

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN
POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH



JULIANA TASYA MARTOGI SITANGGANG

P01031118031

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2021

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA
MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Menyelesaikan Program Studi
Diploma III Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan



**JULIANA TASYA MARTOGI SITANGGANG
P01031118031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2021**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : *Literature Review* : Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja
Nama Mahasiswa/i : Juliana Tasya Martogi Sitanggung
NIM : P01031118031
Program Studi : Diploma III

Menyetujui:



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes
Pembimbing Utama/KetuaPenguji



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
Anggota Penguji I



Berlin Sitanggung, SST, M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui:

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
Nip. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 16 Juli 2021

ABSTRAK

JULIANA TASYA MARTOGI SITANGGANG *LITERATURE REVIEW*:
“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA”
(DIBAWAH BIMBINGAN : BERNIKE DOLOKSARIBU)

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas dapat terjadi pada anak-anak hingga usia dewasa. Penyebab utama obesitas bersifat multifaktorial, diantaranya adalah asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi fast food yang sering, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, riwayat orang tua mengalami obesitas, serta tidak sarapan. Berdasarkan data riskeddas tahun 2018, prevalensi obesitas di Indonesia 31,0%.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi *literature*, yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui informasi kepustakaan. Peneliti menggunakan 11 artikel ilmiah dari 3 database. Kriteria yang digunakan adalah PICOS yang dipublikasikan antara tahun 2015-2020.

Hasil yang telah ditelaah, didapatkan 6 dari 11 artikel ilmiah yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai $p < 0.05$. dan 5 dari 11 artikel ilmiah yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai $p < 0.05$. Dari hasil tersebut maka terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Kata kunci : pengetahuan, pola makan, obesitas dan remaja

ABSTRACT

JULIANA TASYA MARTOGI SITANGGANG "LITERATURE REVIEW :
"CORRELATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND DIETARY
PATTERN WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS"
(CONSULTANT: BERNIKE DOLOKSARIBU)

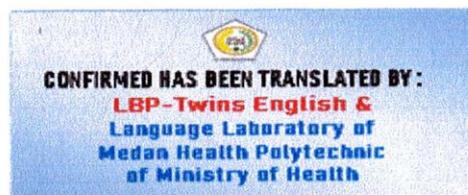
Obesity is a global health problem, both in developed and developing countries. Obesity can occur in children to adulthood. The main causes of obesity are multifactorial, including excessive intake of macronutrients, frequent consumption of fast food, lack of physical activity, unbalanced diet, a history of obesity in parents, and not having breakfast. Based on *Riskesmasdata* in 2018, the prevalence of obesity in Indonesia was 31.0%.

The purpose of this study was to determine the correlation between nutritional knowledge and dietary patterns with the incidence of obesity in adolescents.

This type of research was a literature study research, which is a series of studies relating to library data collection methods, or research whose research objects are explored through library information. Researchers used 11 scientific articles from 3 databases. The criteria used are PICOS published between 2015-2020.

The results that have been studied, obtained 6 out of 11 scientific articles which show there was a significant correlation between nutritional knowledge and the incidence of obesity in adolescents with $p < 0.05$. and 5 of 11 scientific articles which showed there was a significant correlation between diet and obesity in adolescents with $p < 0.05$. From these results, there is a correlation between knowledge of nutrition and eating patterns with the incidence of obesity in adolescents.

Keywords: Knowledge, Diet, Obesity and Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Literature Review: Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja”** dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada semua yang terlibat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yaitu kepada:

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes sebagai dosen pembimbing
3. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes sebagai dosen penguji I
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes sebagai dosen penguji II
5. Kedua orang tua saya Sarmian Purba dan Erianto Sitanggang dan adik .

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan Penelitian.....	4
1.Tujuan Umum.....	4
2.Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1.Bagi Penulis.....	5
2.Bagi Institusi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Literature Review.....	7
1. Pengertian Literature Review	7
2. Tujuan Literature Review	7
3. Manfaat Literature Review	8
4. Jenis-jenis Literature Review	8
5. Langkah – langkah Literature Review`	9
6. Cara Melakukan Studi Literatur.....	9
B. Obesitas	10
1. Definisi Obesitas	10
2. Pengukuran Obesitas	11
3. Tipe Obesitas.....	12
4. Faktor-faktor Penyebab Obesitas.....	13
5. Dampak dari Obesitas	14
C. Pengetahuan	16
1. Definisi Pengetahuan.....	16
2. Tingkat Pengetahuan.....	16

