



Original Research Paper

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA OBESITAS PADA REMAJA

Azmy Mu'thia Hanum

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Email Corresponding:

azmy.hanum10@gmail.com

Page : 137-147

Kata Kunci :

Obesitas,
remaja,
aktifitas,
fastfood,
sarapan

Keywords:

Obesity,
adolescent,
activity,
fastfood,
breakfast

Published by:

Tadulako University,
Managed by Faculty of Medicine.
Email: healthytadulako@gmail.com
Phone (WA): +6285242303103
Address:
Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of
Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik maupun karena faktor luar lainnya. Masalah kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, atau lebih parah yaitu dapat menyebabkan penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak. Oleh karena itu, perlu adanya informasi-informasi faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab obesitas pada anak. Tujuan dari *review* artikel ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode *Literature Review* yaitu dengan mengumpulkan data-data sekunder dari artikel atau penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang berkaitan dengan obesitas. Pencarian data yang dibutuhkan menggunakan database Garuda, Google Scholar, dan Science Direct. Kata-kata kunci yang digunakan dalam pencarian literasi adalah obesitas, remaja. Faktor obesitas, *obesity AND adolescents AND obesity factors*. Terdapat kriteria inklusi yang ditetapkan dalam menentukan literatur yang diinginkan yaitu objek dalam penelitiannya adalah anak remaja, *full text* tidak berbayar, berbahasa Indonesia atau Inggris, terdaftar dalam jurnal ilmiah. Berdasarkan hasil analisis dari literatur yang dikaji, didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada remaja, yaitu: kurangnya aktivitas fisik, sering mengkonsumsi *fastfood*, tidak sarapan pagi, kurangnya pengetahuan tentang gizi, pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung, dan faktor genetik orang tua.

ABSTRACT

Obesity that occurs in adolescents can occur due to many things, both genetically and also to other external factors. The health problems that result from obesity were varied, and the worse is that it could lead to heart disease which could lead to sudden death. Therefore, it was necessary to have information on what factors were the causes of obesity in children. The purpose of this review article was to determine the factors that cause obesity in children. The method used in this study is the Literature Review method, namely by collecting secondary data from articles or research that has been done previously related to obesity. Search for the required data using the Garuda database, Google Scholar, and Science Direct. The key words used in the literacy search were obesity, youth. The obesity factor AND adolescent AND obesity factors. There were inclusion criteria set in determining the desired literature, namely the object in the research is a teenager, free full text, in Indonesian or English, registered in a scientific journal. Based on the results of the analysis of the literature reviewed, it was found that there are factors that can influence obesity in adolescents, namely: lack of physical activity, often consuming fast food, not having breakfast, lack of knowledge about nutrition, parental income as a supporting factor, and parental genetic factors.

PENDAHULUAN

Usia remaja menjadi usia yang sangat penting untuk diperhatikan, karena pada masa ini pertumbuhan masih sangat pesat sehingga

asupan gizi yang masuk juga harus diperhatikan. Usia remaja tengah 14-17 tahun mengalami peningkatan kecepatan tumbuh yang dinamakan *growth spurt* sebagai awal

mula periode percepatan tumbuh. Pada periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, bahkan psikologis yang sangat unik dan terus berlanjut¹.

Usia remaja ini juga merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa, dimana pada usia tersebut terjadi banyak perubahan yang dirasakan oleh anak remaja, mencari jati dirinya dengan mengikuti arus dan gaya hidup di era yang berjalan. Obesitas yang terjadi pada remaja menjadi cukup berbahaya karena hal ini dapat berubah menjadi masalah yang serius pada kesehatan hingga usia dewasa¹.

Obesitas atau yang biasa dikenal dengan nama kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Penumpukan lemak tubuh yang berlebih menjadikan berat badan seseorang juga berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan.²

Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya. Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fastfood*, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari^{3 4}.

