



Hubungan Obesitas Dengan Kesehatan Jiwa Pada Remaja di SMA Kota Banda Aceh

Hizrahul Susi Azwa^{*1}, Nizam Ismail¹, Asnawi Abdullah¹

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia.

* Email korespondensi: hizrahulsusiazwa1989@gmail.com

Diterima 20 Agustus 2021; Disetujui 15 September 2021; Dipublikasi 31 Oktober 2021

Abstract: Mental health is a condition that allows optimal physical, intellectual and emotional development of a person and that development runs in harmony with the circumstances of others. The research objective was to determine the relationship between obesity and mental health in adolescents in SMA Kota Banda Aceh. This type of research is quantitative with a cross sectional study design. The data was collected by distributing questionnaires. The population in this study were all students at each SMA. A sample of 142 students was obtained by purposive sampling technique. The statistical test used is logistic regression. The results showed that respondents from SMA 11 (31.69), respondents who were 16 years old (57.75), respondents who were female (55.63), respondents who had a working father (96.48), respondents who had mothers those who work are (76.76,) respondents who have normal weight, namely (33.80), respondents with high activity (66.90) respondents with high knowledge (59.15) of female gender (55.63). The results of statistical tests showed that there was a relationship between obesity and mental health (0.042), there was a relationship between physical activity and mental health (0.026), there was no relationship between nutritional knowledge and mental health (0.432), there was no relationship between sex and mental health (0.552). The conclusion in this study is that the variables that are closely related to adolescent mental health are adolescents with low physical activity (0.037), adolescents with obesity (0.041), poor social relations (0.046). It is hoped that attention from parents to their children to provide food high in fiber is not only high in fat and sugar, suggesting regular exercise to their children to maintain their health. For schools, provide healthy food in the canteen and provide an understanding of balanced nutrition in children.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Obesity

Abstrak: Kesehatan jiwa sebagai suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangannya itu berjalan secara selaras dengan keadaan orang lain. Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan obesitas dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMA Kota Banda Aceh. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan design cross sectional study. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pada tiap-tiap SMA. sampel sebanyak 142 siswa diperoleh dengan teknik purposive sampling. Uji statistik yang digunakan yaitu logistik regresi. Hasil penelitian diperoleh bahwa responden asal sekolah SMA 11 (31.69), responden yang berusia 16 tahun yaitu (57.75), responden

yang berjenis kelamin perempuan yaitu (55.63), responden yang memiliki ayah bekerja yaitu (96.48%), responden yang memiliki ibu yang bekerja yaitu (76.76), responden yang memiliki berat badan normal yaitu (33.80%), responden dengan aktivitas tinggi (66.90) responden dengan pengetahuan tinggi (59.15%) jenis kelamin perempuan (55.63). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan obesitas dengan kesehatan jiwa (0.042), ada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa (0.026), tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan kesehatan jiwa (0.432) tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kesehatan jiwa (0.552). Kesimpulan pada penelitian ini adalah variabel yang sangat berhubungan dengan kesehatan jiwa remaja adalah remaja dengan aktivitas fisik rendah (0.037), remaja dengan obesitas (0.041), hubungan sosial yang kurang baik (0.046). Di harapkan perhatian kepada orang tua kepada anaknya agar memberikan makanan tinggi serat tidak hanya tinggi lemak dan gula, menyarankan olah raga rutin kepada anaknya agar terjaga kesehatannya. Bagi sekolah sediakanlah makanan yang sehat di kantin dan berikan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak.

Kata kunci : Kesehatan Jiwa, Remaja, Obesitas

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (WHO, 2015). Kesehatan jiwa adalah suatu bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan atau bagian integral dan merupakan unsur utama dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh (RISKESDAS, 2013).

Kesehatan jiwa sebagai suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan secara selaras dengan keadaan orang lain. Selain dengan itu pakar juga mengemukakan bahwa Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi mental yang sejahtera (*mental wellbeing*) yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif (Yusuf *et al.*, 2015).

Sebagai bagian yang utuh dan kualitas hidup seseorang dan memperhatikan semua segi kehidupan manusia. dengan kata lain, kesehatan jiwa bukan sekedar terbebas dari gangguan jiwa, tetapi merupakan suatu yang dibutuhkan oleh semua orang, mempunyai perasaan sehat dan bahagia serta mampu menghadapi tantangan

hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya dan mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain (Adawiyah, 2012).

Prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia adalah 18,5% yang berarti dari 1000 penduduk terdapat sedikitnya 185 penduduk dengan gangguan kesehatan jiwa atau setiap rumah tangga terdapat seorang anggota keluarga menderita gangguan kesehatan jiwa. Khusus untuk anak dan remaja masalah kesehatan jiwa perlu menjadi fokus utama (Indarjo, 2009).

Berat badan berlebih (BB lebih) dan obesitas merupakan masalah Kesehatan dalam hal status gizi. Kondisi tubuh yang gemuk berisiko untuk menderita berbagai penyakit seperti penyakit jantung, atherosklerosis, diabetes mellitus tipe 2, gangguan ortopedi, *obstructive sleep apnea*, gangguan pada kesehatan mental dan fungsi kognitif (Sudargo *et al.*, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat peningkatan prevalensi kegemukan pada anak dan remaja sebesar 2,5% dari tahun 1990 sampai tahun 2010. Sekitar 35 juta dari 45 juta anak-anak seluruh dunia yang mengalami kegemukan berasal dari negara berkembang

(Risksedas, 2018).

Prevalensi berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas meningkat tajam di seluruh dunia dan telah berada pada tingkat yang membahayakan. Menurut laporan WHO tahun 2010, 300 juta orang dewasa menderita obesitas dan diperkirakan lebih dari 700 juta orang dewasa akan mengalami obesitas pada tahun 2015. Di Amerika Serikat (AS), satu dari tiga orang penduduk menderita obesitas, di Inggris 16-17,3% penduduk menderita obesitas. Prevalensi obesitas meningkat tajam di kawasan Asia, di Korea Selatan 20,5% dari total penduduknya tergolong obesitas. Di negara Thailand, 16% penduduk mengalami *overweight* dan 4% mengalami obesitas. Indonesia sendiri masuk dalam 10 besar angka obesitas dunia (WHO, 2018).

Indikator obesitas sentral yaitu lingkaran perut di atas 80 cm pada perempuan sedangkan pada laki-laki di atas 90 cm. Pada tahun 2007 obesitas sentral pada umur remaja di atas 15 tahun yaitu sebesar 18.8%, peningkatan angka kejadian obesitas ini terjadi pada tahun 2013 sebesar 26.6%. dan angka tersebut terus meningkat di tahun 2018 sebesar 31%. Ini menjadi tugas berat bagi pemerintah untuk menurunkan angka kejadian tersebut, karena obesitas dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular. Prevalensi obesitas tertinggi yaitu Provinsi Sulawesi Utara sebesar 47.5% (Risksedas, 2018).

Penelitian yang dilakukan terdapat hubungan yang bermakna antara harga diri dengan kemampuan aktualisasi diri pada remaja putri dengan obesitas (Fitra, 2015). Penelitian ini

menggambarkan, bahwa remaja putri dengan obesitas cenderung memiliki karakteristik harga diri rendah, sehingga tidak maksimal dalam mengaktualisasikan diri, hal ini bersesuaian dengan pengertian aktualisasi yang menyatakan, bahwa aktualisasi diri merupakan suatu proses menjadi diri sendiri dengan mengembangkan sifat-sifat serta potensi individu sesuai dengan keunikannya yang ada untuk menjadi kepribadian yang utuh, Remaja yang obesitas biasanya tidak menerima kondisi fisik yang lebih dan merasa berbeda dengan remaja putri yang memiliki tubuh ideal (Moha, K, *et al.*, 2017).

Obesitas atau yang biasa kita kenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka (Abdul, 2010).

Hubungan *emotional distress* dengan perilaku makan, baik secara langsung atau hanya melibatkan elemen-elemen yang berhubungan dengan *emotional distress*, baik itu kemunculan emosi negatif (marah, takut, cemas, merasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, muak, dan tertekan), maupun stress secara umum telah banyak diteliti (Fassah & Retnowati, 2014). Isu utama mengenai hubungan tersebut adalah *emotional distress* yang dapat mengakibatkan perilaku makan tidak sehat. Namun, emosi tidak hanya muncul sebagai penyebab terjadinya perilaku makan, emosi juga dapat berperan sebagai produk dari perilaku makan tersebut (Blackman & Kvaska, 2010).

Dalam survei yang dilakukan oleh *National Child Measurement Program* (NCMP,2015) setiap tahunnya jutaan anak di Inggris diukur tinggi badan dan berat badannya untuk memberikan gambaran rinci tentang prevalensi obesitas pada anak. Hasil survey menunjukkan anak usia 10 hingga 11 tahun 19,8% anak mengalami obesitas dan kelebihan berat badan. 9,3 % anak-anak usia 4 sampai 5 tahun mengalami obesitas dan 12,8% lainnya mengalami kelebihan berat badan.