3. Faktor-faktor Mempengaruhi Pengetahuan	17
4. Pengetahuan Gizi	18
D. Pola Makan	20
1. Definisi Pola Makan	20
2. Faktor-faktor Mempengaruhi Pola Makan	23
3. Hubungan Pengetahuan Gizi,Pola Makan Dengan Obesitas	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Strategi Penentuan Judul Penelitian	27
B. Strategi Pencarian Literature	27
C. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi.....	28
D. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil dan Pembahasan	31
1. Karakteristik Artikel	31
2. Karakteristik Sampel	33
3. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	36
4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Perbedaan Antara Ketiga Bentuk Literature Review.....	6
2. Kriteria IMT Menurut Depkes.....	11
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Berdasarkan PICOS	29
4. Hasil Pencarian Menggunakan Tiga Database	29
5. Hasil Penilaian Kualitas Artikel.....	44
6. Distribusi Karakteristik Artikel.....	31
7. Distribusi Artikel Berdasarkan Jumlah Sampel.....	33
8. Distribusi Artikel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	34
9. Distribusi Artikel Berdasarkan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	35
10. Distribusi Prevalensi Kejadian Obesitas Pada Remaja	37
11. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.....	38
12. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.....	40

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Tahap- tahap Pemilihan Artikel	30

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel, Kualitas Artikel Menggunakan Appraisal Checklist .	43
2. Bukti Hasil Pencarian Jurnal	45
3. Bukti Hasil Bimbingan.....	.48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun begitu, masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (skill) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (abstract reasoning) (WHO, 2015).

Masalah gizi yang sering dialami oleh remaja salah satunya adalah obesitas atau kelebihan berat badan yaitu keadaan patologis tubuh dengan adanya timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dari fungsi tubuh yang normal sehingga dapat mengganggu kesehatan (Soetjiningsih, 2016).

Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Faktor utama penyebab obesitas tersebut ialah kebiasaan hidup sehari-hari, seperti pola makan dan aktivitas fisik yang diterapkan pada anak dan akan memicu beberapa masalah penyakit, masalah fisik, psikologis dan isolasi sosial pada anak (Haryono, 2015).

Obesitas mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak, terutama aspek perkembangan psikososial. Selain itu dampak dari obesitas juga berpotensi mengalami berbagai penyakit yang

menyebabkan kematian antara lain penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus (Diana, 2019).

Obesitas diakibatkan adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dengan yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis yang berlangsung dalam jangka waktu cukup lama. Model KAB (knowledge, attitude, and behavior) menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi secara bertahap. Ketika tingkat pengetahuan seseorang tentang sesuatu semakin tinggi, maka akan terjadi perubahan sikap. Setelah selama beberapa periode waktu, perubahan sikap menjadi semakin positif, sehingga terjadilah perubahan perilaku.

Menurut WHO, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan ini juga terjadi pada anak laki-laki dan perempuan. Prevalensi obesitas pada tahun 2016 sekitar 18% pada anak perempuan dan 19% pada anak laki-laki. Hal ini bermakna bahwa lebih dari 124 juta anak dan remaja mengalami obesitas pada tahun 2016 (World Health Organization, 2020).

Prevalensi obesitas di wilayah Asia Tenggara pada tahun 2016 tertinggi terjadi di Negara Malaysia (32%) dan Indonesia sendiri berada di urutan keempat (14,3%) (NDC, 2017). Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi anak remaja yang mengalami obesitas sebesar 31%. Berdasarkan hasil Riskesdas tersebut, prevalensi obesitas belum mencapai target yang ditetapkan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yakni sebesar 15,4%.

Menurut WHO dalam P2PTM Kemenkes RI (2018) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama.

Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengonsumsi makan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan dalam kemasan dan minuman ringan (soft drink) (Diana, 2013).

Pola makan yang baik sangat penting untuk asupan nutrisi, tidak hanya dari segi apa yang dimakan anak, tapi frekuensi makan juga perlu diperhatikan (Pratiwi dkk, 2018). Tingkat kecukupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak (Milda & Leersia, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ika dkk, 2019 pola makan sangat berpengaruh terhadap status gizi anak.

Kebutuhan makanan yang bergizi amat penting untuk anak agar bisa tumbuh dan berkembang dengan optimal, maka orang tua perlu memastikan bahwa menu yang disajikan bagi balita memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Secara garis besar, kebutuhan gizi ditentukan oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (Wati, 2011).

Pola makan seimbang yaitu kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan mengakibatkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2011).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan

gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Sediaoetama, 2000).

Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tidakan seseorang adalah pengetahuan kognitif. Perilaku yang diharapkan akan tumbuh ketika pengetahuan didasari dengan pemahaman yang tepat. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman remaja 5 terhadap ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika remaja memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan hal ini dapat menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan kajian pustaka atau *Literature Review*.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian studi literatur ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan kajian pustaka atau *Literature Review*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji pengetahuan gizi pada remaja
- b. Mengkaji pola makan pada remaja
- c. Mengkaji kejadian obesitas pada remaja
- d. Mengkaji hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja
- e. Mengkaji Pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penulis dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja melalui kajian pustaka atau Literature Review.

2. Bagi institusi

Hasil penelitian dapat digunakan oleh Politeknik Kesehatan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan prodi dalam menentukan topic skripsi yang dapat diambil oleh mahasiswa dan literatur yang dipakai bisa dikembangkan ke karya ilmiah lain selain skripsi dengan menggunakan teknik SLR (Systematic Literature Review) sebagai metodenya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Literature Review*

Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb. Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Mirzaqon & Purwoko, 2018).

Penelitian ini dilakukan untuk memecahkan suatu masalah yang berpijak pada pengkajian kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Bahan-bahan pustaka ini diposisikan sebagai sumber ide atau inspirasi yang dapat membangkitkan gagasan atau pemikiran lain. Oleh karena itu, pola pikir deduktif sering diterapkan dalam skripsi jenis kajian pustaka ini (M. Sari, 2020).

1. Definisi *Literature Review*

Kajian pustaka adalah kegiatan mendalami, mencermati, menelaah, dan mengidentifikasi pengetahuan. Kajian pustaka lebih akan mengarahkan pada pandangan kritis terhadap penelitian-penelitian yang telah dilakukan yang signifikan dengan penelitian yang sedang atau akan kita lakukan.

Kajian pustaka adalah kegiatan peninjauan kembali (*review*) pustaka tentang masalah atau topik yang terkait. Kajian pustaka tidak selalu harus tepat berkaitan dengan masalah yang dihadapi, tetapi yang seiring dan berkaitan dengan topik penelitian yang sedang dilakukan.

Literature review adalah analisis terintegrasi (bukan hanya ringkasan) tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian serta menunjukkan keterkaitan antara isi artikel-artikel yang dikaji dengan rumusan masalah (Nursalam, 2020).

2. Jenis-Jenis Literature Review

Menurut Kiteley and Stogdon, 2010, jenis-jenis review yang dapat dilakukan oleh seorang peneliti adalah sebagai berikut :

1. Literature review
2. Systematic Review (SR)
3. Scoping Review
4. Traditional Review/Narrative Review
5. Systematic Mapping Review
6. Meta Analysis (MA)

Tabel 1. Perbedaan Antara Ketiga Bentuk *Literature Review*

Perbedaan	Literature Review	Systematic Review	Meta Analysis
Penulis	Individu/Tim	Tim	Tim
Rumusan Masalah	Tidak terlalu spesifik	Spesifik dan fokus pada satu pertanyaan	spesifik dan fokus pada satu pertanyaan
Pengumpulan pustaka (sumber)	Tidak terlalu sistematis Database pencari pustaka minimal 3	Sistematis Mesin pencari pustaka yang kredibel	Sistematis Mesin pencari pustaka yang kredibel
Strategi Pencariar	Tidak perlu protocol Minimal 3 database	Ada protokol review Minimal 5 database	Ada protokol review Minimal 5 database yang kredible dan besar
Seleksi	Kriteria inklusi, tidak spesifik, potensi bias tinggi	Kriteria inklusi, eksklusi, Tabel Prisma, PICOS	Kriteriainklusi, eksklusi, Tabel PRISMA, PICOS
Proses evaluasi Artikel : kualitas metode, hasil, dan luaran	Tidak terlalu kritis dan tidak terlalu ketat	Kritis dan ketat	Sangat kritis, sangat ketat dan komprehensif
Sintesis	Cendrung kualitatif	Kualitatif dan kuantitatif	Kuantitatif dan dilakukan uji statistic
Hasil akhir (simpulan)	Bersifat kualitatif, pertimbangan peneliti	Bersifat kualitatif dan kuantitaif	Bersifat kuantitatif

Sumber : University of West Florida (2020) Systematic Review Resources Sytematic Reviews vs Other Types of Reviews

3. Prinsip dalam Melakukan Tinjauan Pustaka Sistematis

- a. Peneliti hanya bisa meneliti topik dalam bidangnya atau ilmu yang sedang dialami.
- b. Membaca dengan teliti semua pustaka yang digunakan dan menghindari replikasi penelitian orang lain tanpa alasan meyakinkan.
- c. Wajib menyumbangkan pengetahuan dalam bidangnya sehingga berbeda dengan penelitian sebelumnya.
- d. Menyebutkan sumber pustaka yang dirujuk guna memberi penghargaan pada penulis dan menghindari Plagiat.
- e. Prinsip pemutakhiran (kecuali untuk penelitian historis), ini sangat penting karena ilmu berkembang dengan cepat, dengan penelitian ini dapat berargumentasi berdasarkan teori-teori yang pada waktu itu dipandang paling representatif.
- f. Prinsip relevansi, diperlukan untuk menghasilkan kajian pustaka yang erat kaitannya dengan masalah yang akan diteliti.

