

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja

Aliyansyah Mustofa^{1*}, Purwo Setiyo Nugroho²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email : aliyyansyah12@gmail.com

Diterima: 06/11/20

Revisi: 18/01/21

Diterbitkan: 28/04/21

Abstrak

Tujuan Studi : *Overweight* ialah salah satu dari masalah kesehatan yang terdapat di dunia dengan jumlah kejadian kasus terus menerus naik pada setiap tahunnya, baik itu di negara dengan tingkat ekonomi yang maju, maupun dinegara dengan tingkat ekonominya yang berkembang. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan guna menganalisis dan mencari tahu apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitis dan rancangan penelitian yang dipakai adalah *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pelajar dari SMAN 1 Sangkulirang sebanyak 73 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi dan *junk food*, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *overweight*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner elektronik (*google form*) yang kemudian hasil dari pengisian kuesioner tersebut dikonversikan kedalam nilai standar (*z-score*) menggunakan aplikasi *WHO Anthro Plus*.

Hasil : Tidak terdapat adanya hubungan signifikan antara dua variabel independen (tingkat pengetahuan gizi ($p=0.212$) dan mengkonsumsi *junk food* ($p= 1.000$)) dengan kejadian *overweight* pada remaja.

Manfaat : Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang

Abstract

Purpose of Study : *Overweight* is one of many health problem around the world with positive cases increasing each year by year, even its happen on developed economics country, nor on developing economics country. This research that researcher do was to know is it relationship between nutritional knowledge and junk food consumption with overweight among the adolescent at SMAN 1 Sangkulirang.

Methodology : On this research was using quantitative research with analytical observational design and was a cross sectional research. The population on this research was students from SMAN 1 Sangkulirang with 73 respondent in total and using total sampling to choose the respondents of this research. Independent variable on this research was nutritional knowledge and junk food consumption, meanwhile the dependent variable on this research was overweight among the adolescent. Data on this research then was retrieval with electrical questionnaire (*google form*) and the result then convert into standart value or *z-score* and using computer application *WHO Anthro Plus*

Results : There's no found relationship or correlation between two independent variable (nutritional knowledge ; $P=0,212$ and junk food consumption ; $P=1,000$) with overweight among the adolescent on SMAN 1 Sangkulirang

Applications : the study can be used as initial data material and source of information regarding the relationship between the level of nutrition knowledge and junk food with the incidence of overweight in adolescents for further research.

Kata kunci : *Tingkat pengetahuan gizi, junk food, Overweight, Remaja*

1. PENDAHULUAN

Pembangunan nasional yang digalakan untuk meningkatkan kualitas SDM (Sumber Daya Manusia) dan hal tersebut dilakukan secara berkelanjutan dari tahun ke tahunnya. Kualitas sumber daya manusia yang baik tidak hanya dilihat dari kualitas kemampuan atau keterampilan yang dimiliki, namun juga haruslah memiliki fisik yang kuat dan sehat. Apabila kualitas sumber daya manusia dapat yang baik memenuhi sisi kualitas kemampuan dan pengetahuan serta memiliki kualitas fisik yang sehat, kuat, prima, maka hal ini dapat dikatakan sumber daya manusia yang berkualitas (Soraya, Sukandar, & Sinaga, 2017). Namun beberapa tahun belakangan ini, masalah kesehatan gizi terjadi diseluruh negara, tak hanya di negara berkembang saja, namun masalah kesehatan gizi juga terjadi di negara maju. Masalah gizi yang dihadapi tidak hanya berupa gizi kurang, namun juga gizi berlebih seperti *overweight* dan obesitas. Di negara berkembang, masalah gizi yang umum dijumpai adalah masalah gizi mengenai gizi kurang seperti malnutrisi namun juga masalah gizi berlebih seperti *overweight* dan obesitas. Kelebihan lemak dalam tubuh ini diakibatkan oleh tidak seimbangnya jumlah makanan yang dikonsumsi terhadap aktivitas tubuh untuk membakar jumlah lemak tersebut untuk menjadi energi. Kelebihan lemak dalam tubuh ini sering kali menyebabkan beberapa gangguan kesehatan pada individu.