Obesitas merupakan salah satu penyebab yang dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa datang. Hal ini karena obesitas merupakan prediktor dari beberapa penyakit degeneratif. Obesitas pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, *sleep apnea*, gangguan ortopedik. Selain itu anak dengan obesitas juga mengalami gangguan emosional dan sosial cenderung merasa rendah diri, depresi dan menarik diri dari lingkungan. Anak dengan obesitas umumnya jarang bermain dengan teman-teman lainnya karena persepsi diri yang negatif maupun rendah diri dan anak obesitas selalu menjadi bahan ejekan teman-temannya (Syarif, 2003).

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa yang mengalami berat badan lebih /*Overweicht*. Ditemukan salah satu siswa di SMA Kota Banda Aceh diketahui bahwa mereka mengungkapkan kurang percaya diri dengan berat badan yang obesitas, sehingga para siswa merasa bentuk tubuhnya tidak proporsional dan kegemukan menjadikan mereka bahan perbincangan para teman lain tentang berat

badannya, sehingga hal ini menyebabkan harga diri remaja tersebut berkurang. Remaja yang obesitas menjadi kurang bergaul dengan teman yang berat badannya ideal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu digunakan untuk mengetahui risiko obesitas pada remaja dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* yaitu peneliti melakukan pengukuran dalam waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan pada SMAN yang ada di Kota Banda Aceh yaitu: SMAN 8, SMAN 11, SMAN 5, SMAN 16, SMAN 3, SMAN 12, SMAN 15. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan obesitas dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMAN Kota Banda Aceh.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami obesitas. Sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling (Lapau, 2009). Dengan kriteria adalah sebagai berikut:

1. Inklusi

Siswa kelas 1, 2, 3 yang menderita obesitas, memiliki persamaan umur, Jenis kelamin laki-laki dan wanita, dan bersedia menjadi responden.

2. Eksklusi

Yang memiliki perbedaan umur > 1 tahun atau < 1 tahun, dan tidak bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Setelah dilakukan penelitian didapatkan jumlah sampel 142 siswa.

Analisis univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sehingga akan tergambar

fenomena-fenomena yang berhubungan dengan variabel yang diteliti. Analisis bivariat, digunakan untuk mengetahui besar risiko (*Odds Ratio/OR*) variabel bebas dengan terikat secara sendiri-sendiri pada penelitian *logistik regresi* sehingga diperoleh nilai *P value*, 95% CI dan OR,

sedangkan analisis multivariat dilakukan dengan cara menghubungkan beberapa variabel bebas dengan satu variabel terikat secara bersamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Analisa Bivariat

Variabel	Kesehatan Jiwa				Total		OR (95% C.I.)	P- Value
	Normal		Abnormal					
	n	%	n	%	n	%		
Obesitas								
- Non Obesitas	35	49	36	50	71	100	2 (1,02-4,0)	0,042
- Obesitas	23	32	48	67	71	100		
Aktivitas fisik								
- Tinggi	45	47	50	53	95	100	2,3 (1,10-5,01)	0,026
- Rendah	13	28	34	72	47	100		
Pengetahuan Gizi								
- Tinggi	32	38	52	62	84	100	0,75 (0,38-1,49)	0,432
- Rendah	26	45	32	55	58	100		
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	24	38	39	61	63	100	0,81 (0,414-1,6)	0,552
- Perempuan	34	43	45	56	79	100		

Tabel 2. Analisa Multivariat

No	Variabel	Odds Ratio	Confidance Interval	P value
1	Kategori Obesitas			
	Obesitas	2,0	(1,03-4,22)	0,041
2	Aktivitas Fisik			
	Rendah	2,2	(1,05-4,98)	0,037

PEMBAHASAN

Hubungan Obesitas dengan Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMA Kota Banda Aceh

Hasil uji statistik menunjukkan nilai OR 2 dan *P value* 0.042 artinya bahwa remaja yang mengalami obesitas lebih besar 2 kali memiliki peluang resiko mengalami kesehatan jiwa abnormal dibandingkan dengan remaja yang tidak obesitas. secara statistik mencapai *level of significant*

Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan dilapangan menghasilkan kesimpulan bahwa,

kenaikan berat badan berlebih atau obesitas mempengaruhi kejiwaan seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari *et al.* (2018) masalah berat badan menjadi epidemi kesehatan terbesar didunia, karena hampir 30% dari seluruh populasi kini mengalami obesitas, hal itu merupakan hasil studi baru yang dilakukan (IHME). Obesitas atau kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup meriasaukan dikalangan remaja. Obesitas terjadi disaat badan menjadi gemuk yang disebabkan oelh penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Gangguan kesehatan yang sering

menyertai kegemukan adalah penyakit degeneratif salah satunya gangguan psikososial.