Prevelensi kegemukan atau obesitas mengalami peningkatan hingga dua kali lebih besar sekitar tahun 1980 sampai tahun 2014, dan jumlah ini terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya juga teknologi yang ada di dunia. Riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menunjukkan prevelensi untuk obesitas di usia remaja yaitu usia 16 – 18 tahun sebesar 1.6% dan di tahun 2018 meningkat menjadi 4%. Negara Indonesia bahkan menempati

urutan ke dua setelah Singapura dengan jumlah sebesar 12% remaja mengalami obesitas.⁵

Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi mengingat di jaman sekarang anak-anak usia remaja lebih mengutamakan *screentime* dengan menonton TV atau bermain game dengan gadget, sehingga lebih meningkatkan pola konsumsi makanan dibandingkan dengan aktivitas fisiknya.⁶

Banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada remaja tentunya akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa. Tidak adanya penanganan obesitas yang jelas pada tingkat remaja awal juga akan menjadi masalah kesehatan yang serius dikemudian hari⁷. Masalah kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, dan lebih parahnyalah adalah dapat menyebabkan penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak⁸. Tingkat obesitas seseorang dapat dihitung dan diketahui dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) dimana dalam perhitungannya juga mempertimbangkan usia. Adanya peningkatan IMT menyebabkan obesitas dapat berkembang menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, hipertensi, dan lain-lain.^{9 10}

Mengingat masalah obesitas dapat menjadi masalah kesehatan yang lainnya yang lebih membahayakan, perlu adanya upaya untuk melakukan pencegahan obesitas

pada anak, salah satunya adalah dengan menghindari hal-hal yang menjadi faktor terjadinya obesitas. Oleh karena itu, perlu adanya informasi-informasi faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab obesitas pada anak. Tujuan dari *review* artikel ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak.

BAHAN DAN CARA

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode *Literature Review* yaitu dengan mengumpulkan data-data sekunder dari artikel atau penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang berkaitan dengan obesitas. Pencarian data yang dibutuhkan menggunakan database Garuda, Google Scholar, dan Science Direct. Kata-kata kunci yang digunakan dalam pencarian literasi adalah obesitas, remaja¹¹. Faktor

obesitas, obesity AND adolescents AND obesity factors. Terdapat kriteria inklusi yang ditetapkan dalam menentukan literatur yang diinginkan yaitu objek dalam penelitiannya adalah anak remaja, *full text* tidak berbayar, berbahasa Indonesia atau Inggris, terdaftar dalam jurnal ilmiah, diterminkan maksimal 5 tahun terakhir. Artikel yang diperoleh sebanyak 3767, namun yang dapat dijadikan sebagai literatur sebanyak 13 jurnal.^{12 13}

HASIL

Berdasarkan pemilihan dan *review* dari berbagai jurnal yang didapatkan, kemudian terpilihlah sebanyak 13 jurnal yang berhubungan dengan tujuan. Dari 13 artikel tersebut kemudian diskriming sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi sehingga didapatkan 10 artikel yang selanjutnya dilakukan *review*:

No	Nama Penulis	Judul	Sumber	Hasil
1	Sugiatmi, Dian Rini Handayani	Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia	Jurnal Kedokteran dan Kesehatan UMJ Volume 14 Nomor 1, Januari 2018	Hasil penelitian menunjukkan resiko obesitas tinggi terjadi pada siswa dengan aktivitas fisik rendah (OR = 2.39), rendahnya pengetahuan gizi (OR = 2.89), dan konsumsi makanan cepat saji (OR = 2.74). Penentu obesitas adalah pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Risiko tertinggi adalah di kalangan siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah. ⁹
2	Imelda Telisa, Yuli Hartati, Arif Dwisetyo Haripamilu	Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja SMA	Faletahan Health Journal Volume 7 Nomor 3, 2020	Hasil penelitian menunjukkan remaja dengan asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) berlebih, konsumsi <i>fastfood</i> yang sering, aktivitas fisik rendah, uang saku tinggi, dan memiliki riwayat orang tua yang gemuk memiliki risiko lebih terhadap terjadinya obesitas. ⁸

