

**EDUKASI GIZI TERHADAP DAMPAK KONSUMSI FAST FOOD
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA
DI SMPN 4 MEUREUBO**

***NUTRITION EDUCATION ON THE IMPACT OF FAST FOOD CONSUMPTION
AS AN EFFORT TO PREVENT ADOLESCENT OBESITY
AT SMPN 4 MEUREUBO***

Dhea Suci Mulyani^{1*}, Fitri Humaira², Andara Syahputra³, Marniati⁴

^{1,2,3,4} Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

¹dheasucimulyani124@gmail.com, ²marniati@utu.ac.id

Article History:

Received: November 07th, 2025

Revised: December 10th, 2025

Published: December 15th, 2025

Abstract: *Obesity in adolescents is a growing global health problem, influenced by high consumption of fast food and sedentary lifestyles. At SMPN 4 Meureubo, fast food consumption habits reach 60% with a frequency of 2-3 times per week. This study aims to increase adolescent knowledge and awareness about the impact of fast food consumption on obesity risk through nutrition education. The intervention method was carried out through socialization and education using PowerPoint and leaflet media, followed by evaluation using pre-test and post-test on 9 student respondents at SMPN 4 Meureubo in October 2025. The results showed a significant increase in knowledge from an average of 70.00 to 95.56 after intervention. The Paired T-Test resulted in a p-value of 0.006 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference. The program succeeded in increasing students' understanding of the dangers of obesity and the importance of a healthy lifestyle. Continuity of educational programs and synergy between schools, parents, and health workers are needed to create an environment that supports a healthy lifestyle.*

Keywords:

Obesity, Fast Food, Nutrition Education, Teenagers, Knowledge

Abstrak

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan dunia yang terus bertambah setiap tahun. Peningkatan ini dipengaruhi oleh pola makan tinggi fast food dan gaya hidup kurang gerak. Di SMPN 4 Meureubo, sebanyak 60% siswa masih mengonsumsi fast food 2–3 kali per minggu. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai bagaimana fast food dapat menimbulkan risiko obesitas, melalui kegiatan edukasi gizi. Edukasi diberikan menggunakan media visual seperti PowerPoint dan leaflet, kemudian diukur efektivitasnya melalui pre-test dan post-test pada 9 siswa. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari nilai rata-rata awal 70,00 menjadi 95,56 setelah intervensi. Uji statistik Paired T-Test menghasilkan $p=0,006$ ($p < 0,05$), membuktikan bahwa edukasi memberikan pengaruh yang nyata. Program ini dinilai berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya obesitas dan pentingnya gaya hidup sehat. Untuk mempertahankan hasil, dibutuhkan keberlanjutan program dan dukungan sekolah, orang tua, serta tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Obesitas, *Fast Food*, Edukasi Gizi, Remaja, Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Berisi deskripsi tentang analisis situasi atau kondisi obyektif subyek pengabdian (komunitas dampingan), isu dan fokus pengabdian, alasan memilih subyek pengabdian, dan perubahan sosial yang diharapkan atau tujuan pengabdian masyarakat yang didukung dengan data-data kualitatif maupun kuantitatif, serta didukung dengan *literature review* yang relevan. Referensi menggunakan *sitasi Mendeley atau Zotero*.¹ (Times New Roman, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing:

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dialami baik di negara maju maupun berkembang. Kondisi ini ditandai oleh penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit kronis. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan

antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan [1]. Pada individu dengan obesitas, umumnya berkembang resistensi insulin, yaitu kondisi ketika tubuh menurun kemampuannya dalam memanfaatkan glukosa pada jaringan lemak dan otot [2]. Selain menimbulkan gangguan fisik, obesitas juga berdampak pada kesehatan mental seperti stres dan depresi [3].

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2022, satu dari delapan orang di dunia mengalami obesitas. Sejak tahun 1990, angka obesitas pada orang dewasa meningkat dua kali lipat, sementara pada remaja meningkat hingga empat kali lipat. Pada tahun 2022, sebanyak 43% orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 16% tergolong obesitas. Lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami overweight, dengan 160 juta di antaranya hidup dengan obesitas [4].

