

SKRIPSI

**FAKTOR KEJADIAN OBESITAS DITINJAU DARI
FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS
FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI PADA SISWA
SMA METHODIST 2 PALEMBANG**



KARISMA KHADIJAH DIANSYAH PUTRI
NIM : PO.71.31.2.22.039

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026**

SKRIPSI

**FAKTOR KEJADIAN OBESITAS DITINJAU DARI
FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS
FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI PADA SISWA
SMA METHODIST 2 PALEMBANG**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Gizi dan Dietetika*



KARISMA KHADIJAH DIANSYAH PUTRI

NIM : PO.71.31.2.22.039

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2018), obesitas adalah kondisi penumpukan lemak berlebih yang terjadi karena asupan energi tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Obesitas pada remaja pada saat ini menjadi perhatian penting karena angka kejadiannya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Kemenkes RI (2014) remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Remaja dikatakan obesitas apabila nilai z-score IMT/U $>+2$ SD (Kemenkes RI, 2020).

Penyebab obesitas bersifat multifaktor, diantaranya adalah frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik yang rendah, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, jenis kelamin dan faktor genetik, faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh pada perubahan keseimbangan energi yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas (Kurdanti *et al.*, 2015).

Data WHO 2022 menunjukkan 8% remaja usia 5-19 tahun mengalami obesitas, naik signifikan dari 2% pada 1990. Di Indonesia, prevalensi remaja obesitas usia 16-18 tahun sebesar 3,3% dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Di Palembang, angka kejadian obesitas berdasarkan data SKI 2023 sebesar 1,4%, berdasarkan penelitian yang dilakukan Mardiana *et al.* (2022) prevalensi obesitas di SMA Methodist 2 Palembang sebesar 12,2%, masalah obesitas ini masih perlu diperhatikan karena dampak dari obesitas ini tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis, menurunkan kualitas hidup, serta menimbulkan beban ekonomi

dan kesehatan jangka panjang bagi individu dan masyarakat (WHO, 2019).

Obesitas memiliki dampak jangka pendek yang muncul dalam waktu relatif cepat yaitu, diabetes tipe 2, masalah pernapasan seperti *sleep apnea* dan asma, gangguan muskuloskeletal seperti nyeri sendi terutama lutut dan pinggang serta risiko patah tulang yang lebih tinggi (WHO, 2016). Kesehatan mental dan emosional remaja yang mengalami obesitas juga kerap mengalami masalah akibat bullying, stigma sosial atau citra tubuh negatif menyebabkan mereka depresi dan kecemasan sehingga mengakibatkan gangguan makan seperti *binge eating* atau *emotional eating* (Puspita & Estiningtyas, 2024). Isolasi sosial menyebabkan remaja yang mengalami obesitas kesulitan berinteraksi karena diskriminasi atau kurang percaya diri yang membuat konsentrasi belajar menurun (Arundhana & Masnar, 2021). WHO juga menegaskan bahwa obesitas dapat berdampak jangka panjang seperti penyakit kronis; penyakit kardiovaskular (hipertensi, penyakit jantung, dan stroke di usia muda), remaja obesitas memiliki risiko terkena diabetes dan sindrom metabolik lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dengan berat badan normal.

Pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi kalori dan rendah serat, serta rendahnya aktivitas fisik pada remaja merupakan faktor utama terjadinya obesitas (Oktavianty *et al.*, 2024). Remaja seringkali memilih makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam, sehingga jika dikombinasikan dengan minimnya aktivitas fisik maka risiko obesitas pun meningkat (Reansa *et al.*, 2025). Selain pola makan yang tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik, perkembangan teknologi digital dapat

menjadi salah satu penyebab remaja semakin banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget secara berlebihan. Hal ini mendorong perilaku sedentary yang mengurangi pengeluaran energi sehingga meningkatkan risiko obesitas (UNICEF, 2022). Selain itu, tingkat pengetahuan gizi yang rendah akan memengaruhi kebiasaan memilih makanan sehari-hari dan kurangnya kesadaran pentingnya aktivitas fisik (Zulkipli *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Altamimi *et al.* (2023) mengemukakan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara signifikan meningkatkan peluang mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* memiliki hubungan dengan kejadian obesitas. Sebuah studi di Singkawang yang dilakukan oleh Aziz *et al.* (2023) yang melibatkan 245 siswa sekolah menengah menemukan bahwa 30,3% siswa mengalami obesitas, dengan 58,5% diantaranya hanya melakukan aktivitas fisik ringan. Analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas. Sebuah penelitian di China menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan diet tinggi memiliki peluang 44% lebih rendah untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja dengan pengetahuan rendah (Wang *et al.*, 2022).

