

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia

Dewi Anggreini¹ Dewi Woro Astuti² Adhi Nurhartanto³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung,
Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}
Email: dewiworo@umitra.ac.id¹

Abstract

There has been an increase in the prevalence of overweight and obesity among adolescents in Indonesia due to unhealthy eating habits and low nutritional knowledge. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and eating patterns with the incidence of overweight among adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Rumbia. The method used is quantitative with an observational analytic approach and a cross-sectional design, involving 85 overweight students selected through purposive sampling from a population of 108 students. Data were analyzed using SPSS with the Chi-Square test. The study was conducted from May to June 2024. The results of the chi-square test ($p = 0.023$) indicate that better nutritional knowledge is associated with a reduced risk of overweight. This suggests that good nutritional knowledge enables adolescents to make healthier food choices and manage their weight more effectively. Other results showed that the chi-square test ($p = 0.000$) indicates that poor eating habits significantly increase the risk of overweight. This underscores the importance of healthy eating patterns to prevent overweight among adolescents.

Keywords: Nutritional knowledge, Eating patterns, Overweight, Adolescents, SMK Muhammadiyah 1 Rumbia

Abstrak

Adanya peningkatan prevalensi overweight dan obesitas pada remaja di Indonesia akibat pola makan tidak sehat dan rendahnya pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian overweight pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan desain cross-sectional, melibatkan 85 siswa overweight yang dipilih secara purposive sampling dari populasi sebanyak 108 siswa/siswi. Data dianalisis menggunakan SPSS dengan Uji Chi Square. Penelitian ini dilaksanakan dari Mei hingga Juni 2024. penelitian menunjukkan bahwa : Hasil uji chi-square ($p = 0,023$) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang lebih baik terkait dengan penurunan risiko overweight. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik memungkinkan remaja untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengelola berat badan dengan lebih efektif. Hasil lainnya menunjukkan bahwa, Uji chi-square ($p = 0,000$) mengartikan bahwa pola makan yang buruk secara signifikan meningkatkan risiko overweight. Hal ini menegaskan pentingnya pola makan sehat untuk mencegah overweight pada remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Overweight, Remaja, SMK Muhammadiyah 1 Rumbia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan gaya hidup dan pola makan, yang sering kali tidak seimbang dan tidak sehat. Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang memerlukan perhatian khusus. Permasalahan gizi pada remaja, ditambah dengan berkurangnya aktivitas fisik, sering kali mengakibatkan peningkatan nafsu makan. Akibatnya, remaja cenderung mengonsumsi makanan tambahan yang tinggi kalori, manis, dan berlemak di luar waktu makan utama

(Khoirunnisa & Kurniasari, 2022). Pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan pemahaman yang kurang tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, sementara pola makan yang tidak baik, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, dapat berkontribusi langsung pada peningkatan berat badan (Syahroni et al., 2021). Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik dan pola makan yang sehat sangat penting dalam mencegah *overweight* pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang memadai cenderung lebih sadar dalam memilih makanan yang sehat (Mulyati et al., 2019). Mereka biasanya lebih sering mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak, serta menghindari makanan cepat saji dan minuman bersoda yang tinggi kalori. Pola makan ini membantu mengontrol asupan kalori dan mencegah penumpukan lemak berlebih, yang merupakan faktor utama penyebab *overweight* (Utami, 2022).

Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung tidak menyadari dampak negatif dari konsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula. Mereka lebih sering memilih makanan yang cepat dan mudah diakses, seperti *junk food*, yang tidak hanya rendah nutrisi tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap kelebihan kalori. Kebiasaan ini memperbesar risiko penumpukan lemak tubuh dan dapat menyebabkan *overweight* (Dedy & Lumoindong, 2023). Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan remaja menjadi langkah penting dalam pencegahan *overweight*, dengan fokus pada edukasi mengenai pemilihan makanan yang sehat dan pola makan yang seimbang. Selain itu, pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi juga dapat memotivasi remaja untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif, yang selanjutnya membantu dalam menjaga berat badan yang sehat (Sumarwati et al., 2022). Di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia, fenomena *overweight* pada remaja menjadi perhatian khusus. Berdasarkan pengamatan awal, ditemukan bahwa cukup banyak siswa yang mengalami *overweight*, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis mereka. *Overweight* pada remaja tidak hanya meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung, tetapi juga dapat menurunkan kepercayaan diri dan memengaruhi performa akademik.