4. Tahap Penulisan *Literature Review*

a. Tahap Review

Membaca abstrak dari setiap penelitian terlebih dahulu untuk memberikan penilaian atau menyamakan apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian.

b. Tahap Writing

Mencatat point penting dan relevan dengan permasalahan penelitian, sumber-sumber informasi dan mencantumkan daftar pustaka.

c. Tahap Sintesis

Sintesis adalah tulisan utuh dan baru mengenai rangkuman dari berbagai sumber rujukan mengenai pengertian atau pendapat. Komponen ini merupakan tahap akhir yang harus dilakukan penulis dan dapat menjadi penentu kelengkapan dalam karya tulis ilmiah (Karlieni, 2007 dalam (Janosik, 2005)).

Adapun tahapan sintesis tersebut dilakukan seperti berikut :

1. Comparing (Mencari kesamaan)
2. Contrast (Mencari ketidaksamaan)
3. Criticize (Memberikan pandangan)
4. Summarize (Meringkas)

5.Tahap-Tahap Studi Literatur

- Formulasi Permasalahan : Pilihlah topik yang sesuai dengan isu dan interest dan permasalahan harus ditulis secara lengkap
- Pencarian Literatur : Temukan literatur yang relevan dengan penelitian
- Evaluasi data : cari dan temukan data yang tepat sesuai dengan yang dibutuhkan untuk mendukung penelitian
- Analisi dan Interpretasi : diskusikan, temukan, serta ringkas literature

6.Cara Melakukan Studi Literatur

- Mencari kesamaan(*Compare*): membandingkan dua buah artikel atau lebih untuk mendapatkankesamaannya
- Mencari Ketidaksamaan (*Contrast*): membandingkan artikel hanya dicariperbedaannya
- Memberikan Pandangan (*Criticize*): memberikan pandangan atau komentar untuk artikel artikel yang kita review, disini kita memberi argumen kritis terhadap artikel tersebut misalnya untuk metode yang digunakan hasil atautemuannya
- Menggabungkan (*Synthesize*): menggabungkan dua hal atau lebih yang didapatkan dari artikel artikel yang berbeda untuk membentuk v suatu kalimat atau paragraf baru biasanya yang digabungkan adalah temuan atau hasil penelitian yang saling mendukung untuk membangun argumen kitasendiri
- Meringkas (*Summarize*): meringkas point point penting dari artikel yang kita review tentu point point yang diringkas adalah yang relevan sesuai dengan topik kita.
-

B. Obesitas

1. Definisi Obesitas

WHO mendefinisikan obesitas sebagai penumpukan lemak tubuh berlebihan yang berdampak buruk terhadap kesehatan (WHO, 2015). Jaringan lemak adalah salah satu komponen tubuh yang berkontribusi terhadap berat badan. Pada saat lahir, tubuh mengandung 12% lemak, kemudian meningkat menjadi 15-18% pada laki-laki dan 25-28% pada perempuan pada saat berusia 18 tahun. Sementara itu peningkatan berat badan sekitar 10-15%. Hal ini menunjukkan bahwa kenaikan berat badan didominasi oleh peningkatan lemak.

Bila asupan energi melebihi kebutuhannya, maka kelebihan ini akan diubah menjadi lemak dalam bentuk trigliserida dan disimpan pada jaringan lemak. Timbunan lemak akan meningkatkan berat badan dan meningkatkan keseimbangan baru terhadap kebutuhan energi. Keadaan ini membutuhkan asupan energi lebih tinggi, sehingga anak obesitas akan cenderung menjadi lebih obesitas apabila asupan energinya tidak dikendalikan (Sugondo S, 2015).

Obesitas merupakan penyakit kronis yang terjadi akibat jalinan faktor genetik dan lingkungan. Pengertian tentang mengapa dan bagaimana obesitas terjalin, belum dipahami sepenuhnya. Namun keterlibatan faktor sosial, budaya, perilaku, metabolik, dan genetik dalam jalinan ini tidak terbantahkan lagi (Arisman, 2016).

