

## GAMBARAN OBESITAS PADA REMAJA SISWI DI SMK NEGERI 1 CLUWAK KECAMATAN CLUWAK KAB. PATI

Eva Muzarotul Janah<sup>1</sup>, Sri Hindriyastuti<sup>2</sup>, Sri Nyumirah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cendekia Utama Kudus  
Jln.Lingkar Kudus-Pati Km. 5 Jepang Mejobo Kudus, Kode Pos 59381  
E-mail : [evamj5555@gmail.com](mailto:evamj5555@gmail.com)

### ABSTRACT

*Adolescence is characterized by growth and physical changes one of the changes is body shape or obesity (overweight). Obesity is considered a "scourge" for an individual because besides having a direct impact on health, obesity can also interfere with physical appearance. Especially for young women who start thinking about physical appearance. The purpose of this study was to describe obesity among female adolescents at SMK Negeri 1 Cluwak Pati. This type of research is descriptive correlation with cross sectional design. The sample in this study were 49 respondents. Data analysis using chi square. The results of this study indicate that the majority of female students in Cluwak N1 Vocational School experienced obesity I as many as 31 respondents (63.3%), while those who were obese II were 4 respondents (8.2%). This shows that obesity makes non-believers in female students in SMK Negeri 1 Cluwak Pati.*

**Keywords:** *Obesity, Obesity in Female Students,*

### INTISARI

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik salah satu perubahannya adalah bentuk tubuh atau obesitas (kegemukan). Obesitas dianggap sebagai “momok” bagi seorang individu karena selain berdampak langsung bagi kesehatan, obesitas juga dapat mengganggu penampilan fisik. Terlebih pada remaja perempuan yang mulai memikirkan penampilan fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran obesitas pada remaja siswi di SMK Negeri 1 Cluwak Pati. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan rancangan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 49 responden. Analisa data menggunakan chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja siswi di SMK N1 Cluwak mengalami obesitas I sebanyak 31 responden (63,3%), sedangkan yang mengalami obesitas II sebanyak 4 responden (8,2%). Hal ini menunjukkan bahwa obesitas menjadikan tidak percaya diri pada remaja siswi di SMK Negeri 1 Cluwak Pati.

**Kata Kunci:** Obesitas, Obesitas Remaja Putri

### LATAR BELAKANG

Remaja merupakan seorang individu yang baru beranjak dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenisnya, memahami peran dalam dunia sosial, mengenal jati dirinya. Remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan hidup dan pergulan. Usia remaja adalah usia yang paling kritis dalam kehidupan seseorang, rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2011, sekitar 1,4 milyar remaja hingga dewasa berusia 15-20 tahun mengalami overweight dan obesitas dengan prevalensi sebatas 14%. Angka ini mengalami peningkatan 2 kali lipat bila dibandingkan dengan tahun 1980 (pada wanita 8%). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2007), prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia >15 tahun adalah 10,3%. Sedangkan prevalensi overweight pada anak-anak usia 6-14 tahun

laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10% pada usia 15-17 tahun (WHO, 2012).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015, sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11 % pada pria, dan 15% pada wanita. Prevalensi tertinggi terjadi di Negara maju seperti Amerika Serikat maupun Eropa yang mengalami overweight sebesar 62% dan 26% obesitas. Asia tenggara memiliki angka overweight mencapai 14% dan 3% obesitas (Utami, 2016).

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik salah satu perubahannya adalah bentuk tubuh atau obesitas (kegemukan). Obesitas dianggap sebagai “momok” bagi seorang individu karena selain berdampak langsung bagi kesehatan, obesitas juga dapat mengganggu penampilan fisik. Terlebih pada remaja perempuan yang mulai memikirkan penampilan fisik. Remaja perempuan atau remaja putri yang mengalami obesitas lebih rentan terhadap gangguan psikologi seperti stress, gangguan pada makan dan lain-lain. Karena pada saat remaja, gangguan psikologi atau emosi sering dialami secara mendalam, remaja putri sering makan yang berlebihan saat emosi sedang menguasai. Dengan makan yang berlebihan lama-lama tubuh akan banyak menerima kalori dan lemak yang menumpuk sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Remaja putri yang mengalami kegemukan akan merasakan harga dirinya rendah, kurang percaya diri, dan sering menjadi bahan bully dari teman-temannya (Nurhayati, 2014, Izzah & Hindriyastuti, 2017). Obesitas atau yang biasanya dikenal dengan kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja perempuan. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk atau sering di sebut obese yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Proverawati, 2010).