Menurut badan kesehatan dunia (WHO), diseluruh dunia, angka kegemukan dan obesitas telah meningkat lebih banyak sejak tahun 1975. Di tahun 2016, lebih dari 1.9 juta orang dewasa mengalami kegemukan (*overweight*) dan 650 juta lainnya mengalami obesitas. Dibeberapa negara bagian, kematian dikarenakan *overweight* dan obesitas lebih banyak terjadi ketimbang kematian yang disebabkan oleh gizi kurang. Di tahun 2019 sendiri, terdapat 38.2 juta anak usia dibawah 5 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas. Hal ini pada awalnya banyak terjadi pada negara dengan jumlah pendapatan baik seperti di negara maju, namun permasalahan ini juga naik pada negara berkembang (WHO, 2018). Menurut data yang diperoleh melalui *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) pada tahun 2014, memperkirakan setidaknya lebih dari 1 dari 3 orang dewasa memiliki kelebihan berat badan (*overweight*) dan jenis kelamin yang banyak menderita kelebihan berat badan adalah laki-laki (38,7%) dibandingkan dengan perempuan (26,5%) (Fryar, Carroll, & Ogden, 2016). Berdasarkan data yang diperoleh melalui *Global Nutrition Report 2016* menunjukkan prevalensi tertinggi di Negara Amerika Serikat dengan masalah *overweight* pada kelompok remaja laki-laki usia 10-19 tahun mencapai 14,5% sedangkan dikelompok wanita mencapai 11,8% (Hawkes, 2018). *Overweight* ialah suatu masalah kesehatan yang diterjadi di seluruh belahan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara pendapaan perkapita yang tinggi maupun di negara yang pendapatan perkapitanya cenderung lebih rendah (Kurniawati, Santy, & Putri, 2019). Di tahun 2015, WHO memberikan pendapat sekitar 2,3 miliar penduduk dengan rentang usia dewasa diseluruh dunia mengalami masalah gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas (Halim, Suzan, & Karolina, 2019). Wilayah Sangkulirang merupakan wilayah yang berada diposisi yang strategis yaitu berada dipulau yang dikelilingi suatu pedesaan dan dimana banyaknya tempat jajan, pusat perbelanjaan dan penjual makanan cepat saji yang mudah ditemukan dan bervariasi, sehingga berdampak pada status gizi masyarakat remaja disana yang dimana status gizi tersebut yaitu *overweight*.

1.1 Overweight

Overweight adalah penyakit multifaktorial yang terjalin akibat penumpukan jaringan lemak yang berlebih, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan beberapa masalah pada kesehatan individu akibat kelebihan berat tubuh apabila besar serta jumlah sel lemak meningkat pada badan seorang. Apabila seorang meningkat berat tubuhnya hingga dimensi sel lemak hendak meningkat besar serta setelah itu jumlahnya meningkat banyak (Sanusi & Widiyanto, 2018). Kejadian *overweight* yang merupakan kondisi tubuh diakibatkan oleh multifaktor dapat terjadi akibat pengaruh dari lingkungan (pemilihan menu makanan), pola makan yang tidak sehat, porsi dalam sekali makan yang besar, dan tingkat aktivitas tubuh yang kurang (Husain, Tendean, & Queljoe, 2015). Apabila kejadian *overweight* tidak dikendalikan, maka *overweight* dapat berlanjut ke obesitas. *Overweight* tidak hanya orang dewasa saja dapat mengalaminya, namun *overweight* dapat terjadi pada remaja. Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan didalam kehidupannya seperti perubahan fisik, emosional, sikap, perilaku. Perubahan perilaku dan sikap juga berpengaruh dalam keputusan remaja untuk memilih menu makanan yang dikonsumsi. Beban tugas sekolah yang semakin banyak dan perubahan perilaku makan menyebabkan remaja menyukai konsumsi makanan cepat saji / *junk food* (Yulnefia, 2015)

1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2012) dalam penelitian yang dilakukan oleh Riri Apriani menyatakan pengetahuan yang dicukup dalam dominan kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu (Apriani, 2016):

- 1) Mengetahui (*Know*).
- 2) Memahami (*Comperehensi*).
- 3) Mengaplikasikan (*Aplication*)
- 4) Menganalisis (*Analysis*)
- 5) Sintensis (*sythensis*)
- 6) Mengevaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan merupakan hasil dari belajar dan mengetahui. Dalam proses belajar, terjadi interaksi antara penginderaan kepada satu atau lebih dari satu objek yang dipelajari. Pengetahuan ialah suatu variabel yang dominan dan faktor penting terjadinya sebuah tindakan dari seorang individu (Notoadmojo, 2012).