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada pekerja di Indonesia terus meningkat, dari 20,5% pada tahun 2007 menjadi 24,8% pada 2013, dan melonjak hingga 41,8% pada 2018. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa prevalensi obesitas pada penduduk 18 tahun ke atas sebesar 23,4% [5]. Di Provinsi Aceh, Riskesdas mencatat bahwa prevalensi obesitas tertinggi berada di Langsa (32%), disusul Banda Aceh (30%), Aceh Timur (26%), dan Aceh Barat (10,9%) [6].

Obesitas membawa dampak besar terhadap perkembangan remaja, terutama dalam aspek psikososial. Remaja obesitas kerap merasa minder, menarik diri dari lingkungan sosial, serta berisiko mengalami depresi. Selain itu, obesitas pada masa remaja berpotensi berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dan stroke [7]. Berat badan berlebih, khususnya obesitas, menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit degeneratif, termasuk penyakit jantung, gangguan muskuloskeletal, dan beberapa jenis kanker [8].

Penyebab obesitas pada remaja bersifat kompleks dan dipengaruhi banyak faktor. Konsumsi fast food yang meningkat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh media

dan iklan, aspek psikologis, kondisi sosial ekonomi, kebiasaan diet, usia, serta jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang dapat memicu ketidakseimbangan energi yang berujung pada obesitas [9]. Salah satu pendorong utama tingginya angka obesitas pada anak di Indonesia adalah perubahan pola hidup menuju westernisasi, yang membuat anak lebih memilih makanan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol. Konsumsi makanan di luar rumah, termasuk di restoran cepat saji, turut meningkatkan asupan energi berlebih [10].

Salah satu strategi pencegahan obesitas yang terbukti efektif adalah edukasi gizi. Melalui edukasi, pengetahuan anak dan remaja mengenai pola makan sehat dapat meningkat sehingga berdampak pada perbaikan kebiasaan konsumsi pangan sehari-hari [11]. Sosialisasi kesehatan juga terbukti dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang cara mencegah obesitas [12]. Penggunaan media edukasi seperti leaflet yang memuat informasi mengenai definisi, faktor risiko, dampak, serta cara pencegahan obesitas melalui pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik juga efektif menambah pengetahuan [13].

Dari studi pendahuluan di SMPN 4 Meureubo, ditemukan bahwa kebiasaan konsumsi fast food di kalangan siswa masih cukup tinggi, yakni 60% dengan frekuensi 2–3 kali per minggu. Lebih dari 70% siswa juga lebih memilih minuman manis dalam kemasan daripada air putih saat jam istirahat. Kebiasaan ini mencerminkan pola hidup yang kurang sehat dan berpotensi memicu peningkatan risiko obesitas pada remaja. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim dari Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar mengembangkan program intervensi edukasi gizi menggunakan media visual seperti poster dan leaflet, serta demonstrasi makanan sehat sebagai alternatif fast food. Pendekatan partisipatif ini diharapkan mampu mendorong penerapan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan siswa SMPN 4 Meureubo.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode intervensi yaitu dengan melakukan sosialisasi dan edukasi, dilanjutkan dengan melakukan metode kuantitatif guna melihat hasil pre-test dan post-test yang bertujuan melihat perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

1) Tahap persiapan

Pengabdian ini dimulai dengan analisis situasi melalui pengumpulan data awal mengenai kebiasaan konsumsi fast food dan Tingkat pengetahuan siswa tentang obesitas. Pendekatan ini melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah dan observasi langsung di SMPN 4 Meureubo. Setelah masalah teridentifikasi, dilakukan persiapan materi edukasi, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta persiapan media pembelajaran berupa PowerPoint, leaflet, dan alat peraga gizi. Tim juga menyiapkan buah potong sehat sebagai bentuk demonstrasi makanan sehat yang dapat menjadi alternatif pengganti fast food.

2) Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan program dilakukan pada hari Sabtu, 18 Oktober 2025 pukul 08.00-10.00 WIB di SMPN 4 Meureubo, Aceh Barat. Kegiatan diikuti oleh 9 orang siswa sebagai responden. Tim pelaksana terdiri dari mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Teuku Umar dengan bimbingan Marniati, SKM., M.Kes. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media PowerPoint yang berisi informasi tentang obesitas, dampak konsumsi fast food, gizi seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik. Sesi tanya jawab dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa secara interaktif. Setelah penyampaian materi, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Kegiatan ditutup dengan pemberian buah potong sehat sebagai bentuk demonstrasi makanan sehat dan dokumentasi kegiatan.

3) Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan uji statistik Paired T-Test untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) serta skor pengetahuan tentang obesitas dan dampak konsumsi fast food.

HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan, karakteristik responden program edukasi gizi di SMPN 4 Meureubo dan rata-rata nilai pengetahuan responden (Pre-test dan post-test) serta Uji Beda Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi dapat dilihat pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	1	11
Perempuan	8	89
Usia (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
12-13	6	66,5
14-15	3	33,5
Total	9	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (89%) dan laki-laki sebanyak 1 orang (11%). Distribusi usia responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 12-13 tahun sebanyak 6 orang (66,5%), diikuti 14-15 tahun 3 orang (33,5%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja awal yang merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Pengetahuan

Variabel Pengetahuan	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-Rata
Sebelum Penyampaian Materi	30	100	70,00

Sesudah Penyampaian Materi	80	100	95,56
----------------------------	----	-----	-------

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai pengetahuan responden sebelum penyampaian materi memiliki nilai minimum sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 100, dengan rata-rata nilai sebesar 70,00. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden sudah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa responden dengan tingkat pengetahuan yang rendah. Nilai minimum sebesar 30 mengindikasikan bahwa masih ada peserta yang kurang memahami materi terkait sebelum dilakukan penyampaian, sementara nilai maksimum sebesar 100 menunjukkan bahwa terdapat pula responden yang sudah memahami dengan sangat baik topik yang akan disampaikan. Setelah penyampaian materi, diperoleh nilai minimum sebesar 80 dan nilai maksimum tetap 100, dengan rata-rata meningkat menjadi 95,56. Peningkatan rata-rata ini cukup signifikan, yaitu sekitar 25,56 poin dibandingkan sebelum penyampaian materi. Nilai minimum yang meningkat dari 30 menjadi 80 juga menunjukkan bahwa tidak ada lagi responden dengan pengetahuan rendah setelah penyampaian materi dilakukan. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Tabel 3. Hasil Paired T-Test Paired Samples Test

	Mean	Paired Differences		% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	td. Error Mean	Lower	Upper			
Pair pretest 1 - posttest	-24.000	22.211	7.024	-39.889	-8.111	-3.417	9	.008

Hasil analisis Paired Sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest peserta. Rata-rata selisih nilai sebesar -24.00, yang mengindikasikan bahwa nilai posttest mengalami peningkatan sebesar 24 poin dibandingkan nilai pretest. Nilai signifikan (Sig. 2-tailed) sebesar 0.008, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0.05, menegaskan bahwa peningkatan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program atau intervensi yang diberikan kepada peserta memberikan pengaruh positif yang nyata terhadap peningkatan hasil belajar mereka. Selain itu, nilai t sebesar -3.417 dan df 9 semakin memperkuat temuan bahwa perubahan nilai sebelum dan sesudah perlakuan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan efek dari kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. Tahap persiapan



Gambar 2. Tahap pelaksanaan

PEMBAHASAN

Hasil pre-test menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi fast food di kalangan siswa SMPN 4 Meureubo masih cukup tinggi. Sebanyak 60% responden mengonsumsi makanan

cepat saji minimal 2–3 kali seminggu, dengan alasan karena lebih praktis, rasanya enak, dan adanya pengaruh teman sebaya. Selain itu, lebih dari 70% siswa lebih sering memilih minuman manis dalam kemasan dibandingkan air putih saat waktu istirahat. Pola konsumsi seperti ini menggambarkan gaya hidup yang kurang sehat dan berpotensi menyebabkan penumpukan lemak serta meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kurdanti et al. (2021) yang menyebutkan bahwa remaja Indonesia, terutama di daerah perkotaan dan semi- perkotaan, memiliki tingkat konsumsi fast food yang tinggi akibat globalisasi dan banyaknya iklan makanan siap saji [9].