Mengingat pentingnya masalah ini, penelitian mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia menjadi sangat relevan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian *overweight* di kalangan remaja sekolah menengah, serta memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dan orang tua dalam mengedukasi dan mendorong remaja untuk menerapkan pola makan yang sehat. Dengan demikian, upaya pencegahan *overweight* dan peningkatan kualitas kesehatan pada remaja dapat lebih efektif dan tepat sasaran. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia.

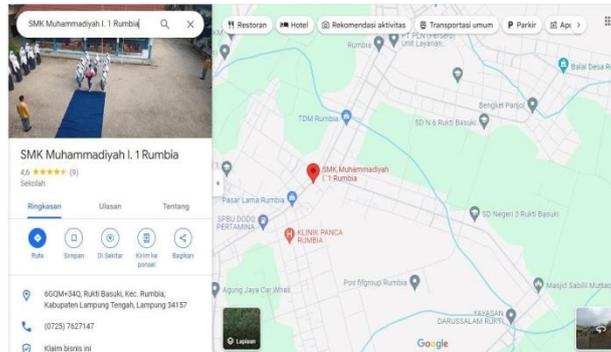
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Desain penelitian ini adalah cross sectional, di mana data dikumpulkan melalui survei dengan pengukuran yang dilakukan secara simultan. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang dibagikan kepada 85 siswa terpilih dari populasi 108 siswa yang termasuk dalam kategori *overweight*, dengan menggunakan teknik proporsional purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan dari Mei hingga Juni 2024 di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Variabel

independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi dan pola makan, sedangkan variabel dependen adalah kejadian overweight. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan program statistik SPSS, dengan langkah-langkah pengolahan data meliputi editing, coding, *processing*, dan cleaning. Analisis data meliputi analisis univariat untuk karakteristik variabel dan analisis bivariat menggunakan Uji Chi Square untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 1. Lokasi Penelitian

SMK Muhammadiyah 1 Rumbia, yang berlokasi di Jl. Raya Rukti Basuki, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, merupakan sebuah sekolah menengah kejuruan yang didirikan pada tahun 1990. Dengan luas area sekitar 1.480 m², sekolah ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang pendidikan, seperti ruang kelas yang memadai, ruang guru untuk aktivitas administratif dan pembinaan, ruang praktik siswa untuk kegiatan keterampilan khusus, Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk layanan kesehatan dasar, serta perpustakaan yang menyediakan berbagai bahan bacaan dan referensi. Kepemimpinan sekolah ini dipegang oleh seorang kepala sekolah yang dibantu oleh tim staf dan guru yang berdedikasi. Saat ini, SMK Muhammadiyah 1 Rumbia mendidik 108 siswa yang sebagian besar berasal dari daerah sekitar sekolah. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan setiap hari mulai pukul 07.00 hingga 14.00, dengan diselingi dua kali waktu istirahat untuk memberikan kesempatan bagi siswa beristirahat dan bersosialisasi. Meskipun demikian, sekolah ini tidak menyediakan layanan kantin atau penyediaan makanan bagi para siswanya, sehingga siswa diharapkan membawa bekal sendiri dari rumah atau membeli makanan di luar sekolah. Dengan demikian, SMK Muhammadiyah 1 Rumbia berfokus pada penyediaan pendidikan kejuruan yang berkualitas sambil memaksimalkan fasilitas dan sumber daya yang ada untuk mendukung proses pembelajaran yang efektif.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden mencakup berbagai aspek yang mendefinisikan kelompok yang menjadi subjek penelitian dalam hal ini adalah dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Sebaran Umur		
Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	2	2.4
16	33	38.8
17	39	45.9
18	11	12.9
Total	85	100.0