1.3 Junk Food

Junk food jika dikonsumsi rutin setiap hari merupakan kebiasaan yang kurang baik, sebab santapan tersebut kurang memiliki gizi yang baik buat diperlukan oleh badan. Secara harfiah, *junk food* merupakan makanan yang mengandung zat natrium tinggi dan juga kandungan lemak yang besar, gula, zat aditif serta kalori besar tetapi rendah nutrisi, rendah vit, serta mineral, sehingga bisa merangsang seluruh penyakit semacam kegemukan, jantung, serta kanker (Mentari, 2019). *Junk food* ramai digemari oleh orang-orang terutama oleh remaja dikarenakan penyajiannya yang cepat dan rasanya yang gurih. Orang-orang menganggap bahwa *junk food* sehat dan bergizi karena terdapat sayuran didalamnya seperti didalam burger. Tetapi pemahaman seperti ini sebaiknya tidak dipertahankan karena konsumen tidak tahu secara pasti ada saja bahan yang digunakan untuk memproses makanan *junk food* dan bahan-bahan apa saja yang dipakai. (Sutrisno et al., 2018). *Junk food* bukan hanya semata-mata ayam goreng yang disajikan di restoran-restoran cepat saji ternama saja, namun juga termasuk semua makanan atau jajanan yang mengandung kandungan lemak dan garam yang tinggi serta dikonsumsi secara berlebihan (Widyastuti, 2018).

1.4 Remaja

Remaja bagi World Health Organization ialah penduduk berumur 10-19 tahun, sebaliknya bagi peraturan menteri kesehatan RI no 25 tahun 2014 anak muda merupakan penduduk berumur 10-18 tahun. Berdasarkan proyeksi penduduk tahun 2015. Jumlah penduduk anak muda umur 10-19 tahun di Indonesia merupakan sebanyak 44.556.900 ialah dekat 17.44% dari jumlah total penduduk Indonesia (Fadilla, 2019). Menurut dari [healthychildren \(2020\)](#) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan mencakup beberapa perubahan yang terjadi, termasuk didalamnya adalah perubahan cara pandang mereka kepada dunia. Perkembangan psikologis yang terjadi pun terbagi menjadi dua, yaitu perkembangan emosional dan perkembangan sosial.

2. METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan yang pakai adalah *cross sectional* (Nugroho & Pahlawati, 2019). Variabel yang dipakai sebagai topik penelitian ini adalah variable bebas yaitu tingkat pengetahuan gizi dan *junk food*, dan variable terikatnya yaitu kejadian *overweight*. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dan *junk food* pada remaja dengan *overweight*. Populasi penelitian ini ialah seluruh siswa/ SMAN 1 Sangkulirang yaitu 396 orang remaja dengan sampel yang dipilih pada penelitian ini adalah sampel yang memenuhi kriteria eksklusi yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian. Jumlah sampel meliputi semua siswa yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori *overweight* dan normal yaitu berjumlah 73 responden. Instrument penelitian menggunakan kuisioner dalam bentuk *Google Form* dengan skala *gutman*.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1. Hasil

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	18	24,7
2.	Perempuan	55	75,3
Total		73	100

Sumber : Data primer, 2020

Berdasarkan [Tabel 1](#) bahwa peserta penelitian terbanyak adalah berjenis jenis kelamin perempuan 55 responden (75,3%) dan jumlah responden laki-laki sebanyak 18 responden (24,7%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Remaja

No	Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	<12	0	100
2.	13-14	0	0
3	>15	73	100
Total		73	100

Sumber : Data primer, 2020

Berdasarkan [Tabel 2](#) bahwa rerata peserta penelitian yang mengikuti dan menjadi responden pada penelitian ini berusia >15 tahun berjumlah 73 orang (100%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Remaja

No	Tingkat Pengetahuan Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Baik (>7)	40	54,8
2.	Kurang (<7)	33	45,2

Total	73	100
--------------	----	-----

Sumber : Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 3 bahwa dari 73 peserta penelitian memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 40 responden (54,8%) dan yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang 33 responden (45,2%).