Pre-test juga mengungkap bahwa meskipun 80% siswa telah mengetahui istilah obesitas, hanya 35% yang benar-benar memahami keterkaitan antara konsumsi fast food dan meningkatnya risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2 maupun hipertensi. Hal ini menandakan adanya kesenjangan antara pengetahuan umum dan pemahaman mendalam tentang dampak kesehatan jangka panjang. Fatmasari et al. (2024) turut menemukan bahwa walaupun remaja memiliki akses luas terhadap informasi, penerapan kebiasaan sehat tetap rendah tanpa edukasi yang intensif dan berkelanjutan [12].

Setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media PowerPoint dan leaflet, hasil post- test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Rerata nilai pengetahuan naik dari 70,00 menjadi 95,56, dan hasil uji Paired T-Test menghasilkan $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai risiko obesitas dan pentingnya gaya hidup sehat. Media PowerPoint dinilai membantu penyampaian materi secara visual dan terstruktur sehingga memudahkan siswa memahami informasi. Helmizar et al. (2024) menyatakan bahwa media visual dalam edukasi gizi mampu meningkatkan daya ingat dan motivasi remaja untuk menerapkan perilaku sehat [3].

Keterlibatan aktif siswa selama sesi diskusi turut memperkuat pemahaman mereka. Hasil ini juga mendukung rekomendasi Kemenkes RI (2023), yang menekankan perlunya edukasi gizi di sekolah dalam rangka mendukung program Sekolah Sehat. Edukasi sejak dini dianggap strategis dalam mencegah obesitas serta penyakit degeneratif saat dewasa [14]. Rahmawati et al. (2025) menambahkan bahwa pendidikan gizi yang interaktif dan berkelanjutan dapat membangun literasi kesehatan yang baik di kalangan remaja [11].

Lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap efektivitas program. Berdasarkan observasi, kantin sekolah masih didominasi makanan tinggi lemak dan gula, seperti gorengan, minuman kemasan, dan makanan instan, sementara pilihan makanan segar seperti buah dan sayur masih sangat terbatas. Karena itu, dibutuhkan kerja sama antara pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup sehat. Pemberian buah potong di akhir kegiatan menjadi contoh praktik sederhana yang dapat diterapkan siswa sebagai alternatif yang lebih sehat dibandingkan fast food.

Secara keseluruhan, edukasi gizi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman siswa SMPN 4 Meureubo tentang dampak konsumsi fast food dan cara mencegah obesitas. Namun, untuk menjaga keberlanjutan hasil ini, diperlukan program lanjutan dan dukungan lintas sektor guna menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program edukasi gizi tentang pencegahan obesitas di SMPN 4 Meureubo, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa setelah diberikan penyuluhan menggunakan media PowerPoint dan leaflet. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata post-test menjadi 95,56 dari nilai pre-test sebelumnya yaitu 70,00, serta diperkuat oleh hasil uji Paired T-Test yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p\text{-value} = 0,006$). Meskipun mayoritas siswa telah mengetahui konsep dasar obesitas, pemahaman mendalam mengenai risiko konsumsi fast food dan pentingnya pola hidup sehat masih tergolong rendah sebelum intervensi. Oleh karena itu, edukasi gizi yang disampaikan secara interaktif dengan dukungan media visual terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya pencegahan obesitas sejak usia remaja.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan program edukasi gizi ini. Terutama kepada pihak SMPN 4 Meureubo yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan, serta kepada siswa-siswi yang telah berpartisipasi dengan penuh antusiasme. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Teuku Umar, khususnya Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, atas dukungan fasilitas dan bimbingan yang diberikan. Terima kasih kepada Ibu Marniati, SKM., M.Kes. selaku dosen pengampu yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pelaksanaan program ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan siswa-siswi dan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- A. R. Paleva, "Mekanisme Resistensi Insulin Terkait Obesitas," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 8, no. 2, pp. 354–358, 2019.
- Adams, E. Kathleen, Nancy Breen, and Peter J. Joski. "Impact of the National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program on Mammography and Pap Test Utilization among White, Hispanic, and African American Women: 1996–2000." *Cancer* 109, no. S2 (January 15, 2007): 348–358. S. K.
- E. Y. Fatmasari, A. Sariatmi, P. A. Wigati, C. Suryawati, and A. Suryoputro, "Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang," *Journal of Public Health and Community Service*, vol. 3, no. 1, pp. 36–40, 2024.
- F. Nisrina, F. Fahdhienie, and Rahmadhaniah, "Hubungan Aktivitas Fisik, Umur, dan Jenis Kelamin terhadap Obesitas Pekerja Kantor Bupati Aceh Besar," *Jurnal Promotif Preventif*, vol. 6, no. 5, pp. 746–752, 2023. <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i5.973>
- H. Helmizar and Z. Agus, *Revolusi Gizi II: Melawan Obesitas Sentral dan Sindrom Metabolik*. Yogyakarta: Deepublish, 2024.
- H. Jebeile, A. S. Kelly, G. O'Malley, and L. A. Baur, "Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management," *The Lancet Diabetes and*

