 0,000 dan $r = 0,320$. Untuk peneleti selanjutnya dapat meneliti hingga faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas salah satunya faktor genetik, psikis, kesehatan dan perkembangan, sehingga penelitian yang nantinya dilakukan lebih berkembang daripada penelitian yang telah dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada M. Adreng Pamungkas, S.Pd., M.M dan Ns. Nurul Faidah, S.Kep., M.Kes yang telah



memberikan banyak masukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. L. (2023). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Adi, M. R. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dampak Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*.
- Afifah, C.A.N., Ruhana, A., Dini, C.Y. & Pratama, S.A. 2022. *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. E.S. Wahyuni & S. Sulandjari, Eds. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Andara, F., Alwany, Z., Safitri, M. N., & Imrar, I. F. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Awal Desa Krukut Depok Tahun 2021*. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 38-48.
- Arditia, A. H. (2023). *Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa Di Desa Dukuh Bayat Klaten* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Klaten).
- Ariyana, D., & Astiningsih, N. W. W. (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda*. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>
- Arlinda, S. (2019). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Muhamadiyah 10 Yogyakarta*.
- Amalia, C. (2020). *prilaku remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (Fast food)*.
- Binanggal, M., Giri, K. R. P., & Dewi, N. M. E. N. (2023). *Perancangan Interior Pusat Rehabilitasi Obesitas Dengan Pendekatan Biophilic Design Di Tabanan*. *Jurnal iSpectrum*, 2(1), 12-28.
- BKKBN. (2019). *Sosialisasikan Generasi Bencana Melalui Jambore*.
- Bonita. (2019). *konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor resiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. 2019*.
- Diananda, A. (2019). *psikologis remaja dan permasalahannya*.
- Damaiyanti, S., Suri,S.I. and Octavia, D. (2023) *'Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA Negri Kota Bukittinggi'*, 7, pp. 27–31.
- Denpasar, D. (2018). *profil kesehatan provinsi bali*.
- Destrianti, I., Warlina, R., & Ari, N. (2020). *Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn 15 Banjarmasin Tahun 2020*.
- Harleni. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji*.
- Helmiyanti, L. &. (2019). *peran probiotik di bidang gizi dan kesehatan*.
- Indriyani, A. N., Mulyaningsih, M., & Fatmawat, S. (2020). *Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Seks Bebas Dengan Media Booklet* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Surakarta).

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



- Jihan, L. I. H. A. (2021). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Seks Pranikah Pada Remaja Di SMA 1 Lolak Kecamatan Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow*. *Kesmas*, 10(1)
- Kemkes (2018) *Mengenal Aktifitas Fisik*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807#:~:text=>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). *Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y"*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35-39.
- Lisa, A. S. M. (2020). *Tingkat Pengetahuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Laki – Laki Di SMP Negeri Kota Jambi*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 2021,7.1: 35 – 39
- Makmun, A., Karim, M., Bamahry, A., Vitayani, S., & Purnama, I. D. (2023). *Kejadian Obesitas Pada Pasien Yang Berobat Di Rumah Sakit Ibnu Sina*. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 218-226.
- Nisa, T. T., & Sari, D. K. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Puskesmas Banyuwang*. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 1005-1012.
- Notoatmojo. (2018). *metodologi penelitian kesehatan*.
- Nurdiansyah, R. (2019). *Budaya Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dalam Kehidupan Remaja Jakarta (Studi Kasus: Franchise KFC)* (Bachelor's thesis, FISIP UIN Jakarta).
- Nursalam. (2015) a. *Metodologi Ilmu Keperawatan edisi 4*.
- Nursalam. (2017) b. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Nursalam. (2020) c. *Metologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Purnomo, A. F. P., Shofwah, U. M., & Anggraeny, O. (2023). *Potensi Terapeutik Kopi Hijau Terhadap Obesitas*. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 87-104
- Putri, H. (2019). *tinjauan pengetahuan dan prilaku penjamah makanan tentang keamanan pangan d*.
- Rahmalia, V., & Karjoso, T. K. (2023). *Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja: Literature Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1753-1759.
- Riskesdas. (2018) a. *badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian ri*.
- Riskesdas. (2018) b. *Laporan Provinsi Bali. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019*. Balitbangkes. Bali.
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., ... & Nandini, N. (2021). *Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70-74.
- Sari, P., Hilmanto, D., Dhamayanti, M. & Ma'ruf, T. Iyalia H. 2022. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. 1st ed. M. Nasrudin, Ed. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Setiadi. (2013). *konsep dan praktek penulisan riset keperawatan*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Swarjana, I. . (2016). *metodologi penelitian kesehatan*.
- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). *Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban*. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 37-45.
- Turidawati, W., & Widyawati, M. N. (2021). *The Effect of Lavender Aromatherapy*

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



to Perineum Wound Pain Post Partum. *Internasional Seminar on Global Health*, 103–112.

WHO. (2019). *Klasifikasi Remaja*.

WHO (2021) Obesity. Available at: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/6-facts-on-obesity>.

WHO (2022) Physical activity. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Regular physical activity>.

Winasis, A., & Djuwita, R. (2023). *Obesitas dan Kanker Payudara: Literature Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1501-1508.

Wirenviona, R., & Riris, A. D. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.

Article History:

Received: Augustus 05, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024