Sebaran Jenis Kelamin		
Jenis kelamin	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Laki - laki	45	52.9
Perempuan	40	47.1
Jumlah	85	100.0
Sebaran Frekuensi Status Gizi IMT/U		
Kategori	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Gizi Baik	46	54.1
<i>Overweight</i>	27	31.8
Obesitas	12	14.1
Total	85	100.0
Sebaran Frekuensi Pengatahuan Gizi		
Kategori	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Kurang	57	67.1
Cukup	24	28.2
Baik	4	4.7
Total	85	100.0
Sebaran Frekuensi Pola Makan		
Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak baik	49	57.6
Baik	36	42.4
Total	85	100.0

Sumber: Data diolah, 2024

Penelitian ini melibatkan 85 responden remaja dari SMK Muhammadiyah 1 Rumbia dengan informasi sebagai berikut:

1. Umur. Umur responden adalah rentang waktu sejak kelahiran hingga saat ini, yang dinyatakan dalam satuan tahun, bulan, dan hari. Dalam konteks penelitian, umur responden sering digunakan untuk mengkategorikan sampel berdasarkan kelompok usia tertentu untuk analisis lebih lanjut. Rentang usia responden dalam hal ini adalah 15-18 tahun. Mayoritas responden berusia 17 tahun (45,9%), diikuti usia 16 tahun (38,8%), 18 tahun (12,9%), dan 15 tahun (2,4%). Umur dapat berhubungan dengan terhadap status overweight karena pada usia tertentu, terutama pada masa remaja, terjadi perubahan fisik dan hormonal yang dapat memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, dan metabolisme. Penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 15 hingga 18 tahun, di mana perubahan ini dapat berkontribusi pada peningkatan risiko *overweight*. Faktor usia dapat berhubungan dengan perubahan gaya hidup dan perilaku yang mempengaruhi penambahan berat badan. Sejalan dengan Arifani & Setyaningrum (2021) menunjukkan usia dapat mempengaruhi fisik maupun psikis individu.
2. Jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 45 laki-laki (52,9%) dan 40 perempuan (47,1%). Jenis kelamin dapat berhubungan dengan *overweight* karena faktor biologis, hormonal, dan perilaku yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dalam beberapa penelitian, perbedaan pola makan, aktivitas fisik, dan distribusi lemak tubuh antara kedua jenis kelamin dapat mempengaruhi risiko *overweight*. Misalnya, perempuan mungkin lebih cenderung mengalami penumpukan lemak di area tertentu, sementara laki-laki cenderung memiliki pola makan yang berbeda yang dapat mempengaruhi status berat badan mereka. Oleh karena itu, analisis status gizi sering mempertimbangkan faktor jenis kelamin untuk memahami perbedaan risiko overweight pada populasi (Arifani & Setyaningrum, 2021).
3. Status Gizi. Menunjukkan bahwa dari segi status gizi, 54,1% responden memiliki gizi baik, 31,8% *overweight*, dan 14,1% obesitas. Status gizi merujuk pada kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan dan penggunaan nutrisi dalam tubuh. Status gizi yang tidak seimbang, seperti kelebihan kalori dan lemak, dapat menyebabkan overweight

atau kelebihan berat badan (Sineke et al., 2019). *Overweight* terjadi ketika seseorang memiliki berat badan yang lebih tinggi dari rentang normal untuk tinggi badan tertentu, sering kali diakibatkan oleh asupan kalori yang melebihi kebutuhan energi tubuh. Oleh karena itu, pemahaman mengenai status gizi penting dalam mengidentifikasi dan mencegah masalah *overweight*. Hal ini sejalan dengan penelitian Sineke et al., (2019), status gizi akan berdampak pada permasalahan gizi seorang remaja, status gizi yang optimal hanya bisa diperoleh melalui pola makan yang baik, yang didasarkan pada prinsip menu seimbang, alami, dan sehat.