2. Pengukuran Obesitas

a. Pengertian indeks massa tubuh

Penilaian kategori berat badan seseorang apakah sudah ideal apa belum dengan cara yang dapat dilakukan secara antropometri. Indeks massa tubuh (IMT) yang dapat dilakukan secara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (m^2). Penilaian IMT Menggunakan 2 parameter yaitu, berat badan yang merupakan salah satu parameter massa tubuh yang paling sering digunakan yang dapat mencerminkan jumlah zat seperti protein, lemak, air, dan mineral dan tinggi badan yang menjadi ukuran panjang dan dapat merefleksikan skeletal (Depkes, 2010)

Keterangan: BB : Berat badan (dalam kilogram) TB : Tinggi Badan (meter)

Indeks IMT	KATEGORI
<18,5	Berat badan kurang (<i>Under weigh</i>)
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Berat badan berlebih
>30	Gemuk

Tabel 2.kriteria IMT menurut (Depkes, 2010)

1. Mengukur lingkar pinggang.

Ukuran lingkar pinggang normal perempuan adalah kurang dari 80 cm, sementara pria kurang dari 90 cm. walaupun IMT normal, tetapi kalau lingkar pinggangnya lebih dari 80, maka ia harus menurunkan BB- nya, karena resiko mendapat penyakit meningkat.

Ukuran lingkar pinggang sebetulnya sudah cukup menjadi parameter. Ukuran pinggang yang lebih dari normal menggambarkan banyaknya lemak yang tertimbun di daerah perut. Lemak perut ini cukup berbahaya, karena terdapat di dekat organ-organ internal, seperti hati dan usus, sehingga lemak yang berlebihan itu bukan alat pasif untuk kelebihan energi, melainkan mengeluarkan hormon tertentu yang bisa mempengaruhi semuanya. Oleh karena itu orang yang memiliki lingkar pinggang lebih dari normal beresiko mendapat penyakit lebih banyak.

2. Berat badan normal

Berdasarkan Setiadi (2008) cara menghitung berat badan ideal adalah sebagai berikut:

a. Berat badan normal

$$\text{Berat badan normal} = \text{Tinggi badan} - 100$$

Contoh : Jika tinggi kita dari ujung kaki hingga ujung kepala 160 cm maka berat badan normal kita adalah $160 - 100 = 60$ kg

b. Berat badan ideal

Berat badan ideal = (tinggi badan – 100 – (10% tinggi badan – 100))

Contoh : Jika tinggi badan kita adalah setinggi 150 cm, maka berat badan ideal kita adalah $(150 - 100) - (10\% \times (150 - 100)) = 50 - 5 = 45$ kg

Menurut Setiadi (2008) dari hasil tersebut dapat kita ketahui apa yang terjadi pada diri kita dengan membandingkan hasilnya berikut di bawah ini:

Kurus = Hasilnya 10% kurang dari seharusnya.

Kegemukan / Obesitas / Obesity = Hasilnya lebih dari 20% dari yang seharusnya

Kelebihan berat badan / Overweight = Hasilnya lebih dari 10% s/d 20% lebih besar.

3. Tipe obesitas

Berdasarkan distribusi lemak dalam tubuh, tipe obesitas dibedakan menjadi 2, yaitu *android* dan *gynecoid*. Tipe *android* (bentuk apel) adalah bentuk tubuh yang dihasilkan oleh timbunan lemak pada pinggang, rongga perut (*visceral*) dan bagian atas perut, timbunan dibagian perut dikenal sebagai obesitas abdominal / obesitas sentral. Tipe ini banyak ditemukan pada pria. Tipe yang ke dua adalah *gynecoid* (bentuk pir) adalah bentuk tubuh akibat timbunan lemak di bagian perut seperti pinggul, pantat dan paha. Tipe ini umumnya dialami oleh wanita. Individu dengan obesitas tipe *android* cenderung beresiko lebih besar mengalami penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan diabetes mellitus dibandingkan tipe *gynecoid*.

4. Faktor-faktor penyebab obesitas

Faktor risiko terjadinya obesitas sangat kompleks mulai dari faktor genetik, individual hingga lingkungan fisik dan sosial. Dua pandangan yang menjadi penyebab utama obesitas adalah dari faktor genetika dan keseimbangan energi positif.

Review saat ini terhadap penyebab primer terjadinya peningkatan prevalensi obesitas adalah difokuskan pada ketidakseimbangan energi

kronis yang disebabkan karena kelebihan asupan energi dan/atau ketidakcukupan pengeluaran energi. Jadi pada dasarnya keseimbangan energi positif menurut beberapa hasil penelitian terhadap penyebabnya mengarah pada dua bidang utama yaitu asupan makanan yang berlebih dan tidak adekuatnya aktivitas fisik. Namun dibalik kedua faktor tersebut, masih banyak faktor yang memengaruhinya terutama terkait dengan faktor sosial budaya. Karena sebagaimana terjadinya suatu kelainan dalam tubuh atau penyakit bukan hanya karena penyebab tunggal namun disebabkan karena penyebab yang majemuk (multi factorial).

a. Faktor Genetik

Faktor genetik yang berperan besar. Bila kedua orang tua obesitas, 80% anaknya menjadi obesitas; bila salah satu orang tua obesitas, kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas, prevalensi menjadi 14% (Syarief, 2016).