SMA Methodist 2 Palembang secara geografis terletak berdekatan dengan banyak penjual makanan cepat saji baik luar negeri maupun dalam negeri seperti *Kentucky Fried Chicken* (KFC), *Mc Donald*, *Pizza Hut*, *Burger* dan makanan yang tersedia di kantin seperti nugget, sosis, mi ayam, bakso, empek-empek,

batagor dan masih banyak makanan lainnya. SMA Methodist 2 Palembang merupakan sekolah dengan rata-ratanya siswanya yang berasal dari keluarga dengan tingkat perekonomian menengah keatas (Mardiana *et al.*, 2022). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan faktor-faktor tersebut yang berfokus pada siswa SMA Methodist 2 Palembang sebagai populasi studi yang mewakili karakteristik unik remaja Palembang terhadap kejadian obesitas pada remaja mengingat penelitian yang menggabungkan variabel-variabel tersebut terhadap siswa SMA di Palembang masih relatif terbatas. Sedangkan, interaksi frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi sangat kompleks.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan prevalensi obesitas yang terjadi di Indonesia sebesar 3,3% dalam Survei Kesehatan Indonesia (2023) dan di Palembang, angka kejadian obesitas berdasarkan data SKI 2023 sebesar 1,4%, dan prevalensi obesitas di SMA Methodist 2 Palembang sebesar 12,2%. Masalah obesitas ini masih perlu diperhatikan karena dampak dari obesitas ini tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis, menurunkan kualitas hidup, serta menimbulkan beban ekonomi dan kesehatan jangka panjang bagi individu dan masyarakat. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara faktor kejadian obesitas ditinjau dari konsumsi *fast food* , aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi di SMA Methodist 2 Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor kejadian obesitas ditinjau dari frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi di SMA Methodist 2 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui prevalensi obesitas di SMA Methodist 2 Palembang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Methodist 2 Palembang.
- c. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa di SMA Methodist 2 Palembang.
- d. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada siswa di SMA Methodist 2 Palembang.
- e. Diketahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Methodist 2 Palembang.
- f. Diketahui hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa SMA Methodist 2 Palembang.
- g. Diketahui hubungan tingkat pengetahuan gizi siswa dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Methodist 2 Palembang.

D. Hipotesis Penelitian

Frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi berhubungan dengan kejadian obesitas pada Siswa SMA Methodist 2 Palembang.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan konsumsi *fast food* , aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja.

2. Bagi Institusi

Memberikan data dan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program kesehatan sekolah, terutama program pembinaan pola hidup sehat bagi siswa.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi yang berguna tentang faktor-faktor risiko obesitas, sehingga masyarakat terutama siswa dan orang tua dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrilla, A., Meliyana, E., & Suriany, R. (2024). The correlation between the habit of consuming fast food and the incidence of obesity in adolescents at Sman 15 Bekasi City. *Therapy: Journal of Health Science*, 2(2), 133–144. <https://doi.org/10.62354/therapy.v2i2.45>
- Agusnur, E. A. (2025). Hubungan pola konsumsi fast food dengan status gizi remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 01(01), 15–22. <https://ejournal.pustakabangsaindonesia.com/index.php/jgkm>
- Agustina, R., Bunsal. M., Setyo, B. D., (2025). Hambatan Kualitas Hidup Remaja Obesitas di SMA Muhammadiyah Manado Obstacles to the Quality of Life of Obese Adolescents at Muhammadiyah High School. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5333–5339. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8218>
- Ahmed, S. K., & Mohammed, R. A. (2025). Obesity: Prevalence, causes, consequences, management, preventive strategies and future research directions. *Metabolism Open*, 27(June), 100375. <https://doi.org/10.1016/j.metop.2025.100375>
- Alam, H. P., Haludin, G., Adillah, M., Anggrayni, V., & Rosalia, T. (2024). Systematic literature review: Pengaruh aplikasi layanan pesan antar makanan terhadap minat beli konsumen. *Jurnal Manajemen Dewantara*, 8(3), 364–372. <https://doi.org/https://doi.org/10.30738/md.v8i3.18539>
- Alfitri, K. N., Hasanah, A. N., & Noviani, N. E. (2026). Konsumsi fast food dan risiko gizi lebih pada remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Aisyah*, 9(1), 1–10. Retrieved from <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/article/view/2049>
- Altamimi, J. Z., Alfari, N. A., Alshwaiyat, N. M., Alkhalidy, H., Alkehayez, N. M., Alsemari, M. A., & Alagal, R. I. (2023). Prevalence of fast-food intake among a multi-ethnic population of middle-aged men and connection with sociodemographic factors and obesity. *Medicine (United States)*, 102(15), E33555. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000003355>
- Alvarez, E. C., Rifà-Ros, R., Salinas-Roca, B., Costa-Tutusa, L., Lamas, M., & Rodriguez-Monforte, M. (2025). Diet-related health inequalities in high-income countries: A scoping review of observational studies. *Advances in Nutrition*, 16(6). <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2025.100439>
- Amanda, D. A., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2025). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 14–20. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.779>