4. Pengetahuan gizi. Sebaran pengetahuan gizi responden dalam penelitian ini adalah, 67,1% tergolong kurang, 28,2% cukup, dan 4,7% baik. Pengetahuan gizi berhubungan erat dengan kejadian *overweight*, karena pemahaman yang baik tentang gizi dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku seseorang dalam mengelola asupan makanan. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan seimbang, sehingga dapat mengurangi risiko *overweight*. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi berlebihan kalori dan makanan berlemak, yang meningkatkan risiko *overweight*. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi merupakan salah satu strategi penting dalam pencegahan dan pengendalian *overweight* (Sineke et al., 2019).
5. Pola makan. Sebaran responden juga beragam dalam pola makan, dengan 57,6% memiliki pola makan tidak baik dan 42,4% memiliki pola makan baik. Pola makan berhubungan erat dengan kejadian *overweight*. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi berlebihan makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, serta rendah serat, dapat meningkatkan risiko *overweight*. Kebiasaan makan yang buruk, seperti makan secara tidak teratur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan porsi makan yang berlebihan, juga berkontribusi terhadap penambahan berat badan yang berlebih (Sineke et al., 2019). Sebaliknya, pola makan yang sehat dan seimbang dengan asupan gizi yang sesuai dapat membantu mencegah *overweight* dan menjaga berat badan ideal.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan kejadian *Overweight* pada Remaja di Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia

Pengetahuan Gizi	Kejadian <i>Overweight</i>						Total		P value
	Gizi baik		<i>Overweight</i>		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	24	42,1	22	38,6	11	19,3	57	100,0	0,023
Cukup	18	75,0	5	20,8	1	4,2	24	100,0	
Baik	4	100,0	0	0,0	0	0,0	4	100,0	
Total	46	54,1	27	31,8	12	14,1	85	100,0	

Sumber: Data diolah, 2024

Tabel 2 memberikan informasi bahwa, analisis bivariat menunjukkan hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia. Dari 57 responden dengan pengetahuan kurang, 22 (38,6%) mengalami *overweight*. Di antara 24 responden dengan pengetahuan cukup, 5 (20,8%) mengalami *overweight*. Tidak ada dari 4 responden dengan pengetahuan baik yang mengalami *overweight*. Uji statistik chi-square mengindikasikan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan *overweight* dengan nilai $p = 0,023$. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka untuk mengalami *overweight*. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan remaja untuk

membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengelola berat badan mereka dengan lebih efektif, sehingga menurunkan risiko *overweight*. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting untuk mengurangi risiko *overweight*. Individu dengan pemahaman gizi yang baik mampu membuat keputusan sehat tentang pola makan dan gaya hidup diantaranya:

1. Pilihan Makanan Sehat. Pengetahuan gizi membantu individu memilih makanan bergizi dan menghindari makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula yang dapat menyebabkan penambahan berat badan. Sejalan dengan penelitian Fadjar (2024), dengan kita memilih makanan sehat akan mempengaruhi pola hidup kita kedepan. Kondisi yang bisa jadi adalah obesitas. Pengertian dari obesitas adalah kondisi di mana terjadi ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan oleh tubuh, yang ditandai dengan penumpukan lemak pada jaringan adiposa (Faricka et al., 2024).
2. Pengelolaan Kalori. Memahami kebutuhan kalori dan cara mengatur asupan kalori membantu mencegah *overweight* dengan mencegah konsumsi kalori berlebih. Sehingga penting untuk memahami asupan kalori tubuh setiap individu khususnya remaja (Saras, 2023).
3. Keseimbangan Nutrisi. Pengetahuan tentang keseimbangan makronutrien karbohidrat, protein, dan lemak yang memungkinkan pemilihan makanan yang lebih sehat, seperti karbohidrat kompleks dan lemak sehat. Hal ini seperti mengkonsumsi kacang-kacangan dan sejenisnya (Rofidah et al., 2024).
4. Kesadaran Terhadap Efek Jangka Panjang. Memahami dampak jangka panjang dari pola makan tidak sehat, seperti risiko penyakit, dapat memotivasi kebiasaan makan sehat. Hal ini akan berdampak buruk kedepannya jika tidak akan berdampak pada kehidupan yang menunjukkan kearah stres dan hal ini tentu mempengaruhi gaya hidup secara menyeluruh (Khodija et al., 2023).
5. Pembentukan Kebiasaan Makan Sehat. Pengetahuan gizi mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat dan pemeliharaan kebiasaan tersebut dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, pengetahuan gizi yang baik memungkinkan individu membuat keputusan yang lebih sehat, yang pada gilirannya mengurangi risiko *overweight* dan meningkatkan kesehatan secara umum.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan kejadian *Overweight* pada Remaja di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia

Pola Makan	Kejadian <i>Overweight</i>						Total		P value
	Gizi baik		<i>Overweight</i>		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak baik	23	37,7	26	42,6	12	19,7	61	100,0	0,000
Baik	23	95,8	1	4,2	0	0	24	100,0	
Total	46	54,1	27	31,8	12	14,1	85	100,0	

Sumber : Data diolah, 2024

Tabel 3 dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia terdapat 61 remaja yang memiliki pola makan buruk, di mana 26 di antaranya (42,6%) mengalami *overweight*. Di sisi lain, dari 24 remaja yang memiliki pola makan baik, hanya 1 orang (4,2%) yang mengalami *overweight*. Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian *overweight* dengan nilai $p = 0,000$, yang menandakan bahwa perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan dan pola makan yang buruk berkontribusi secara signifikan terhadap risiko *overweight* pada remaja tersebut. Diharapkan remaja dapat menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik, dan mengatur durasi tidur dengan baik untuk menekan angka kejadian gizi lebih (Amrynia & Prameswari, 2022). Nilai p ini menunjukkan bahwa pola makan yang buruk secara signifikan

terkait dengan peningkatan kejadian overweight di kalangan remaja. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya intervensi gizi dan edukasi tentang pola makan sehat di lingkungan sekolah untuk mencegah *overweight* dan masalah kesehatan terkait lainnya pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pihak sekolah dan orang tua dalam mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki pola makan remaja sebagai upaya pencegahan *overweight*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian overweight pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Overweight*. Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam mempengaruhi kejadian overweight. Data menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi remaja, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami overweight. Hasil uji chi-square ($p = 0,023$) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang lebih baik terkait dengan penurunan risiko overweight. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik memungkinkan remaja untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengelola berat badan dengan lebih efektif. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Overweight*. Pola makan juga berperan penting dalam kejadian overweight. Remaja dengan pola makan buruk memiliki risiko overweight yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Uji chi-square ($p = 0,000$) menunjukkan bahwa pola makan yang buruk secara signifikan meningkatkan risiko overweight. Hal ini menegaskan pentingnya pola makan sehat untuk mencegah overweight pada remaja.

Saran

Pentingnya edukasi gizi dan intervensi pola makan sehat di lingkungan sekolah untuk mencegah overweight dan masalah kesehatan terkait lainnya pada remaja. Pihak sekolah dan orang tua diharapkan dapat mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki pola makan remaja, mempromosikan pola makan seimbang, mendorong aktivitas fisik yang teratur, dan mengatur durasi tidur yang cukup sebagai upaya pencegahan overweight dan peningkatan kesehatan umum pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak) Article Info. *Ijphn*, 2(1), 112–121. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>
- Dedy, J., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 05(04), 16071–16080.
- Fadjar, R. (2024). Peranan Gizi dalam Pencegahan Penyakit. *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), 35–46. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i3.431>
- Faricka, K. A., Iwaningsih, S., & Nurkusuma Ningtiyas, L. (2024). Hubungan Asupan Zat... Hubungan Asupan Zat Gizi dan Emotional Eating dengan Kejadian Obesitas The Relationship Between Nutrient Intake and Emotional Eating with the Incidence of

Obesity. *Jurnal Riset Gizi*, 12(1), 32–40.

- Khodija, U., Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., & Nugraheni, F. (2023). Berpartisipasi Pada Car Free Day Dengan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi Sebagai Upaya Membudayakan Pola Hidup Sehat Warga Kota Surabaya. *JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 14–24.
- Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Pada Kejadian Overweight Dan Obesitas : Literature Review. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1212–1217. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4338>
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Rofidah, K. ... Arini, D. (2024). Membangun Kesehatan Dari Dalam Dengan Menu Sehat Berprotein Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 06–19. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/2933>
- Saras, T. (2023). *Program Diet: Panduan Lengkap untuk Menurunkan Berat Badan dan Hidup Sehat*. Tiram Media.
- Sineke, J., Kawuluan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 28–35. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.752>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.
- Utami, N. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight. In *Universitas Indonesia* (Nomor 2). <http://eprints.undip.ac.id/57603/>