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja

No	<i>Junk Food</i>	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Ya (>3X/Minggu)	33	45,2
2.	Tidak (<3X/Minggu)	40	54,8
Total		73	100

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan Tabel 4 bahwa dari 73 responden yang mengkonsumsi *junk food* (>3X/Minggu) sebanyak 33 responden (45,2%) dan responde yang tidak mengkonsumsi *junk food* (<3XMinggu) sebanyak 40 responden (54,8%).

Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Remaja

No	Status Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Gemuk	6	8,2
2.	Normal	67	91,8
Total		73	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 5 bahwa dari 73 responden status gizi gemuk berjumlah 6 responden (8,2%) sedangkan responden dengan status gizi normal 67 responden (91,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ermona & Wirjatmadi (2018) yang menampilkan kalau status gizi responden yang hadapi kegemukan ialah sebesar 54,5% sebaliknya buat sisanya sebesar 45,5% berstatus gizi gendut. Riset ini menampilkan kalau sebagian besar respondennya sebagian besar berumur 10 tahun hadapi kegemukan. Perihal ini diakibatkan kalau diusia 8-10 tahun baik siswa pria ataupun wanita memiliki nafsu makan yang cenderung bertambah.

Tabel 6 : Hubungan tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja

Tingkat Pengetahuan Gizi	Status Gizi						P-value
	Gemuk		Normal		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Pengetahuan Baik (>7)	5	12.5	35	87.5	40	100	0.212
Pengetahuan Kurang (<7)	1	3.0	32	97.0	33	100	
Total	67	91.8	6	8.2	73	100	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 6 bahwa dari 73 terdapat 40 responden yang tingkat pengetahuannya baik (>7), 5 reponden (12,5) diantaranya dengan status gizi gemuk sedangkan dari 33 responden kurang baik pengetahuannya (<7) terdapat 1 responden (3.0%) dengan status gizi gemuk. Untuk menguji hubungan secara *statistic*, maka peneliti menggunakan uji Fisher Exact

dikarenakan tidak memenuhi syarat *Chi-Square*, hasilnya nilai *p value* yang didapatkan adalah $0.212 > 0.05$. Keimpulannya H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja.

Tabel 7 : Hubungan Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Status Gizi						<i>P-value</i>
	Gemuk		Normal		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ya (>3X/Minggu)	3	9.1	30	90.9	33	100	1.000
Tidak (<3X/Minggu)	3	7.5	37	92.5	40	100	
Total	6	8.2	67	91.8	73	100	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 7 bahwa dari 73 terdapat 33 responden yang mengkonsumsi *junk food* iya (>3X/Minggu), 3 responden (9.1%) diantaranya dengan status gizi gemuk sedangkan dari 40 responden yang tidak mengkonsumsi *junk food* (<3X/Minggu), terdapat 3 responden (7.5%) dengan status gizi gemuk. Untuk menguji hubungan secara *statistic*, maka peneliti menggunakan uji *Fisher Exact* dikarenakan tidak memenuhi syarat *Chi-Square*, hasilnya nilai *p value* yang didapatkan adalah $1.000 > 0.05$. kesimpulannya H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada remaja.

3.2. Diskusi

Melalui hasil uji *Fisher Exact* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.212 yang dimana bahwa nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja dengan signifikan lebih besar, yaitu ($p = 0.212 > \alpha = 0.05$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewi & Kartini, 2017) melaporkan kalau tidak ada ikatan bermakna antara pengetahuan gizi dengan peristiwa kegemukan anak pada Anak muda SMP N 11 Semarang dengan memakai uji *chi square* menciptakan nilai $p = 0.161$. Walaupun tidak ada ikatan secara *statistic*, bersumber pada hasil analisis bisa dikenal kalau responden yang tingkatan pengetahuan gizi nya baik (7) tidak mempunyai status gizi lebih. Sebaliknya responden yang tingkatan pengetahuannya tidak baik (<7) sebagian besar mempunyai status gizi lebih. Perihal ini meyakinkan kalau secara tidak langsung tingkatan pengetahuan gizi yang tidak baik bisa menekan resiko terbentuknya gizi lebih. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Jaganathan et al., (2019) bahwa tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan terhadap status gizi lebih *overweight* dan obesitas.