Obesitas mempunyai dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan (Trisna, Ida & Hamid, 2009). Gangguan yang sering terjadi pada kegemukan adalah penyakit degenerative yaitu, yang pertama gangguan psikososial, rasa rendah diri, menarik diri dari lingkungan, kedua penderita tekanan darah tinggi yang sering dialami orang yang kegemukan, ketiga hiperkolestrolema menyertai penderita obesitas dan mengakibatkan aterosklerosis, keempat mempunyai penyakit jantung koroner, ke lima obesitas juga bisa mengalami stroke karena aliran darah tersum (Tarwoto dkk, 2012).

Obesitas dapat dicegah dengan diet, aktivitas fisik, perubahan perilaku (pola makan), farmakoterapi dan intervensi bedah (Mustofa, Ahmad, 2010). Remaja lebih suka mengkonsumsi makan-makanan yang ada diluar rumah tanpa mengetahui makanan tersebut mempunyai gizi seimbang atau tidak dan baik untuk kesehatan atau tidak (Mustofa, Ahmad, 2010). Adanya kemajuan zaman modern sekarang remaja lebih suka makan-makanan instan seperti daging, sosis, burger, steak, coklat, krim dan lainnya yang mengandung banyak lemak atau gula. Semua yang terkait pada makanan yang masuk pada tubuh baik dari jenis makanan, cara memakannya, jumlah dan kemampuan tubuh untuk mengolah makanan tersebut (Dharma, 2011).

Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2013 di Indonesia menyebutkan bahwa prevalensi pada obesitas remaja (usia >18 tahun) mencapai 32,9%. Data Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) pada tahun 2013 angka kejadian obesitas di Jawa Tengah (12,7%), Yogyakarta (22,2%), Jawa Barat (18,9%) dan Jawa Timur (20,3%). Prevalensi obesitas umum pada remaja usia > 18 tahun menurut jenis kelamin, untuk perempuan di Provinsi Jawa Barat sebesar (36,1%), Jawa Tengah (29,0%), Yogyakarta (31,5%), dan Jawa Timur (35,1%). Prevalensi obesitas umum pada remaja usia >18 tahun menurut jenis kelamin (Nurhayati & Hamzah, 2014)). Prevalensi kegemukan pada remaja > 18 tahun di semua provinsi dari tahun 2007-2014 meningkat (19%) (Utami, 2016). Jawa Tengah merupakan

provinsi dengan prevalensi tinggi dari setiap golongan umur remaja terdapat di Pulau Jawa (Utami, 2016).

Pada kelompok remaja, obesitas akan mempengaruhi pula pada perkembangan psikososial termasuk harga diri. Apabila seseorang tidak memiliki harga diri maka akan timbul masalah karena harga dirinya merupakan kepribadian dan tingkah laku dengan ideal dirinya atau bentuk tubuhnya (Rofikoh & Hindriyastuti, 2018). Remaja obesitas yang dijauhi teman-temannya memiliki kecenderungan untuk memiliki harga diri yang rendah dan putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibeda-bedakan dari kelompok temannya yang akan membuat individu dengan obesitas rentang terhadap berbagai masalah psikologis yang salah satunya adalah harga diri.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK N1 Cluwak pada tanggal 11 februari 2019 dengan mewawancarai remaja putri yang mengalami obesitas atau kegemukan, didapatkan hasil bahwa 10 dari 196 siswi mengatakan malu dan tidak percaya diri karena bentuk tubuhnya kurang ideal, apalagi saat berkumpul dengan teman-temannya dia merasa minder. Para siswi yang obesitas sering merasa menjadi bahan perbincangan para siswa dan siswi yang lain yang menyebabkan harga diri siswi tersebut berkurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik ingin mengetahui tentang gambaran obesitas pada remaja siswi di SMK N1 Cluwak.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi dalam suatu populasi tertentu (Notoadmojo, 2012). Penelitian ini menggambarkan obesitas pada remaja siswi di SMK N1 Cluwak.

Penelitian ini dilakukan dalam satu waktu tertentu dan pengambilan sampel dilakukan dalam satu waktu, tidak ada pengulangan atau mendata kembali dalam pengambilan data tersebut, yang artinya responden hanya memiliki satu kesempatan untuk menjadi responden.