Banyak faktor yang mempengaruhi obesitas anak remaja pada saat ini kebanyakan dari mereka sering mengonsumsi jajanan cepat saji, mengonsumsi karbohidrat yang berlebihan dan kurang aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari hal ini lambat laun akan menjadi budaya atau kebiasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari. seharusnya remaja yang sudah mengalami berat badan berlebih atau overweight menuju obesitas mereka hendaknya melakukan perubahan pola (diet) dan bila ada faktor genetik dalam obesitas maka harus memperhatikan pola makan sehari-hari.

Remaja yang memiliki obesitas cenderung akan menarik diri dari lingkungan tempat mereka bergaul, kurang percaya diri, bahkan sering mengurung diri di rumah mereka (Kumalasari, 2013).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMA Kota Banda Aceh

Hasil uji statistik menunjukkan nilai OR 2.3 dan *P value* 0.026 artinya bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah lebih besar 2.3 kali memiliki peluang resiko mengalami kesehatan jiwa abnormal dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi . secara statistik mencapai *level of significant*.

Makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Aktivitas fisik adalah semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik,

kegiatan masyarakat dan aktivitas di waktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik memiliki manfaat menurunkan resiko obesitas , penyakit kardio vaskuler, diabetes dan osteoporosis. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan penampilan akademis dan psikososial (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019).

Menurut asumsi peneliti aktivitas fisik sangat erat kaitannya dengan berat badan seseorang dan berhubungan dengan kesehatan jiwa remaja. Tubuh atau berat badan yang ideal sangat mendukung seseorang untuk tampil percaya diri dimasyarakat. Begitu juga dengan remaja saat ini mereka berlomba ingin menurunkan berat badan untuk mencapai berat badan yang ideal, contoh olah raga yang sangat digemari remaja saat ini adalah gowes (ber sepeda) zumba, fitnes lari dan lainnya. Itu merupakan usaha yang positif yang mereka lakukan, walau demikian ada juga sebagian dari remaja juga tidak peduli dengan berat badan mereka, sehingga mereka sangat percaya diri dengan berat badan yang sudah mencapai kategori obesitas 2 tetapi tetap saja tidak baik untuk kesehatan.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMA Kota Banda Aceh

Hasil uji statistik menunjukkan nilai OR 0,75 dan *P value* 0.432 artinya bahwa remaja

yang memiliki pengetahuan gizi rendah lebih besar 75% memiliki peluang resiko mengalami kesehatan jiwa abnormal dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan gizi tinggi . secara statistik tidak mencapai *level of significant*.

Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik dipertanian maupun dipedesaan. Budaya jajanan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja. Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi yang akan menyebabkan terjadinya obesitas. Ditinjau dari pola makan , remaja merupakan kelompok yang peka terhadap pengaruh lingkungan luar seperti maraknya iklan makanan siap santap yang umumnya mengandung kalori tinggi, kaya lemak, tinggi natrium dan rendah serat. Hal ini yang menjadikan tingginya kasus kegemukan dikalangan remaja (Soraya *et al.*, 2017).

Menurut asumsi peneliti pengetahuan gizi sangat diperlukan oleh remaja pada masa ini, karena remaja hanya mengkonsumsi makanan yang bersifat mengenyangkan tapi bukan yang bergizi, akibatnya dapat berpengaruh terhadap berat badan mereka. Seharusnya pada siswa khususnya di selipkan tenteng pendidikan gizi di sekolah, agar mereka lebih teliti lagi dalam mengkonsumsi makanan.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMA Kota Banda Aceh

Hasil uji statistik menunjukkan nilai OR .81 dan *P value* 0.552 artinya bahwa remaja yang memiliki jenis kelamin perempuan lebih besar 81% memiliki peluang resiko mengalami kesehatan jiwa abnormal dibandingkan dengan remaja yang memiliki jenis kelamin laki-laki. secara statistik tidak mencapai *level of significant*.

