

KARYA TULIS ILMIAH

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
SEKOLAH MENENGAH ATAS
DI KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**



**MARSHA SALSABILA
NIM PO.71.33.2.22.011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA PENGAWASAN EPIDEMIOLOGI
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
SEKOLAH MENENGAH ATAS
DI KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Kesehatan Masyarakat



**MARSHA SALSABILA
NIM PO.71.33.2.22.011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA PENGAWASAN EPIDEMIOLOGI
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi, yang dapat dikategorikan sebagai gizi buruk, gizi baik, atau gizi lebih (Kepmenkes, 2005). Obesitas adalah kondisi medis akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebihan hingga berdampak negatif pada kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2024, seseorang dikategorikan menderita obesitas jika Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka melebihi 30 kg/m² (Kemenkes, 2024). Obesitas telah menjadi masalah global yang mengkhawatirkan banyak negara, termasuk Indonesia, dan jika sebelumnya lebih sering terjadi pada orang dewasa, kini kasus obesitas meningkat pesat di kalangan remaja dengan laju yang mengkhawatirkan. Obesitas ini dapat berdampak pada peningkatan kejadian penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes melitus (Riskesdas, 2018).

Secara Global kasus obesitas mengalami peringkat lebih dari dua kali lipat. Pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dengan lebih dari 890 juta orang di antaranya hidup dengan obesitas (WHO, 2024).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia menunjukkan peningkatan sejak tahun 2018. Tercatat bahwa 20% anak usia sekolah, 14,8% atau sekitar 3,3 juta remaja, serta 35,5% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Unicef, 2023). Peningkatan ini juga

terjadi di Sumatera Selatan Kota Palembang pada tahun 2013 10,9%, meningkat pada tahun 2018 18,2 % dan terus meningkat pada tahun 2023 18,6% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan penelitian tentang obesitas mengungkapkan bahwa 82,5% remaja berisiko mengalami obesitas karena lebih memilih bermain game di ponsel daripada bermain diluar ruangan, sementara 70% di antaranya terbiasa berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan daripada berjalan kaki atau bersepeda (Frinaliza dkk, 2020). Hasil dari penelitian lain juga menyebutkan anak yang menonton TV lebih dari 2 jam dan tidur lebih dari 8 jam juga memiliki resiko obesitas tinggi. Kemajuan teknologi yang semakin mudah diakses turut berkontribusi terhadap kurangnya aktivitas fisik di luar ruangan, karena anak-anak lebih memilih menghabiskan waktu berjam-jam dengan ponsel mereka (Karmani et al., 2018).

Pola makan yang tidak seimbang juga menjadi salah satu faktor utama penyebab obesitas. Asupan energi yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, sehingga meningkatkan kemungkinan anak mengalami obesitas (Marhamah et al., 2015). Kebiasaan ini berkaitan dengan gaya hidup remaja modern karena lebih cenderung memilih makanan cepat saji daripada memasak sendiri, meskipun makanan tersebut umumnya tinggi kalori dan rendah zat gizi. Pola makan seperti ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan berbagai masalah kesehatan lainnya jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang cukup (Telisa et al., 2020).

Pengetahuan tentang gizi memiliki peran penting dalam membentuk pola makan yang sehat dan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi risiko obesitas. Salah satu

langkah sederhana dalam mengontrol asupan gizi adalah dengan memahami *Indeks massa tubuh* (IMT) serta menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi harian mencapai 115,8% dari rekomendasi 2000 kkal, yang berarti banyak orang mengonsumsi lebih banyak energi daripada yang diperlukan. Oleh karena itu, semakin baik pemahaman seseorang mengenai kebutuhan kalori, semakin kecil risiko mereka mengalami obesitas (Telisa et al., 2020).