- Amin, M. M., & Sulaiman, S. (2025). Tren konsumsi fast food dan dampaknya terhadap obesitas di kalangan remaja perkotaan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Annisa, S. N., Nurdiani, A., Nabila, A. P., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Pengaruh peer pressure terhadap perilaku remaja dan strategi penanganannya melalui layanan bimbingan konseling. *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6(1744–1750), 28–35. <https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.701>
- Arundhana, A. I., & Masnar, A. (2021). Obesitas anak dan remaja (faktor risiko, pencegahan, dan isu terkini). In *CV. Edugizi Pratama Indonesia*.
- Aziz, S., Pramana, Y., & Sukarni. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 3(4), 1115–1124. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10238>
- Azzahra, D. A., Kurniawati, S. P., Octavianingrum, J. R., & Arini, L. D. D. (2025). Peran hormon kortikosteroid dalam regulasi metabolisme dan respons stres pada manusia. *Nian Tana Sikka: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 07–13. <https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v3i2.733>
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2015). Fast food pattern and cardiometabolic disorders: A review of current studies. *Health Promotion Perspectives*, 5(4), 231–240. <https://doi.org/10.15171/hpp.2015.028>
- Cahyaningrum, A. (2015). Leptin sebagai indikator obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima, Vol.9*(No.1), 1364–1371. <http://jurnal.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jkprima/article/view/364>
- Chen, M., Yin, W., Sung-Chan, P., Wang, Z., & Shi, J. (2022). The interactive role of family functioning among bmi status,. *Nutrients*, 14. <https://doi.org/10.3390/nu14194053>
- Daka, R., Martha, E., Dewiyanti, L. P. A., & Habina, E. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di Indonesia (literatur review). *Jurnal Ners*, 9(2), 3190–3205. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.40021>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>

- Deviantony, F., Gani, A. N. F., Hariyanti, F. D., & Adzahri, H. A. (2025). A literature review on stress and eating disorders in adolescents: Psychological and behavioral perspectives. *Journal of Rural Community Nursing Practice (JRCNP)*, 3(1), 83–97. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v3i1.409>
- Diba, F. (2025). Makanan ultra-proses, inovasi dalam industri makanan modern ultra-processed foods, innovation in the modern food industry. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 191–201. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.798>
- Dimitrovska, M. (2026). The impact of ultra-processed foods on the global. *Medis-International Journal of Medical Sciences and Research*. 5(2), 93–97. <https://doi.org/10.35120/medisij0502093d>
- Erlena, E., Lilyanti, H., & Sudiono, S. (2025). Mencegah obesitas: Peran aktivitas fisik pada remaja awal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 132–141. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1616>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Jurnal Reforma*, VI(02), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Gabriela, J., & Mau, B. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku anak remaja masa kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Herlina, N., Noviani, N. E., & Niamilah, I. (2026). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan obesitas pada anak remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta The. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 4(1), 9–17. <https://mgii-journal.web.id/index.php/mgii/article/view/89>
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Huda, A., & Muhadi. (2024). Pendampingan remaja di Desa Karang Kemiri Kecamatan Belitang dalam penggunaan gadget: Membangun kesadaran dan tanggung jawab digital. *JePKM Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*,