Hipotesis Barker menyatakan bahwa perubahan lingkungan nutrisi intrauterin menyebabkan gangguan perkembangan organ-organ tubuh terutama kerentanan terhadap pemrograman janin yang dikemudian hari bersama-sama dengan pengaruh diet dan stress lingkungan merupakan predisposisi timbulnya berbagai penyakit dikemudian hari. Mekanisme kerentanan genetik terhadap obesitas melalui efek pada resting metabolic rate, thermogenesis non exercise, kecepatan oksidasi lipid dan kontrol nafsu makan yang jelek. Dengan demikian kerentanan terhadap obesitas ditentukan secara genetik sedang lingkungan menentukan ekspresi fenotipe.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan dalam hal ini termasuk perilaku/gaya hidup. Hal ini menyangkut tentang bagaimana lingkungan memengaruhi apa yang dimakan, berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitas nya (Adriani & Wiratmadi, 2015). Adapun faktor lingkungan dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Gizi dan Makanan

Kenaikan berat badan dan lemak anak dipengaruhi oleh waktu pertama kali mendapat makanan padat, asupan tinggi kalori dari karbohidrat dan lemak serta kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi.

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak tubuh. Sedangkan aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat menyebabkan pengurangan massa otot dan peningkatan adipositas (Prastowo, A. 2017). Aktivitas fisik cenderung menurun pada anak perempuan umur 10-12 tahun, sementara pada anak laki-laki tetap lebih aktif meskipun tingkat aktivitas fisiknya lebih rendah daripada mereka yang berumur 15- 18 tahun (More, 2015).

4. Dampak Obesitas

Obesitas yang terjadi pada masa anak ini perlu mendapatkan perhatian, sebab obesitas yang timbul pada waktu anak-anak. Kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit di atasi secara konvensional (diet dan olahraga). Selain itu, kejadian obesitas pada anak tidak hanya menjadi masalah kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada anak (Sajawandi, 2015). Dampak obesitas yang dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang adalah sebagai berikut:

a. Gangguan Ortopedi

Gangguan ortopedi yang dapat terjadi seperti slipped femoral epiphysis dan penyakit blount sebagai akibat beban tubuh yang terlalu berat.

b. Gangguan Pernapasan

Obesitas memiliki efek terhadap saluran pernafasan, seperti inflamasi saluran nafas dan gangguan mekanik pernafasan. Obesitas

memainkan peran penting dalam kejadian OSA (*Obstructive sleep apnea*) dan sindrom hipoventilasi obesitas. Asma lebih sering ditemui dan lebih sulit ditangani pada penderita obesitas. Obesitas juga memperberat gejala pada penderita PPOK (Zammit et al, 2018).

c. Gangguan Endokrin

Obesitas dapat mempengaruhi fungsi sistem endokrin dan mempengaruhi bagaimana umpan balik hormon ke otak. Salah satunya adalah hormon leptin. Leptin adalah hormon yang disekresikan oleh sel lemak dan bertindak di otak untuk mengatur makan dan keseimbangan energy. Pada obesitas terjadiresistensi terhadap leptin, sehingga penderita obesitas akan sering merasa lapar. Selain itu pada system reproduksi, obesitas berhubungan dengan meningkatnya jumlah infertilitas, keguguran, cacat lahir, lahir mati, dan berbagai komplikasi kehamilan lainnya. Pada kasus infertilitas, pasien obesitas jauh lebih mungkin mengalami infertilitas anovulasi. Hal ini disebabkan kombinasi peningkatan kadar estrogen dan resistensi insulin (Crawford, 2016).

d. Gangguan Psikososial

Obesitas dapat berdampak pada gangguan psikososial. Berbagai macam gangguan psikososial yang mungkin terjadi pada penderita obesitas adalah rasa rendah diri, depresif, dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini dapat disebabkan karena anak obesitas seringkali menjadi bahan hinaan teman bermain dan teman sekolah (Nemiary et al., 2016).

e. Penyakit kronik

Berbagai macam penyakit kronik yang dapat terjadi akibat obesitas dan overweight adalah : hipertensi, dislipidemia, osteoarthritis, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, dan lower back pain (Lusiana dan M. Suryani. 2015.).