Pada dasarnya naiknya bobot badan seseorang sering kali bukan fakta yang menggembirakan, apalagi mereka yang selalu mengutamakan penampilan yang menarik. Kegemukan bahkan obesitas sering kali termasuk salah satu yang ditakuti sebagian besar perempuan karena kegemukan dianggap menjadikan badan tidak menarik lagi dan akan mengurangi kecantikan seseorang. Dilihat menurut jenis kelamin, ternyata kegemukan ini lebih banyak dialami oleh perempuan sebesar 26.1% dan pria 15.7%. kondisi ini ternyata mempersulit remaja dalam pergaulan ditengah masyarakat. Begitupun yang terjadi bagi remaja putra, banyak dari mereka yang berharap dapat membuat tubuhnya sedikit berbobot dan kekar, sedangkan bagi remaja putri mendambakan bentuk tubuh yang seksi dan langsing (Putri, 2010).

Menurut asumsi peneliti masalah berat badan yang berlebihan dapat menjadi beban psikologis bagi remaja yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, karena pada masa ini mereka ingin tampak lebih baik dengan kata lain sempurna dalam hal proporsional berat badan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan yaitu obesitas sangat mempengaruhi kesehatan jiwa remaja SMA Kota Banda Aceh terutama ditinjau dari jenis kelamin, pengetahuan gizi remaja, aktivitas fisik remaja. Sedangkan variabel yang berhubungan dengan kesehatan kesehatan jiwa remaja antara lain remaja yang mengalami obesitas, aktivitas fisik yang rendah, dan kualitas hidup yang kurang baik.

Dari hasil multivariat variabel yang paling berhubungan dengan kesehatan jiwa remaja SMA Kota Banda Aceh adalah aktivitas fisik yang rendah, remaja yang mengalami obesitas, dan kualitas hidup yang kurang baik ditinjau dari domain hubungan sosial.

Saran

Bagi Orang Tua

Memberikan edukasi pada anak remaja mereka bahwa berat badan yang berlebih dapat membahayakan kesehatan mereka. Memberikan makanan yang cukup gizi dan rendah lemak jahat. Sering melakukan aktivitas agar lemak dan karbohidrat yang di serap oleh tubuh dapat keluar dalam bentuk keringat. Menyarankan banyak mengkonsumsi buah dan sayur dan mengurangi makanan siap saji yang sekarang menjadi trend bagi kalangan anak remaja saat ini.

Bagi Sekolah

Hendaknya bagi para guru memberikan edukasi pada setiap murid untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur. Menyediakan makanan menu seimbang di

setiap kantin, menyediakan fasilitas olahraga yang memadai agar semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul S., Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 2010;6(3).
- Adawiyah R., Gambaran kesehatan jiwa pada anak usia sekolah di sd negeri 200208 padangsidempuan selatan pemerintah kota padangsidempuan, 2012.
- Blackman M. & Kvaska C., Nutrition psychology: improving dietary adherence: Jones & Bartlett Publishers; 2010.
- Fassah D.R.a. & Retnowati S., Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru, *Jurnal Psikologi*, 2014;10(1):11-17.
- Indarjo S., Kesehatan jiwa remaja, *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2009;5(1).
- Kumalasari. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika; 2013.
- Moha M., K., Bidjuni H. & Lolong J., Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten G Orontalo, *JURNAL KEPERAWATAN*, 2017;5(1).
- Putri S.A.P., Penyesuaian diri pada remaja obesitas ditinjau dari kematangan

- emosi dan jenis kelamin, *Majalah Ilmiah Informatika*, 2010;1(2).
- RISKESDAS. Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan Dasar, Jakarta 2013.
- Riskesdas, editor, Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Soraya D., Sukandar D. & Sinaga T., Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 2017;6(1):29-36.
- Sudargo T., Freitag H., Kusmayanti N.A. & Rosiyani F., Pola makan dan obesitas: UGM press; 2018.
- Syarif. D R., *Childhood Obesity Evaluation and Management*, Surabaya: National Obesity Symposium II; 2003.
- Wahyuningsih R. & Pratiwi I.G., Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram, *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2019;4(2):163-167.
- WHO, *World Health Statistic Report*, 2015.
- Wulandari P., Arifianto A. & Aini N., Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (self-esteem) pada Remaja Putri SMA Negeri 13 Semarang, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2018;11(2):81-88.
- Yusuf A., PK R.F. & Nihayati H.E., *Kesehatan Jiwa*: Jakarta: Salemba Medika; 2015..