05(02), 2024. <https://doi.org/10.70688/jepkm.v5i02.448>

- I, J., P, K., MM, H., N, J., & MZ, I. (2020). Fast food consumption and its impact on health. *Eastern Medical College Journal*, 5(2), 123–132. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=mDzvBiQAAAAJ&citation_for_view=mDzvBiQAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Joulaei, H., Keshani, P., & Kaveh, M. H. (2018). Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: A cross sectional study. *Progress in Nutrition*, 20(3), 455–464. <https://doi.org/10.23751/pn.v20i3.6705>
- Khalfan, S. S., Minani, J., Muki, S. K., Said, F. A., Lyakurwa, D. M., & Zhang, B. (2025). Impact of fast food consumption on obesity and overweight among individuals aged ten years and above: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 54(9), 1808–1819. <https://doi.org/10.18502/ijph.v54i9.19850>
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). Literature review: Hubungan asupan makanan siap saji dengan kegemukan pada remaja. *Media Gizi Kemas*, 12(1), 434–440. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440>
- Klok, M. D., Jakobsdottir, S., & Drent, M. L. (2007). The role of leptin and ghrelin in the regulation of food intake and body weight in humans: A review. *Obesity Reviews*, 8(1), 21–34. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2006.00270.x>
- Kunlere, A. S. (2025). Strategies to address food insecurity and improve global nutrition among at-risk populations. *International Journal of Science and Research Archive*, 14(2), 1657–1680. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.14.2.0564>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Relationship of nutritional knowledge to nutritional status teenage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, Vol. 8(No. 1). <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Lontaan, A., Sari, L. P., & Astuti, N. B. (2025). Association between fast food consumption patterns and adolescent obesity. *Miracle Get Journal*, 2(4), 119–126. <https://doi.org/10.69855/mgj.v2i4.256>
- Magdalena, I., Islami, N. F., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Tiga ranah taksonomi bloom dalam pendidikan. *Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2(1), 132–

139. <http://doi.org/10.36088/edisi.v2i1.822>

Maranessy, M., Wantini, N. A., & Ratnaningsih, E. (2023). Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswi kebidanan program sarjana Universitas Respati Yogyakarta. *MEJORA : Medical Journal Awatara*, 1(1), 25–32.
<https://doi.org/10.61434/mejora.v1i1.56>

Mardiana, M.Yusuf, & Sriwiyanti. (2022). Hubungan beberapa faktor dengan kejadian obesitas remaja di Palembang. (*JPP*) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 2654–3427.
<https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1169>

Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1).
<https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507> Abstract

Nabawiyah, Arneliwati, & Hasneli, Y. (2023). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 14–26.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>

Nadhiroh, S. R., Nurmala, I., Pramukti, I., Tivany, S. T., Tyas, L. W., Zari, A. P., Poon, W. C., Siaw, Y., Kamolthip, R., Chirawat, P., & Lin, C. (2022). Weight stigma in Indonesian young adults: Validating the Indonesian versions of the weight self-stigma questionnaire and perceived weight stigma scale. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 5(4).
<https://doi.org/10.4103/SHB.SHB>

Najihah, N., & Effend, L. (2025). Tinjauan literatur konsumsi fast food pada remaja berdasarkan teori kognitif sosial tahun 2021-2025. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 120–131.
<https://doi.org/10.55606/detector.v3i4.5773>

Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan frekuensi konsumsi fast food dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1), 325–332.
<https://doi.org/10.30602/pnj.v6i1.1164>

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2026). Obesity rise plateaus in developed nations and accelerates in developing nations. *Nature*, 653(8114), 510–518. <https://doi.org/10.1038/s41586-026-10383-0>

Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent

- growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. In *Rineka cipta* (edisi revi). Rineka Cipta.
- Nurbaeti, N., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Penerapan metode bercerita dalam meningkatkan literasi anak terhadap mata pelajaran bahasa indonesia. *Jurnal Tahsinia*, 3(2), 98–106. <https://doi.org/10.57171/jt.v3i2.328>
- Oktavianty, C. B., Pengge, N. M., Hatijah, N., & Intiyati, A. (2024). Fast food consumption patterns relationship and physical activity with nutritional status in adolescents at SMA Dr. Soetomo Surabaya City. *Journal of Nutrition Explorations*, 2(2), 323–333. <https://doi.org/10.36568/jone.v2i2.327>
- Prambudi, A., & Artanto, M. K. A. P. (2026). Ultra-processed food consumption patterns as an early risk factor for obesity and cardiovascular disease in today's adolescents. *Journal of Diverse Medical Research*, 2(3), 97–110. <https://doi.org/10.56789/jdmr.2026.020308>
- Pranata, I. G. N. A. C. (2015). Menghindari resiko obesitas dengan mengukur indeks masa tubuh. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 21–27. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i1.4>
- Purnamaningsih, N. A., Sukraniti, D. P., Ketut Kencana, I., Gizi, J., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2023). Hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat terhadap status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. *Journal of Nutrition Science*, Vol 12(No 4), 257–262. <https://doi.org/10.33992/jig.v12i4.2371>
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1075>
- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). Citra tubuh dengan gangguan makan binge eating disorder pada remaja putri usia 16-18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 70–76. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v15i1.355>
- Putri, K. A., Kahanjak, D. N., & Ravenalla, A. A. H. S. P. S. (2022). Literature review : Hubungan lingkaran pinggang dengan kadar gula darah pada dewasa muda. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 10(1), 18–23. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v10i1.4300>