Penelitian ini dilakukan di SMK N1 CLUWAK, selama dua bulan yaitu April-Mei 2019. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah tervaliditas untuk mengetahui gambaran obesitas ada remaja siswi.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia Siswi remaja di SMK N1 Cluwak

Umur	Frekuensi	Presentase(%)	Mean	Median	Std. Deviation
16 tahun	14	28.6%	17.12	17.00	.881
17 tahun	17	34.7%			
18 tahun	16	32.7%			
19 tahun	2	4.1 %			
Total	49	100.0			

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa usia responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada usia 16 tahun dengan jumlah 14 responden (28.6%) usia 17 tahun dengan jumlah 17 responden (34.7%) usia 18 tahun dengan jumlah 16 responden (32.7%) dan usia 19 tahun dengan jumlah 2 responden (4.1 %).

a. Jurusan Responden

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jurusan remaja siswi SMK N1 Cluwak

Jurusan	Frekuensi	Presentase (%)
Multimedia	29	59.2%
Elektro	15	30.6%
Otomotif	5	10.2%
Total	49	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa jurusan responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada prodi Multimedia dengan jumlah 29 responden (59.2%), untuk responden Elektro sebanyak 15 responden (30.6%) dan untuk responden Otomotif sebanyak 5 responden (10.2%).

b. Agama

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi responden berdasarkan agama remaja siswi di SMK N1 Cluwak

Agama	Frekuensi	Presentase (%)
Islam	35	71.4%
Non Islam	14	28.6%
Total	49	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa agama respon den remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada Islam dengan jumlah 35 responden (71.4%), untuk non Islam dengan jumlah 14 responden (28.6%).

c. Kelas

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kelas remaja siswi di SMK N1 Cluwak

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
X	13	26.5%
XI	23	46.9%
XII	13	26.5%
Total	49	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa kelas responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada kelas X dengan jumlah 13 responden (26.5%), untuk Kelas XI jumlah 23 responden(46.9%), untuk Kelas XII jumlah 13 responden (26.5%).

## 1. Analisa Univariat

Tabel 4.5  
Distribusi Frekuensi Kategori Obesitas Remaja siswi  
Di SMK N1 Cluwak

Tingkat Obesitas	Frekuensi	Presentase (%)
Obesitas I (25-29,9)	31	63.3%
Obesitas II (>30)	4	8.2%
Total	49	100%

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja siswi di SMK N1 Cluwak mengalami Obesitas I sebanyak 31 responden (63.3%), sedangkan yang mengalami Obesitas II sebanyak 4 responden (8.2%).

**PEMBAHASAN****1. Gambaran Karakteristik Responden**

## a. Umur Responden

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa usia responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada usia 16 tahun dengan jumlah 14 responden (28.6%) usia 17 tahun dengan jumlah 17 responden (34.7%) usia 18 tahun dengan jumlah 16 responden (32.7%) dan usia 19 tahun dengan jumlah 2 responden (4.1%).

Penelitian ini sejalan dengan Marmi (2013), umur subjek penelitian dalam rentang antara 12-16 tahun. Usia 13 tahun memiliki presentase terbanyak sebesar 37,8%, sedangkan yang paling sedikit usia 16 tahun sebanyak 2,2%. Subjek penelitian pada rentang usia tersebut termasuk dalam masa remaja awal dan menengah, pada masa ini pertumbuhan tinggi dan berat tubuhnya berlangsung secara cepat.

Sebagian besar subjek penelitian sebanyak 57,8% adalah laki-laki, sedangkan responden perempuan sebanyak 42,2%. Remaja perempuan mengalami laju pertumbuhan yang lebih cepat dari laki-laki karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara laki-laki mengalami percepatan pertumbuhan dua tahun kemudian. Puncak penambahan berat dan tinggi badan perempuan tercapai pada usia masing-masing 12,9 dan 12,1 tahun, sedangkan laki-laki pada usia 14,3 dan 14,1 tahun (Arisman, 2010).

## b. Jurusan Responden

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa jurusan responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada prodi Multimedia dengan jumlah 29 responden (59.2%), untuk responden Elektro sebanyak 15 responden (30.6%) dan untuk responden Otomotif sebanyak 5 responden (10.2%).

Tidak didapatkan jurnal pendukung yang menyatakan bahwa tidak ada jurnal penguat tentang karakteristik jurusan responden.

## c. Agama Responden

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa agama responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada Islam dengan jumlah 35 responden (71.4%), untuk non Islam dengan jumlah 14 responden (28.6%).

Tidak di dapatkan jurnal pendukung yang menyatakan bahwa tidak ada jurnal penguat tentang karakteristik agama responden.

d. Kelas responden

Berdasar kantabel 4.4 didapatkan hasil bahwa kelas responden remaja siswi di SMK N1 Cluwak didominasi pada kelas X dengan jumlah 13 responden (26.5%), untuk Kelas XI jumlah 23 responden (46.9%), untuk Kelas XII jumlah 13 responden (26.5%).