3	Putri Kurniawati, Adhila Fayasari	Sarapan dan Asupan Selingan terhadap Status Obesitas pada Anak Usia 9-12 tahun	Ilmu Gizi Indonesia Volume 1 Nomor 2, Februari 2018	Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang sering melewatkan sarapan dan asupan energi yang tinggi dalam sehari meningkatkan resiko obesitas. Terdapat hubungan bermakna antara frekuensi sarapan dan asupan energi terhadap kejadian obesitas. ⁵
4	Frinaliza Rizona, Herliawati, Khoriul Latifin, Dwi Septiawati, Ledy Atridina, Utami Melyana Sari, Nisrina Farah Fadhilah	Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar	Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 7 Nomor 1, Januari 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas anak yang mengalami obesitas adalah yang mengkonsumsi <i>Junkfood</i> (72.5%), tidak sarapan pagi (65%), hobi bermain game online (82.5%), berangkat sekolah dengan kendaraan (70%), dan durasi tidur kurang dari 7 jam (72.5%). ⁶
5	Iin Fatmawati	Asupan Gula Sederhana sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan	Ilmu Gizi Indonesia Volume 2 nomor 2, Februari 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya asupan gula sederhana meningkatkan resiko obesitas hingga 5.7 kali kepada siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama, Kecamatan Pamulang ¹⁴
6	Miftahul Jannah, Tri Naswati Utami	Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Obesitas pada Anak Sekolah di SD N 1 Sigli Kabupaten Pidie	Jurnal Kesehatan Global Volume 1 Nomor 3, September 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi kejadian obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik meningkatkan obesitas hingga 36.5 kali. Aktifitas fisik adalah faktor yang paling dominan memengaruhi kejadian obesitas pada anak sekolah di SD Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie ¹⁵
7	I Gde Ketut Fendy Indrapermana, I Gusti Ayu Putu Eka Pratiwi	Hubungan <i>Junk Food</i> terhadap Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Santo Yoseph 2 Denpasar	Jurnal Medika Udayana, Volume 8 Nomor 11, November 2019	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang sering mengkonsumsi <i>Junk Food</i> memiliki resiko terkena obesitas 6.8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan

				yang jarang mengonsumsi <i>Junk Food</i> . ¹⁶
8	Nyi Noman Kanta Karmani, I Gusti Lanang Sidiartha, Ida Bagus Suparyatha, I Gusti Ayu Eka Pratiwi	Prevelens dan Faktor Resiko <i>Overweight</i> /Obesitas pada Anak dan Remaja Vegetarian di Bali	E-Journal Medika, Volume 7 Nomor 12, Desember 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji vegetarian dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam satu minggu meningkatkan resiko <i>Overweight</i> /obesitas hingga 248 kali lipat. Anak yang menonton televisi lebih dari 2 jam dan yang memiliki tidur lebih dari 8 jam memiliki resiko 18 kali, olah raga kurang dari 3 kali dalam satu minggu meningkatkan resiko obesitas 12 kali lebih tinggi. Anak dengan pendapatan perkapita keluarga >Rp.2.000.000,00 juga berisiko menjadi <i>overweight</i> /obesitas sebesar 5 kali lipat. ¹⁷
9	Siwi Kurnia Saraswati, Faikha Dhista Rahmaningrum, M Naufal Zidane Pahsya, Nadhila Paramitha, Arum Wulansari, Alfandira Rossa Ristantya, Beatrix Magdalena, Sinabutar, Vina Estetika, Pakpahan, Nurhasmadiar Nandini	Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, Volume 20 Nomer 1, 2021	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab obesitas berdasarkan teori H.L. Blum. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas terdiri dari faktor lingkungan yaitu aktivitas fisik hanya sebagai trend dan pilihan makanan yang beragam, faktor pelayanan kesehatan yaitu pengaruh penyuluhan, faktor genetik yaitu usia, jenis kelamin, <i>parental fitness</i> , mutase gen, dan faktor perilaku yaitu pola makan dan kurangnya aktivitas fisik. ¹³
10	Nunung Sri Mulyani, Arnisam, Suri Hayatul Fitri, Ardiansyah	Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar	Jurnal Riset Gizi, Volume 8 Nomor 1, 2020	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak remaja yang sering mengonsumsi <i>fastfood</i> , jarang melakukan sarapan pagi, dan jarang melakukan olahraga menjadi faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja Putri. ¹⁸