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*Knowledge*) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil “tahu” seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan atau mata (Notoadmodjo, 2010).

Pengetahuan merupakan suatu proses pembentukan yang terus-menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena masuknya pemahaman-pemahaman baru (Riyanti dan Budiman, 2013).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Wawan dan Dewi, 2018) yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu di dasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut(19) :

a. Faktor Internal

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

2. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

3. Umur

Menurut Huclok semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor lingkungan

Menurut Ann Mariner yang dikutip dari Nursalam lingkungan merupakan seluruh kondisi ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

4. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya.

Pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan gaya hidup dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro yang berlebih salah satunya karbohidrat. Konsumsi makanan pokok yang tinggi karbohidrat dapat meningkatkan IMT. Sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi resiko peningkatan IMT yaitu mengkonsumsi sumber karbohidrat kompleks untuk memberi rasa kenyang, sebagai alternatif pengganti karbohidrat sederhana bisa menggunakan gula buatan.

Pengetahuan tentang gizi yang harus dimiliki masyarakat antara lain kebutuhan-kebutuhan bagi tubuh (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral). Selain itu, jenis-jenis makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh tersebut, baik secara kualitatif dan kuantitatif, akibat atau penyakit-penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi dan sebagainya. Pengetahuan gizi sangat penting harus dimiliki setiap orang karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pola makan, pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan.

Pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit.

Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya mereka yang semakin banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut.

D. Pola Makan

1. Definisi Pola Makan

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan.

Industrialisasi dan globalisasi dalam bidang makanan menyebabkan pergeseran perilaku makan masyarakat. Campur tangan industri pangan mempengaruhi pola makan seseorang dan berperan besar dalam munculnya masalah obesitas di tengah-tengah masyarakat terutama di perkotaan.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang dapat digunakan secara efisien. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas muncul pada usia remaja cenderung berlanjut ke dewasa, dan lansia.

1. Asupan Energi

Energi diperoleh dari proses pembakaran karbohidrat, lemak, dan protein makanan. Kebutuhan energi manusia di dalam tubuh akan tercukupi bila kebutuhan akan zat-zat makanan tercukupi pula. Dalam kehidupan sehari-hari tubuh memerlukan makanan yang memberikan cukup energi yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang dimakan dengan energi yang dikeluarkan terutama bergerak dan beraktifitas, maka makin banyak pula energi yang diperlukan.

Kebutuhan energi ditentukan oleh metabolisme basal, umur, aktifitas fisik, specific dynamic action (SDA). Kebutuhan energi terbesar pada umumnya diperlukan untuk metabolisme basal.

2. Asupan Protein

Protein dibentuk dari unit-unit pembentuknya yang disebut asam amino. Dua golongan asam amino adalah asam amino esensial dan asam amino non esensial.

Protein selain untuk membangun struktur tubuh (pembentukan berbagai jaringan) juga akan disimpan untuk digunakan dalam keadaan darurat sehingga pertumbuhan atau kehidupan dapat terus terjamin dengan wajar. Protein sebagai pembentuk energi tergantung macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi. Protein memang sangat diperlukan oleh tubuh, tetapi terlalu banyak mengonsumsi protein juga akan menimbulkan masalah.

Kebutuhan protein adalah kadar terendah asupan protein dari makanan yang dapat menyeimbangkan kehilangan nitrogen dari tubuh manusia sehingga dapat memelihara massa protein tubuh pada individu dengan kondisi asupan energi yang seimbang dengan aktifitas fisik tingkat sedang.

Kelebihan protein akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak sehingga akan menjadi semakin gemuk. Selain itu kelebihan asupan protein akan memperberat kerja hati dan ginjal untuk membuang nitrogen pada metabolisme asam amino (deaminasi), produksi urin berlebihan dapat mengganggu penampilan, mineral-mineral penting seperti potasium, kalium, magnesium.

3. Asupan Lemak

Lipid dapat dibagi ke dalam dua kelas yaitu lipid yang terdapat dalam pangan tubuh dan lipid struktural atau kompleks yang dihasilkan dalam tubuh untuk membentuk membran, untuk mentranspor lemak atau untuk mensintesis hormone katalis lipid. Trigliserida merupakan lipid utama dalam makanan. Fungsi utamanya adalah sebagai zat energi. Simpanan lemak dalam tubuh terutama dilakukan di dalam sel lemak dalam jaringan adiposa.