Tidak di dapatkan jurnal pendukung yang menyatakan bahwa tidak ada jurnal penguat tentang karakteristik kelas responden.

## 2. Gambaran Obesitas pada Remaja Siswi di SMK N1 Cluwak

Hasil penelitian diatas berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja siswi di SMK N1 Cluwak mengalami Obesitas I sebanyak 31 responden (63.3%), sedangkan yang mengalami Obesitas II sebanyak 4 responden (8.2%). Jadi dapat di simpulkan bahwa yang mengalami obesitas 1 adalah lebih dominan atau paling yang paling banyak.

Obesitas timbul karena seseorang kelebihan energi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi melebihi energi, yang digunakan oleh tubuh sehingga kelebihannya disimpan dalam tubuh menjadi timbunan lemak, timbunan lemak terbesar di bagian tertentu, seperti pinggang, perut, lengan bagian atas dan bagian tubuh lainnya yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan.

Dalam penelitian yang dilakukan di MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta menunjuk kan bahwa rata-rata remaja putri, sebagian besar mengkonsumsi jumlah makanan sehari sebanyak 3 kali, dan lebih banyak mengkonsumsi jumlah cemilan yang mengandung banyak lemak seperti gorengan, sedangkan untuk aktivitas seperti menonton TV dilakukan selama 2 jam, kemudian untuk aktivitas olahraga dilakukan 1 minggu sekali. Jika hal ini berlangsung secara terus-menerus dapat memicu terjadi penimbunan lemak pada jaringan adiposit yang akan menimbulkan obesitas.

Menurut penelitian (Kartika, 2012), menyatakan bahwa seluruh remaja pada kelompok obesitas memiliki tingkat konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang tinggi. Kelebihan energy setiap hari secara rutin pada remaja dapat menimbulkan timbunan lemak pada tubuh menjadi bertambah. Tingkat konsumsi lemak yang normal adalah 20-25% dari total harian, kelebihan lemak akan disimpan di jaringan adiposit dan bila berlangsung terus menerus penumpukan ini akan menimbulkan obesitas sentral.

Obesitas sentral merupakan penumpukan lemak dalam tubuh pada bagian perut yang diakibatkan jumlah lemak yang berlebihan pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral perut (Tchernof dan Despres, 2013). Pengukuran obesitas sentral dilakukan dengan cara mengukur lingkaran pinggang responden. Batasan lingkaran pinggang di Indonesia adalah >80 cm pada wanita. Tingginya obesitas sentral dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus tipe 2, dyslipidemia, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, sleep apnoea dan sindrom metabolik (Kemenkes, 2013). Maka dari itu perlu diadakan pencegahan dan penanggulangan dalam mengatasi masalah obesitas sentral tersebut. Upaya penanggulangan dapat dilakukan dengan cara mengajak masyarakat yang lebih mengalami obesitas sentral untuk selalu megontrol berat badan dan lingkaran pinggang secara teratur ke posbindu setempat. Selain itu, juga perlu dibiasakan untuk selalu melakukan pola makan sehat dan olahraga secara teratur.

Berdasarkan hasil analisa univariat pada wanita usia 15-44 tahun di Posbindu wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan tahun 2017 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas sentral, yaitu sebesar 61,2%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa kejadian obesitas sentral cukup tinggi. Obesitas sentral terjadi jika selama periode tertentu, yaitu dimana energy yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk menunjang kebutuhan energi tubuh, yang kemudian disimpan menjadi lemak (Lilitiyana, 2013). Pada penelitian Lilitiyana (2013) menunjukkan bahwa 50 orang (61,7%) mengalami obesitas sentral. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilitiyana. Selain itu, pada penelitian Trisna (2009) diketahui bahwa responden yang mengalami obesitas sentral adalah 49,7%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 93 siswa-siswi di SD Pertiwi dan SD Negeri 03 Alai Padang didapatkan prevalensi kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar adalah sebesar 10,8%. Prevalensi ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas pada siswi sekolah dasar di Sumatra Barat pada menurut Riskesdes tahun 2010 yaitu sebesar 3,8%. Penelitian yang dilakukan di Cina mendapatkan prevalensi obesitas pada anak usia sekolah sebesar 4,11%. Penelitian yang dilakukan di negara maju seperti Kanada didapatkan prevalensi obesitas pada siswa tingkat 5 adalah sebesar 9,9%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 93 orang sampel didapatkan 46 orang (49,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 47 orang (50,5%) berjenis kelamin perempuan. Dari data yang didapatkan di lapangan kejadian obesitas lebih banyak terjadi pada anak laki-laki (13%) dibandingkan dengan perempuan (8,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian di beberapa sekolah dasar di Semarang Barat yaitu kejadian obesitas lebih tinggi ditemukan pada anak laki-laki (57,1%) di bandingkan perempuan (42,9%). Penelitian di Swiss juga menemukan bahwa perbandingan kejadian obesitas pada anak laki-laki dengan anak perempuan yaitu 6,2% : 4,2%. Berbeda dengan sebuah penelitian yang dilakukan di kota Manado dari 111 anak yang dinyatakan obesitas jumlah anak perempuan yang obesitas (57 orang) sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki (54 orang).