PEMBAHASAN

Hasil pencarian literatur yang didapatkan menghasilkan 10 artikel atau jurnal ilmiah terpublikasi yang berkaitan dengan faktor penyebab obesitas pada remaja. Berdasarkan 10 literatur yang didapatkan, ditemukan beberapa faktor yang mengakibatkan kemungkinan tinggi terjadinya obesitas pada remaja, yaitu aktivitas fisik yang rendah, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), melewatkan sarapan pagi, riwayat genetik orang tua, konsumsi zat gizi makro berlebih, pengetahuan tentang gizi, dan durasi tidur.

Faktor pertama terbanyak yang menjadi penyebab obesitas pada remaja dinyatakan dalam 7 hasil penelitian dari 10 literatur yang didapatkan yaitu kurangnya aktivitas fisik. Penelitian Frinaliza, dkk (2020) bahkan menyebutkan sebanyak 82,5% mengalami resiko obesitas karena lebih memilih bermain game pada handphone dan berangkat sekolah dengan menggunakan kendaraan sebanyak 70%⁶. Penelitian lain yang sejalan dan berhubungan dengan aktivitas fisik yang kurang adalah hasil penelitian Nyi Noman Kanta Karmani, dkk (2018) yang menyebutkan anak yang menonton TV lebih dari 2 jam dan tidur lebih dari 8 jam juga memiliki resiko obesitas tinggi. Karena perkembangan jaman dimana semuanya sudah lebih mudah di akses dengan gadget, menjadikan aktivitas menjadi kurang, yang semua bermain dapat dilakukan dengan teman sebaya di luar ruangan dan mengendalikan permainan fisik berubah menjadi *screentime* dimana semuanya lebih memilih bermain menggunakan gadget selama berjam-jam. Selain itu, jarak rumah yang jauh juga menyebabkan anak-anak yang bersekolah lebih memilih diantar jemput dibandingkan dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki, sehingga

Sebagian besar energinya tersimpan sebagai lemak tubuh¹⁷.

Sejalan dengan faktor kurangnya aktifitas fisik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nyi Noman (2018) menyebutkan jika tidur lebih dari 8 jam memiliki resiko obesitas. Hal ini juga dapat dikaitkan karena kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan¹⁹. Tidur adalah keadaan istirahat dimana tubuh memiliki waktu tertentu dalam memulihkan kembali energinya, dimana hal tersebut merupakan proses fisiologis yang bersiklus atau bergantian dengan periode terjaga atau sadar. Kebutuhan tidur pada usia remaja adalah 8 hingga 9 jam dalam sehari, pada waktu tersebut tubuh akan bekerja secara optimal. Ketika tidur melebihi waktu metabolisme tubuh, maka akan menyebabkan penurunan metabolisme. Selain itu, tidur yang melebihi waktu tersebut akan mengurangi jumlah aktivitas dalam keseharian, sehingga aktivitas fisik pun berkurang. Kecenderungan waktu tidur yang lama juga menjadikan tubuh lebih sukar untuk bergerak. Oleh karena itu, mengapa dalam beberapa penelitian menyebutkan jika waktu tidur yang berlebih dapat menjadi penyebab obesitas pada remaja.