Hal yang berbeda ditemukan dalam hasil penelitian Poobalan & Simkhada (2011) bahwa ditemukan adanya terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian *overweight* pada petugas sipil di Nepal. Hal ini menjadi tanda bahwa petugas sipil yang bekerja di Nepal harus mendapatkan edukasi mengenai gizi sehingga dapat menekan angka *overweight* dan obesitas. Kejadian *overweight* ditengarai dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya minat untuk beraktivitas fisik, sering konsumsi makanan *junk food* dan sering konsumsi *soft drink*. Dari penelitian yang dilakukan oleh Jaminah & Mahmudiono (2018) bahwa didapatkan hasil dari penelitiannya menyebutkan ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian *overweight* dan obesitas. Tingkat pengetahuan mengenai gizi yang rendah menyebabkan ketidaktahuan mengenai pemilihan menu makanan yang sehat dan bergizi. Pengetahuan mengenai gizi yang mendasar adalah tentang bagaimana menentukan bahan makanan yang sehat dan bergizi dan menentukan menu yang akan dikonsumsi.

Edukasi gizi atau pendidikan gizi yang dilakukan oleh Mahdali (2013) menyebutkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan menu makanan sehat. Edukasi gizi merupakan usaha yang persuasif dilakukan oleh promotor kesehatan yang sifatnya untuk merubah perilaku dalam masyarakat agar masyarakat tahu dan mau untuk merubah kebiasaan hidupnya yang tidak sehat sebelumnya. Dari hasil uji analisis statistik yang telah dilakukan menggunakan uji *fisher exact* didapatkan nilai *p value* sebesar 1.000. Nilai ini lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada remaja dengan signifikan lebih besar, yaitu ($p = 1.000 > \alpha = 0.05$). Hal ini mendapatkan hasil serupa dari penelitian Susanti (2016) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara mengkonsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Hal ini tidak sejalan dengan Poudel (2018) bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* terhadap status gizi yang lebih pada remaja. Tingginya minat konsumsi *junk food* disebabkan mudah untuk diperoleh dan juga harganya

yang terjangkau dan rasanya yang enak dan gurih. Dari penelitian Febriani & Sudarti (2019) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa ada terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* atau *junk food* terhadap *overweight* dan obesitas. Semakin banyaknya gerai makanan *junk food* mempermudah anak-anak sekolah untuk membeli dan mengonsumsi *junk food*. Edukasi gizi seimbang diperlukan untuk memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Singh & Anand (2019) bahwa konsumsi *junk food* pada gender laki-laki dan perempuan memberikan hasil yang signifikan terhadap lingkar pinggang (status gizi lebih). Hal ini mengungkapkan bahwa tingkat konsumsi atau minat untuk mengonsumsi *fast food* / *junk food* tidak terpaut terhadap gender-gender tertentu saja.

4. KESIMPULAN

Frekuensi jenjang pengetahuan gizi pada remaja baik (7) sebesar 54.8%. Frekuensi mengonsumsi *junk food* pada remaja sebagian besar ($3\times\text{Minggu}$) sebesar 54.8%. Status gizi gendut pada anak muda sebesar 8.2%. Tidak adanya ikatan antara tingkatan pengetahuan gizi dengan peristiwa *overweight* pada anak muda ($p=0.212$). Tidak adanya ikatan antara mengonsumsi *junk food* dengan peristiwa *overweight* pada anak muda ($p=1.000$).