- Ratmawati, Handini, K. D., & Fachri, I. (2024). Manajemen Obesitas. *Deepublish Digital*. Google Books.
- Rajagopalan, S., Vergara-Martel, A., Zhong, J., Khraishah, H., Kosiborod, M., Neeland, I. J., Dazard, J. E., Chen, Z., Munzel, T., Brook, R. D., Nieuwenhuijsen, M., Hovmand, P., & Al-Kindi, S. (2024). The urban environment and cardiometabolic health. *Circulation*, *149*(16), 1298–1314. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.123.067461>
- Reansa, C. B. S., Septiasa, S. V. M., As'ari, M. Z., Santoso, A. P., Pramudya, M. B., Davianti, N. R. N., & Wulandari, A. M. (2025). Hubungan pola makan tinggi lemak dan gula dengan risiko obesitas pada remaja yang sering mengonsumsi fast food di SMA Negeri 8 Semarang. *JURNAL MAJEMUK*, *4*(2), 444–455. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/majemuk/article/view/1348>
- Rohmah, A. N., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, *1*(2), 60–63. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.152>
- Salsabela, A. E., & Eka, F. H. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi makan dengan status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, *1*(4), 877–887.
- Saprudin, A., Amalia, I. S., & Ropii, A. (2023). Analisis faktor determinan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Kuningan. *Journal of Public Health Innovation*, *4*(1), 51–58. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.961>
- Saputri, E. S., & Samsudi. (2024). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, *3*(2), 156–164. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.86>
- Siana, Y., Adelin, P., Nurhuda, M., Puspita, D., & Anggraini, V. (2026). Obesitas. *Nusantara Hasana Journal*, *5*(8), 595–603. <https://doi.org/10.59003/nhj.v5i8.1892>
- Simanjuntak, M. R., Turnip, N. L., Mahulae, A. C., Lubis, G. J., & Naibaho, D. (2024). Analisis perkembangan fisik dan psikologi pada remaja. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *3*(2), 1436–1444. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1046>
- Soares Guimaraes, J., Pritchard, M., Sabir, S., Vanderlee, L., Ramsay, T., Elliott, C., & Potvin Kent, M. (2025). The power of product: How food advertising

- affects children's perceptions of child and non-child targeted food advertising? *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24281-z>
- Srinadi, N., & Savira, S. I. (2019). Coping terhadap stigma pada remaja perempuan dengan obesitas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–14. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.27998>
- Suiraoka I.P. (2019). Mengenal, Mencegah dan mengurangi faktor risiko 9 penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuhu Medika*.
<https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/3344/1/buku%20penyakit%20degeneratif.pdf>
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan antara konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Tsochantaridou, A., Sergeantanis, T. N., Grammatikopoulou, M. G., Merakou, K., Vassilakou, T., & Kornarou, E. (2023). Food advertisement and dietary choices in adolescents: An overview of recent studies. *Children*, 10(3), 442. <https://doi.org/10.3390/children10030442>
- UNICEF. (2022). Landscape analysis of overweight and obesity in Indonesia. *Unicef Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape analysis of overweight and obesity in Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape%20analysis%20of%20overweight%20and%20obesity%20in%20Indonesia.pdf)
- Wang, L., Zhuang, J., Zhang, H., & Lu, W. (2022). Association between dietary knowledge and overweight/obesity in Chinese children and adolescents aged 8–18 years: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03618-2>
- White, M., Nieto, C., & Barquera, S. (2020). Good deeds and cheap marketing: The food industry in the time of covid-19. *Obesity*, 28(9), 1578–1579. <https://doi.org/10.1002/oby.22910>
- Wieprecht, J., Gomes, D., Morassutti Vitale, F., Manai, S. K., Shamas, S., Müller, M., Baethmann, M., Tengler, A., Riley, R., Mandilaras, G., Haas, N. A., & Schrader, M. (2025). Influence of screen time on physical activity and lifestyle factors in german school children: Interim results from the hand-on-heart-study (“hand aufs herz”). *Children*, 12(5), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children12050576>

- Zakiyah, F. B., Andini, M. M., & Dewi, L. S. (2024). Analisis fenomena budaya konsumerisme fast food bagi kalangan generasi z. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.144>
- Zulkipli, Z., Nurwijayanti, N., & Suhita, B. M. (2024). Physical activity and knowledge about nutrition among adolescents at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Surabaya City. *Health Dynamics*, 1(3), 65–72. <https://doi.org/10.33846/hd10302>