Faktor kedua terbanyak berdasarkan 6 literatur dari 10 literatur menyebutkan yang menjadi penyebab obesitas pada remaja adalah seringnya konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji. Hal ini juga berhubungan dengan gaya hidup remaja saat ini yang lebih mengutamakan kepraktisan dibandingkan dengan kesehatan, sehingga mereka lebih memilih makanan yang cepat saji dibandingkan harus memasak. Penelitian lain yang dilakukan menemukan trend dari *fast food* ini terjadi serentak di dunia, setidaknya dalam beberapa bulan remaja mengkonsumsi satu jenis makanan cepat saji seperti sandwich 44,4%, pizza 39,7%, dan ayam goreng 13,8%. Selain itu, kebanyakan remaja memilih makanan cepat saji dikarenakan citra rasa, kelezatan, kepuasan setelah mengkonsumsi

dan juga karena kemudahan dalam memperolehnya. Selain karena rasa dan juga trend yang terjadi, kebanyakan *fastfood* ini tersedia di pusat perbelanjaan ditengah kota dimana menjadi alternatif tempat untuk berkumpul dengan teman sebaya, sehingga dinilai lebih praktis mengobrol dan juga memakan cemilan cepat saji secara bersamaan²⁰. Namun, yang menjadi poin penting dari makanan cepat saji ini adalah karena kandungannya yang lebih banyak berupa kadar lemak dan garam yang tinggi. Terlebih, ketika berkumpul dengan teman, anak remaja cenderung memilih menu makanan dan minuman yang manis dan sehingga menambah kalori yang dikonsumsi oleh tubuh. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Iin (2019) yang menyebutkan jika konsumsi gula sederhana dapat menjadi penyebab obesitas pada remaja, dimana gula sederhana ini didapatkan dari konsumsi minuman manis¹⁴.

Bahkan di sekolah pun anak remaja tidak lepas dari makanan cepat saji yang dijual bebas di depan sekolah atau di kantin sekolah. Penelitian Imelda, dkk (2020) menyebutkan bahwa sebanyak 64% siswa sering mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 hari per minggu. Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa resiko obesitas lebih tinggi hingga 4.4 kali bagi siswa yang sering konsumsi *fast food* dibandingkan yang jarang konsumsi (46.9 % vs 16.7%) dengan jenis makanan yang beragam seperti cilok, bakso bakar, fried chicken, burger, mie. Asupan protein secara langsung memiliki hubungan dengan obesitas, apabila seseorang mengkonsumsi protein makanan lebih besar dari yang digunakan jaringannya, maka sebagian besar jumlah protein yang berlebih ini akan disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan jika protein yang tinggi

cenderung memiliki lemak yang tinggi sehingga menyebabkan obesitas⁸.

Melewatkan sarapan pagi ternyata memiliki pengaruh yang tinggi pula terhadap resiko terjadinya obesitas. Sebanyak 4 literatur dari 10 literatur menyebutkan jika remaja yang jarang melakukan sarapan pagi cenderung memiliki resiko obesitas. Sarapan pagi diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sekaligus energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Sarapan pagi yang dimaksudkan adalah makan di waktu pagi dari jam 06.00 hingga maksimal jam 10.00 pagi hari^{21 22}. Sarapan pagi ini juga termasuk dalam upaya menjaga pola makan, dalam salah satu literatur yang dimiliki oleh Siwi, dkk (2021) pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan resiko obesitas pada remaja. Pola makan yang teratur adalah mengatur waktu makan supaya tidak terlalu banyak di waktu tertentu atau terlalu sedikit. Anak remaja yang melewatkan sarapan pagi akan cenderung mengkonsumsi makan siang lebih banyak, dan banyaknya energi yang masuk ke dalam tubuh menyebabkan metabolisme dalam tubuh juga melambat serta tidak mampu membakar kalori berlebih yang masuk ketika makan siang²³. Oleh karena itu, sarapan menjadi penting di lakukan untuk tetap menjaga pola makan yang teratur dengan waktu yang teratur juga. Selain itu jenis sarapan sehat yang dianjurkan setiap hari yaitu konsumsi sarapan dari berbagai makanan terutama tinggi serat, biji-bijian kaya nutrisi, buah-buahan, dan produk susu^{13 24}.