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 93 orang sampel didapatkan data bahwa kejadian obesitas banyak ditemukan pada rentang usia >9 tahun dibandingkan dengan usia <9 tahun yaitu sebesar 14,7% : 8,5%. Dasar penelitian memilih usia 9 tahun sebagai patokan umur adalah berdasarkan perhitungan statistic dimana mean umur yang didapatkan adalah 8,89 tahun. Mean digunakan sebagai patokan untuk batasan umur karena data statistik yang didapatkan tidak terdistribusi sempurna. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa kejadian obesitas lebih banyak dialami anak berusia 11 tahun. Penelitian di Iran juga menemukan persentase obesitas terendah adalah pada usia 7 tahun. Penelitian di Cina juga mendapatkan prevalensi obesitas yang lebih tinggi pada rentang usia 10 hingga 12 tahun dibandingkan dengan rentang usia lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan pada anak usia sekolah dasar di Cina mendapatkan prevalensi tertinggi dari obesitas didapatkan pada rentang usia 7 tahun hingga 9 tahun. Perbedaan usia anak yang mengalami obesitas bervariasi di setiap penelitian karena memiliki kaitan dengan faktor-faktor predisposisi obesitas lainnya seperti ras/etnik, pola makan, dan aktivitas fisik.

**SIMPULAN DAN SARAN****Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Gambaran Obesitas pada Remaja Siswi di SMK N1 Cluwak di dapatkan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar obesitas I responden sebanyak 31 responden (63.3%) dan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar obesitas II responden sebanyak 4 responden (8.2%).

**Saran**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan memperbanyak sampel dan memperluas penelitian tentang obesitas dikalangan remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dariyo, A. *Psikologi Perkembangan Remaja*, Ghalia Indonesia, Bogor. 2004
- Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta : Depkes RI. 2010.
- Dharma, K.K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fajariah N. 2012. *Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Harga Diri Rendah*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Izzah, A. N., & Hindriyastuti, S. (2018). MENGGALI KEFEKTIFAN PERAN IBU DENGAN ANAK USIA PRA SEKOLAH SELAMA BERADA DI RUTAN KUDUS. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) CENDEKIA UTAMA*, 6(1), 16-26.
- Lilitiyana, Aulia Dewi, dkk. *Obesitas Sentral dan Kolestrol Darah Total*. 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9 (1): 37-43
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Proverawati Atikah. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Jakarta: Muha Medika.
- Riset Kesehatan Dasar 2007. *Badan Penelitian dan Perkembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar 2007. *Badan Penelitian dan Perkembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Rofikoh, S., & Hindriyastuti, S. (2017). GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN ORANG TUA TERHADAP HOSPITALISASI ANAK DI RSUD dr. LOEKMONOHADI KUDUS TAHUN 2017. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 1(1).
- Susilowati, (2011). *Hubungan Kegemukan dengan Konsep Diri pada Remaja Usia 16-18 tahun (Studi Analitik Di SMA Negeri 2 Pare)*. *Jurnal AKP* No 4:1 Juli 31 Desember 2011.
- Tarwoto, Ratna Aryani, Ani Nuraeni, Bara Miradwiyana, Siti Nurbayani, Siti Aminah. Dkk. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika. 2010. Hal: 25-28.
- Trisna, Ida dan Hamid. 2009. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa (30-50 Tahun) di Kecamatan Lubuk Sikaping Tahun 2008*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3 (2): 68-71
- Utami. L. (2016). *Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan*. *Ajournal Keperawatan (e-Kep)* Volume 4 Nomor 1, Februari 2016.
- WHO. (2012). *Obesity*. <http://www.who.int/tipics/obesity/en/html>. (Diakses pada tanggal 10 Oktober 2015)
- Pengembangan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Berbasis Luaran Kekayaan Intelektual*