SARAN

Diharapkan dengan terdapatnya riset ini dapat memberikan data serta pemahaman hendak revisi status gizi pada anak muda, hendak namun dapat jadi referensi buat periset berikutnya. Dengan terdapatnya riset ini dapat jadi data untuk sekolah ataupun tenaga kesehatan apabila bila terdapat siswa-siswi yang hadapi gizi lebih (*overweight*) buat ditindaklanjuti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih atas kerjasama antara dosen dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah mendukung serta membimbing penelitian ini serta orang tua, teman dan kerabat lainnya yang telah membantu dalam bentuk doa sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Apriani, R. (2016). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Bahaya Penyalah Gunaan Zat Adiktif Lem Pada Siswa Kelas VIII Di SMP YPS Samarinda (pp. 20–29). samarinda.
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(3), 257. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918>
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Fadilla, V. (2019). *Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Remaja* (Vol. 1). samarinda.
- Febriani, D., & Sudarti, T. (2019). Fast food as drivers for overweight and obesity among urban school children at Jakarta, Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 14(2), 99–106. <https://doi.org/10.25182/jgp.2019.14.2.99-106>
- Fryar, C. D., Carroll, M. D., & Ogden, C. L. (2016). Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960–1962 Through 2013–2014. *Health E-Stats*, 1–6. Retrieved from https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_13_14/obesity_adult_13_14.htm
- Halim, R., Suzan, R., & Karolina, M. E. (2019). Pengaruh Terapi Gizi Klinik Intensif Terhadap Penurunan Berat Badan, Komposisi Tubuh, dan Profil Lipid pada Remaja Overweight dan Obesitas. *JAMBI MEDICAL JOURNAL “Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan”*, 7(1), 88–95. <https://doi.org/10.22437/jmj.v7i1.7126>
- Hawkes, P. C. (2018). 2018 Laporan Gizi global Tentang Nutrisi Laporan Global, (November). <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Healthychildren. (2020). Stages of Adolescence. Retrieved February 7, 2020, from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Husain, A., Tendean, L., & Queljoe, E. De. (2015). Pengaruh Kelebihan Berat Badan / Overweight Terhadap Terjadinya Disfungsi Seksual Pria. *Jurnal E-Biomedik*, 3(3). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.3.2015.10143>
- Jaganathan, R., Ramachandran, V., Ravindran, R., Suganthan, S., Ibrahim, N. A. B., Hisham, M. A. S. B. B., ... Bin Zulkifli, M. R. (2019). Preclinical students' knowledge, attitude and practice towards obesity and overweight. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 19(1), 41–46.
- Jaminah, J., & Mahmudiono, T. (2018). The Relationship between Knowledge and Physical Activity with Obesity in The Female Worker. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.9-17>
- Kurniawati, D. P., Santy, W. H., & Putri, P. H. (2019). Berat Badan Santriwati Di Pondok Pesantren Amanatul, 3(1), 29–36.
- Mahdali, I. (2013). Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi Dan Aktifitas Sedentary Remaja Obesitas. *Universitas Negeri Gorontalo*, 14, 33–46.
- Mentari, S. (2019). *PERILAKU MASYARAKAT DALAM MENGKOMSI JUNK FOOD PERSPEKTIF KOMSUMSI ISLAM*. Notoatmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, P. S., & Pahlawati, A. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 1–5.
- Poobalan, A., & Simkhada, P. P. (2011). Knowledge, attitude, and prevalence of overweight and obesity among civil

- servants in Nepal. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 23(4), 507–517. <https://doi.org/10.1177/1010539509348662>
- Poudel, P. (2018). Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(3), 90. <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20180703.12>
- Sanusi, R., & Widiyanto, W. (2018). Pengembangan model aquarobic exercise untuk pembakaran lemak pada overweight. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 139–149. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.8560>
- Singh, A., & Anand, M. (2019). Effect of Fast Food Consumption On Overweight/Obesity In College Youth. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(4), 57–60. <https://doi.org/10.14445/23942703/ijhss-v6i4p107>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Susanti, T. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Kesehatan*, 1–16. Retrieved from <http://elibrary.almaata.ac.id>
- Sutrisno, Pratiwi, D. C., Istiqomah, Baba, K. J., Rifani, L. E., & Ningtyas, M. A. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.30994/10.30994/voll1iss1pp16>
- WHO. (2018). Obesity and Overweight. Retrieved March 3, 2020, from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheet/detail/obesity-and-overweight>
- Widyastuti, D. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7d8ey>
- Yulnefia. (2015). Insidence Overweight in Adolescents in the School of Health Analyst Abdurrah. *Collaborative Medical Journal*, 000, 39–48.