Salah satu faktor yang jarang diketahui banyak orang adalah pendapatan keluarga, yang ternyata dapat menyebabkan tingginya angka obesitas. Keluarga dengan pendapatan tinggi cenderung memiliki daya beli yang lebih besar, memungkinkan mereka untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan sesuai keinginan. Akibatnya, pola makan lebih didasarkan pada kesenangan daripada kebutuhan atau pertimbangan kesehatan, sehingga meningkatkan risiko obesitas (Jannah, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di salah satu sekolah di Kota Palembang yang terletak di daerah perkotaan. Selain itu, kantin sekolah masih menjual beberapa jenis makanan kurang sehat dan lingkungan sekitar sekolah masih dipenuhi dengan pedagang makanan jajanan di pinggir jalan, yang dapat memengaruhi pola konsumsi siswa dan siswi. Kondisi ini mengarah pada asumsi bahwa mereka memiliki gaya hidup yang lebih berisiko.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penulisan karya tulis ilmiah ini adalah “faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 7 kota Palembang tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 7 kota Palembang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Prevalensi obesitas pada remaja SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.
2. Distribusi frekuensi faktor risiko obesitas yaitu (jenis kelamin, pengetahuan, pendapatan, aktifitas fisik dan pola makan) pada remaja SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.
3. Hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas pada remaja SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.
4. Hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.
5. Hubungan antara pendapatan dengan kejadian obesitas pada remaja SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.

6. Hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.
7. Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 7 kota Palembang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam bidang epidemiologi, terkait hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, faktor genetik, serta pengetahuan remaja. Hasil penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan literatur dalam bidang surveilans gizi, khususnya mengenai faktor-faktor penyebab obesitas serta mendukung pengembangan teori terkait pencegahan obesitas.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat, khususnya remaja, orang tua, dan pihak sekolah, mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat untuk mencegah obesitas dan masalah gizi lainnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai bahan edukasi dalam program promosi kesehatan di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

3. Metodologis

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan bagi pihak yang ingin melakukan penelitian serupa mengenai obesitas. Selain itu, hasil penelitian ini juga

dapat dijadikan rujukan untuk studi lebih lanjut yang meneliti faktor risiko spesifik yang memengaruhi obesitas pada populasi remaja di berbagai daerah atau kota lainnya.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas di kota Palembang tahun 2025 dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain penelitian cross-sectional. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas pada remaja, sedangkan variabel independen yang akan dianalisis meliputi aktivitas fisik, pola makan, faktor jenis kelamin, pengetahuan dan pendapatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas serta perencanaan program edukasi gizi yang lebih efektif untuk remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguscik, A., & Ridwan, R. (2019). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Endemik Malaria Kota Bengkulu. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 96–99. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.417>
- Amelia, F. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*.
- Anastia Nourma Yunita. (2018). Hubungan Persepsi Body Image, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Perilaku Makan Dan Pengaruhnya Pada Status Gizi. *Program Studi SI Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul (UEU)*.
- Anhhtasari, D. R., & Hunandar, C. (2015). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Obesitas Pada Siswa Sma N 3 Semarang. *JURNAL RISET GIZI*, 3(1), 7–12.
- Ard, J. D., Miller, G., & Kahan, S. (2016). Nutrition interventions for obesity. *Medical Clinics*, 100(6), 1341–1356.
- Arifin, M. S. (2022). *Pengaruh Obesitas Terhadap Kadar TNF- α Studi Eksperimental pada tikus putih jantan galur wistar (Rattus norvegicus)*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Asyura, S., & Yanti, N. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada pelajar di SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 155–161.
- Ayu Rafiony, Martalena Br Purba, & I Dewa Putu Pramantara. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas padaremaj. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04), 170–178.
- Cahyanto, D. F. (2022). *Pengaruh Obesitas Terhadap Kadar Interleukin -6 Studi Eksperimental Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar (Rattus norvegicus)*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Dessy Dermawan., E. a. (2020). *Mengenal Obesitas*. https://books.google.co.id/books/about/Mengenal_Obesitas.html?id=mY_5DwAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=en&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Diahtantri, D. (n.d.). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bekasi. 2023.
- FFQ. (2013). Data4Diets: Building Blocks for Diet-related Food Security Analysis About Data4Diets. *International Dietary Data Inddex, February*, 5–46. <https://inddex.nutrition.tufts.edu/data4diets.%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-391884-0.00001-9>
- Gozali, T. O., & Saraswati, M. R. (2017). Hubungan obesitas pada orangtua dengan terjadinya obesitas pada anak remaja SMA di Kota Denpasar, Provinsi Bali. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 1(1), 22–29.
- GPAQ. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva: World Health Organization, 1–22. [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- Indra, M. R. (2020). Dasar genetik obesitas visceral. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 22(1), 10–17.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Jannah, M. (2018). *Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sdn 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2018*. INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.
- Karmani, N. N. K., Sidiartha, I. G. L., Suparyatha, I. B., & Pratiwi, I. (2018). Prevalens Dan Faktor Risiko Overweight/Obesitas Pada Anak Dan Remaja Vegetarian Di Bali. *E-Jurnal Medika*, 7(12), 1–7.
- KEMENKES. (2024). *Obesitas pada Remaja*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-bagi-remaja/obesitas-pada-remaja>
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian Kesehatan, Dan Pengembangan.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kepmenkes. (2005). *Klasifikasi Status Gizi Menurut Kemenkes*. Ardian Suhendar.