Endocrinology, vol. 10, no. 5, pp. 351–365, 2022. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)

- I. Indanah, S. Sukesih, F. Luthfin, and K. Khoiriyah, "Obesitas Pada Balita," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 12, no. 2, pp. 242–248, 2021.
- K. Fatin, I. K. Rahmawati, and H. K. Romadhoni, *Memahami Individu Melalui Psikologi Perkembangan*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia, 2023.
- Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas Remaja (GENTAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023.
- Kementerian Kesehatan RI, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI, 2024.
- Kepada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Jatibaru Kota Bima," *Jurnal Teras Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 2, 2025.
- L. A. Rahmawati, A. N. Putri, N. A. Devanka, W. Patricia, R. P. Aulia, and S. J. S. Iskandar, "Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Terkait Obesitas Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Al-Andalusia," in *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, vol. 4, no. 1, pp. 181–188, 2025.
- M. Agustin and N. W. Ramadhani, "Hubungan Frekuensi Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah," *Jurnal Alfiat: Kesehatan dan Anak*, vol. 11, no. 1, 2025.
- M. Ratna, V. Nazhira, and A. Ramadhaniah, "Determinan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh," *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, vol. 1, pp. 147–160, 2021.
- Marni et al., *Buku Panduan Pemberdayaan Masyarakat terhadap Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi*. Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2024.
- Muriyati and Syamsuddin, *Dasar-Dasar Overweight Obesitas Aerobik (Perubahan Antropometri, Kadar Adiponektin, Setelah Latihan Aerobik Kombinasi Diet OCD dan Peranan Polimorfisme Gen Adiponektin Pada Individu)*. Jawa Timur: BuatBuku.com, 2018.
- P. Lestari et al., *Reaktualisasi Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Bidang Kesehatan, Pendidikan, dan Keagamaan: Graflit*. Semarang: Anagraf Indonesia, 2022.
- R. Ayu Pradika, A. D. Sari, and I. T. Suminar, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah: Literature Review," *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, vol. 6, no. 1, pp. 19– 26, 2022. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i1.277>
- S. Biila, "Promosi Kesehatan: Pencegahan Obesitas Melalui Distribusi Leaflet
- S. Sarma, S. Sockalingam, and S. Dash, "Obesity as a multisystem disease: Trends in obesity rates and obesity-related complications," *Diabetes, Obesity and Metabolism*, vol. 23, Suppl. 1, 2021. <https://doi.org/10.1111/dom.14290>
- S. Suryati, D. Dormina, and Irwandi, "Edukasi Pengaruh Pola Tidur terhadap Obesitas pada Remaja," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 6, no. 1, pp. 112–118, 2024.
- S. Wiyono, M. Muntikah, and M. Miranti, "Ibu Obesitas berpengaruh pada Obesitas Anak (Permodelan Pencegahan Dini Obesitas Anak)," *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian*

- Kesehatan*), vol. 10, no. 2, pp. 188– 199, 2025.
- Saraswati, F. D. Rahmaningrum, M. N. Z. Pahsy, N. Paramitha, A. Wulansari, A. R. Ristantya, and N. Nandini, "Literature review: Faktor risiko penyebab obesitas," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 20, no. 1, pp. 70–74, 2021.
- U. Muntamah, H. Mardhotillah, Y. Olfah, and K. R. Dewi, *Buku Referensi Edukasi Kesehatan Untuk Pencegahan Obesitas Pada Dewasa*. Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri, 2025.
- W. Kurdanti, I. Suryani, N. H. Syamsiatun, L. P. Siwi, M. M. Adityanti, D. Mustikaningsih, and K. I. Sholihah, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 11, no. 4, pp. 179–190, 2015
- World Health Organization, *Obesity and Overweight*, 2025. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>