Beberapa hasil dari literatur review yang didapatkan juga menyebutkan bahwa pengetahuan tentang kebutuhan gizi memiliki pengaruh yang cukup kuat sebagai penyebab terjadinya obesitas. Pengetahuan tentang gizi ini tidak hanya pada anak remaja yang bersangkutan, tetapi juga tidak terbatas pada orang tua, karena anak-anak memiliki kecenderungan mengikuti pola asuh dari orang tuanya, sehingga ketika orang tua tidak

memiliki pengetahuan tentang gizi, maka anak tersebut kemungkinan besar tidak memahami dengan baik kebutuhan gizi tubuhnya²⁵. Pengetahuan tentang gizi merupakan dasar yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam memilih bahan makanan yang dikonsumsi hingga tidak mengakibatkan obesitas pada dirinya. Tingkat pengetahuan tentang obesitas yang menentukan perilaku konsumsi pangan. Pengetahuan tentang gizi akan membentuk pola makan yang terstruktur dengan pemenuhan gizi yang sudah diperhitungkan. Salah satu pemahaman tentang asupan gizi yang paling sederhana adalah mengetahui tentang perhitungan Indeks Massa Tubuh serta pemahaman tentang perhitungan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Penelitian mengenai asupan makanan dan kejadian obesitas pada anak menyimpulkan bahwa jumlah asupan energi dari makanan perhari rata-rata 115,8% dari total rekomendasi kecukupan energi sebesar 2000 kkal. Konsumsi makanan yang tidak tepat terutama pada anak-anak akan berpengaruh pada peningkatan berat badan. Sebagian besar remaja mungkin belum memahami tentang hal tersebut, oleh karena itu peran orang tua menjadi faktor yang harus diperhatikan. Semakin memahami berapa kebutuhan kalori dalam sehari, bagaimana aktivitas yang dilakukan, serta menjaga higienitas makanan maka semakin rendah kemungkinan obesitas yang didapatkan⁸.

Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Jannah (2018) membeberkan salah satu faktor eksternal lainnya yang jarang diketahui oleh banyak orang yaitu tentang pendapatan keluarga juga dapat menjadi faktor penyebab tingginya obesitas. Keluarga dengan pendapatan yang tinggi akan berbanding lurus dengan tingkat konsumsi yang dikeluarkan atau memiliki daya beli yang tinggi sehingga memiliki

kesempatan yang lebih tinggi juga dalam memilih berbagai jenis makanan yang diinginkan. Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang tidak lagi memikirkan tentang makan sebagai kebutuhan atau atas dasar kesehatan, tetapi lebih ke bagaimana mereka menikmati makanan tanpa memikirkan kemungkinan atau resiko yang dapat timbul. Faktor ini juga memicu faktor yang lainnya yaitu seringnya konsumsi makanan cepat saji (*fastfood*) yang mudah dibeli¹⁹. Oleh karena itu, faktor pendapatan dapat menjadi faktor yang meningkatkan kemungkinan obesitas (sebagai faktor dukungan)¹⁵.

Selain faktor eksternal, faktor internal genetik ternyata juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Faktor genetik pada tubuh ini terdapat beberapa jenis yaitu faktor genetik usia, faktor genetik jenis kelamin, dan faktor genetik orang tua atau bawaan orang tua obesitas. Faktor usia menjadi salah satu faktor genetik yang menyebabkan obesitas dikarenakan semakin tua usia, maka metabolisme dalam tubuh semakin menurun. Setiap 10 tahun setelah usia 25, metabolisme tubuh berkurang 4% sehingga semakin tua usia tidak terlalu banyak membutuhkan kalori yang masuk ke tubuh. Hal ini juga yang menjadikan perhitungan angka kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh dipengaruhi pula oleh usia²⁶.