<https://www.perumperindo.co.id/klasifikasi-status-gizi-menurut-kemenkes/>

Kusuma, H. S., Darmono, S. S., & Anggraini, M. T. (2013). Hubungan Tingkat Konsumsi dan aktivitas fisik dengan IMT (Index Massa Tubuh). *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 49–53.

Magnusson, M. (2011). *Childhood obesity prevention in the context of socio-economic status and migration*.

Marhamah, M., Abzeni, A., & Juwita, J. (2015). Perilaku konsumsi dan status gizi anak sekolah dasar di kota serang. *Jurnal Matematika Sains Dan Teknologi*, 15(2), 97–105.

Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Moshir, E., Heidari, H., Afrashteh, S., Khazaei, S., & Ansari, H. (2018). Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 59(3), E236.

Muriyati., et, A. (2018). *Dasar-Dasar Overweight Obesitas AerobiK*. https://books.google.co.id/books?id=SJFAEQAAQBAJ&pg=PA156&dq=inauthor:+Dr.+Muriyati,+S.+Kep.,+M.+Kes.+%26+Dr.+Syamsuddin+AB,+M.+Pd.&hl=en&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwihg_y_nMyLAXwyzgGHW60I5YQ6AF6BAgGEAM#v=onepage&q=in

Nadimin, N., Ayumar, A., & Fajarwati, F. (2015). Obesitas pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(3), 147–153.

Nugroho, P. S. (2020). Jenis kelamin dan umur berisiko terhadap obesitas pada remaja di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 110–114.

Pardede, J. S., Astiti, D., & Siswati, T. (2017). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Kabupaten Bantul. *Naskah Publikasi*, 12.

Pemprov Sumsel. (n.d.). *Gaji UMR Palembang 2025*. Muhammad Idris. Retrieved January 26, 2025, from <https://money.kompas.com/read/2025/01/26/202913526/info-gaji-umr-palembang-2025-tertinggi-di-sumsel>

Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.

- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta* (pp. 1–242).
- Putri, A. R., & Maulidya, I. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 45–52.
- Qonita, R., Sari, M., & Rizkya, M. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Konsumsi Makanan pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 12–20.
- Rachmawati, M. (2012). *Mengenal Obesitas*. Universitas Brawijaya Press. https://books.google.co.id/books/about/Mencegah_Obesitas.html?id=piOxDwAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=en&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Rahman, U. B., & Rahadi, P. (2012). 44 Hubungan Obesitas Dengan Risiko Obstructive Sleep Apnea (OSA) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(1).
- Riska, R. N. A., Sumiaty, S., Andi Nurlinda, Nurgahayu, N., & Septiyanti. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 15 Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 766–773. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i5.1299>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, M., & Fadhilah, F. (n.d.). *Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar*.
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264.
- Seventina, R. A. (2012). *Hubungan Faktor-Faktor Risiko Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 1 Kota Palembang Tahun 2012*.
- Slovin. (1990). Rumus Slovin : Panacea Masalah Ukuran Sampel ? *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4, 24–43. <https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6434>
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kunatitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor risiko terjadinya obesitas pada

remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131.

Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (n.d.). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=L8owEAAAQBAJ>

Unicef. (2023). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. *Unicef*, 6. [https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan untuk Pemangku Kebijakan.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan%20untuk%20Pemangku%20Kebijakan.pdf)

Universitas indonesia. (2024). Aktivitas Fisik Rendah dan Pola Makan Tak Seimbang Jadi Faktor Utama Obesitas Remaja. *UI News*. <https://www.ui.ac.id/>

Utami, N. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight. *Universitas Indonesia*, 2, 7–25. <http://eprints.undip.ac.id/576>

WHO. (2024). *Obesitas dan kelebihan berat badan*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=In 2022%2C 1 in 8 people in the,Of these%2C 890 million were living with obesity.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=In%202022%2C%201%20in%208%20people%20in%20the%20world%2C%20890%20million%20were%20living%20with%20obesity.)