Faktor jenis kelamin juga menentukan tingginya resiko obesitas. Perempuan akan lebih mudah mengalami obesitas dibandingkan laki-laki. Hal ini karena tingkat metabolisme perempuan dalam keadaan istirahat lebih rendah 10% dibandingkan dengan laki-laki. Rendahnya metabolisme pada perempuan menyebabkan makanan lebih mudah diubah menjadi lemak sedangkan laki-laki akan mengubah makanan menjadi otot dan makanan cadangan siap pakai²⁷. Otot memiliki fungsi untuk membakar lemak tubuh lebih banyak dibandingkan dengan sel lainnya,

sedangkan otot pada perempuan lebih sedikit dibandingkan pada laki-laki, oleh karenanya kemampuan dalam membakar lemak juga lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiati, dkk (2018) yang menyebutkan jika remaja perempuan cenderung lebih mudah mengalami obesitas daripada laki-laki, dikarenakan remaja perempuan akan menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan sedangkan laki-laki akan menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Remaja perempuan memiliki 2 kali lebih banyak lemak tubuh, hal ini dikarenakan kebutuhan perempuan dalam mempersiapkan kehamilan di usia kematangan sel-selnya⁹.

Faktor genetik selanjutnya yang dapat mempengaruhi obesitas remaja adalah adanya riwayat obesitas dari kedua orang tuanya atau dinamakan dengan *Parental Fatness*. Faktor genetik ini sangat berperan dalam peningkatan berat badan. Jika salah satu orang tuanya (ayah atau ibunya saja) mengalami obesitas, kemungkinan 40-50% anaknya akan mengalami obesitas juga, jika kedua orang tuanya mengalami obesitas, maka anaknya akan mengalami obesitas dengan kemungkinan 70-80%. Berdasarkan penelitian terbaru ditemukan jika yang mendasari adanya obesitas adalah mutasi gen. predisposisi genetik diyakini diyakini menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. Selain adanya faktor tersebut, faktor lain seperti kebiasaan makan orang tua ataupun lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam pola pemberian asupan anak. Faktor gen menjadi dan lingkungan keluarga menjadi penting dalam menentukan obesitas anak. Ketika gaya hidup yang dijalani oleh orang tua kurang baik, maka akan berpengaruh ke gaya hidup yang dijalani oleh anak pula, begitu juga sebaliknya²⁸.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dari literatur yang dikaji, didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada remaja, yaitu: 1) kurangnya aktivitas fisik, 2) sering mengonsumsi *fastfood*, 3) tidak sarapan pagi, 4) kurangnya pengetahuan tentang gizi, 5) pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung, dan 6) faktor genetik seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan orang tua.

Saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya adalah supaya dapat menemukan jurnal-jurnal atau penelitian lainnya yang berkaitan dengan faktor penyebab obesitas secara detail dan lebih memberikan arahan atau cara-cara untuk mengurangi resiko terjadinya obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Saya ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dan juga mendukung Saya dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS.*
2. Dewi MC. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak. *Majority*. 2015;4(8):53-56.
3. Kurdanti W, Suryani I, Huda Syamsiatun N, et al. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Risk Factors for Obesity in Adolescent*. Vol 11.; 2015.
4. Mafaza. *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA KELAS 3-5 DI SD SWASTA HARAPAN 1 MEDAN TAHUN 2020 SKRIPSI.*
5. Kurniawati P, Fayasari A. Adhila Fayasari, S1 Gizi STIKes Binawan I, Kalibata raya No 25-30 Jakarta Timur. Published online 2018.
6. Rizona F, Latifin K, Septiawati D, et al. *DISTRIBUSI KARAKTERISTIK FAKTOR PENYEBAB OBESITAS PADA SISWA*

- SEKOLAH DASAR. Vol 7.; 2020.
7. Sumarni, Bangkele EY. PERSEPSI ORANG TUA, GURU DAN TENAGA KESEHATAN TENTANG OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2023;9(1):58-64.
 8. Telisa I, Hartati Y, Dwisetoyo Haripamilu A. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Heal J*. 2020;7(3):124-131.
 9. Sugiati S, Handayani DR. Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *J Kedokt dan Kesehat*. 2018;14(1):1. doi:10.24853/jkk.14.1.1-10
 10. Suryamulyawan KA, Arimbawa IM. Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016. *Intisari Sains Medis*. 2019;10(2). doi:10.15562/ism.v10i2.393
 11. Oktavani Banjarnahor R, Banurea FF, Oktavia Panjaitan J, et al. *Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Pada Anak Dan Remaja: Studi Literatur Risk Factors of Overweight and Obesity in Childhood and Adolescence: A Literature Review*. Tropical Public Health Journal Faculty of Public Health
 12. Gloria Doloksaribu L, Kemenkes Medan Jurusan Gizi P. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA : STUDI LITERATUR. 10(2):2021.
 13. Kesehatan Masyarakat F, Kurnia Saraswati S, Dhista Rahmaningrum F, et al. MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. Published online 2020. doi:10.14710/mkmi.20.1.70-74
 14. Fatmawati I. ILMU GIZI INDONESIA Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan Intake of monosaccharide as a risk factor of obesity in students of junior high schools in Pamulang Sub-District, Tangerang Selatan City.
 15. Jannah M, Utami TN. *FAKTOR YANG MEMENGARUHI TERJADINYA OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DI SD N 1 SIGLI KABUPATEN PIDIE TAHUN The Affecting Factors Of Obesity On Student In Sigli State I Elementary Shool Pidi District*. Vol 1.; 2018.
 16. Indrapermana IGKF, Pratiwi IGAPE. HUBUNGAN JUNK FOOD TERHADAP OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD SANTO YOSEPH 2 DENPASAR. *J Med UDAYANA*. 2019;8(11):1-5.
 17. Nyoman N, Karmani K, Lanang Sidiartha G, et al. *PREVALENS DAN FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT/OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA VEGETARIAN DI BALI*. Vol 7. Desember; 2018.
 18. Sri Mulyani N, Hayatul Fitri S, Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh J, dr Zainoel Abidin Banda Aceh R. *Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar Factors Causing Obesity in Adolescent Girl in Aceh*. Vol 8.; 2020.
 19. Mohammadbeigi A, Asgarian A, Moshir E, et al. Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. *J Prev Med Hyg*. 2018;59(3). doi:10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.3.830
 20. Candra M, Yang D| FF, Obesitas M, Anak P, Dewi MC. *Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Obesitas Pada Anak*. Vol 4.; 2015.
 21. Champilomati G, Notara V, Panagiotakos D. Breakfast consumption and childhood obesity. A narrative review paper. *J Atheroscler Prev Treat*. Published online 2019. doi:10.53590/japt.02.1003
 22. Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2010*.; 2010.
 23. Evan, Wiyono J, Candrawati E. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2.

24. Almatsier S. *Prinsip Ilmu Gizi Dasar*.; 2016.
25. Qamariyah B, Nindya TS. Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutr.* 2018;2(1). doi:10.20473/amnt.v2i1.2018.59-65
26. Manurung NK. Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Pendapatan keluarga, Pendidikan Ibu, Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas di SMU RK TRi Sakti Medan 2008. *Tesis Sekol Pascasarj Univ Sumatera Utara Medan*. Published online 2009.
27. Rasjad Indra M. DASAR GENETIK OBESITAS VISERAL. *J Kedokt Brawijaya.* 2006;22(1). doi:10.21776/ub.jkb.2006.022.01.3
28. Hafid W, Hanapi S, Dai SS. Frekuensi Makan, Parental Fatness Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *J Promot Prev.* 2020;3(1). doi:10.47650/jpp.v3i1.152