Tubuh mempunyai kapasitas tak terhingga untuk menyimpan lemak. Namun, lemak tidak sepenuhnya dapat menggantikan karbohidrat sebagai sumber energi. Di dalam otak, sistem saraf dan sel darah merah membutuhkan glukosa sebagai sumber energi. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak memicu terjadinya obesitas. Lemak merupakan sumber yang padat kalori, membuat rasa masakan menjadi lezat dan sering tidak diperhatikan atau tersembunyi dalam makanan. Kelebihan konsumsi lemak akan tersimpan dalam jaringan adiposa sebagai energi potensial. Apabila simpanan lemak terjadi sampai melebihi 20% dari berat badan normal maka ada kecenderungan kegemukan atau obesitas. Kontribusi energi dari lemak untuk orang dewasa sebaiknya sekitar 30% pada usia 19-29 tahun dan 25% pada usia 30-64 tahun.

4. Asupan Karbohidrat

Fungsi karbohidrat memang penting untuk tubuh kita karena karbohidrat berguna untuk member makan pada otak kita dan sebagai sumber energi utama. Asupan karbohidrat yang berlebih, tidak akan langsung digunakan oleh tubuh sehingga disimpan dalam bentuk glikogen (satu rangkaian panjang molekul molekul glukosa yang dihubungkan menjadi satu). Hati dan otot merupakan tempat penyimpanan glikogen.

Bila asupan karbohidrat berlebih sedangkan kapasitas hati dan otot dalam menyimpan glikogen terbatas, maka karbohidrat akan disimpan dalam bentuk lemak dan akan disimpan dalam jaringan lemak. Sehingga kelebihan karbohidrat berarti kelebihan lemak. Asupan karbohidrat yang tinggi akan memicu peningkatan glukosa darah. Untuk menyesuaikan kondisi ini, pancreas mengeluarkan hormon insulin ke dalam aliran darah untuk menurunkan kadar glukosa darah. Keadaan seperti ini menjadi masalah adalah insulin merupakan hormone penyimpan yang memiliki fungsi menyimpan kelebihan karbohidrat dalam bentuk lemak untuk membuat cadangan energi. Oleh karena itu, insulin yang dirangsang oleh karbohidrat akan mendorong akumulasi lemak tubuh. Selain mendorong akumulasi lemak tubuh, insulin juga berfungsi untuk tidak mengeluarkan

lemak yang tersimpan. Kondisi seperti ini tentu akan membuat seseorang dengan asupan tinggi karbohidrat akan mengalami peningkatan berat badan dan sulit untuk menurunkan berat badan. Kontribusi energi dari karbohidrat untuk orang dewasa sebaiknya sekitar 55% pada usia 19-29 tahun dan 60% pada usia 30-64 tahun.

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari : jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makan

Jenis makan adalah jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes 2013). Sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, siang, dan malam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Willy (2011).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Peran keluarga

Peranan keluarga amat sangat penting bagi anak sekolah, bahkan pada pemilihan bahan makanan sekalipun. Makan bersama keluarga dengan suasana yang akrab dapat meningkatkan nafsu makan (Widodo, 2009)

b. Teman sebaya

Tidak heran jika asupan makanan akan banyak dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman-teman atau sekelompoknya. Apa yang diterima oleh kelompok (berupa figur idola, makanan, minuman) juga dengan mudah akan diterimanya. Demikian pula halnya dengan pemilihan bahan makanan. Untuk itu perlu diciptakan dalam kelompok itu suatu kondisi supaya mereka mendapatkan informasi yang baik dan benar mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya sehingga mereka tidak perlu membenci makanan yang bergizi (Sulistyoningsih, 2011).

c. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui promosi, media elekrtoni, dan media cetak (Sulistyoningsih, 2011)

d. Ekonomi

Ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kualitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kekurangan daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan satu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecendrungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011)

e. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makan yang dimakan (Depkes,2009). Menurut Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.

f. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

3. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dengan Obesitas

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Hal ini memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang.

Asupan makanan merupakan faktor utama yang menentukan status gizi seseorang. Orang dengan status gizi yang baik biasanya didukung asupan yang baik juga, setiap individu harus mengatur jumlah makanan sesuai dengan kebutuhannya agar tidak mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.

Selain pengetahuan faktor penyebab obesitas adalah pola makan. Pola makan yang menjadi pencetus terjadinya obesitas dengan mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat. Sementara itu, perilaku makan yang salah ialah tindakan mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang, salah satunya berupa aktifitas fisik (olahraga).

Peningkatan makanan yang tinggi energi dan lemak dan pengurangan aktifitas fisik diduga sebagai kontributor utama terjadinya obesitas. Akan tetapi, kontributor utama tersebut tidak akan pernah terlepas dari faktor lingkungan, sosiodemografi dan sosiokultural. Selain itu, variabel lain yang tidak kalah penting adalah budaya aturan makan, sikap, dan perilaku.

Pemahaman mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berkaitan dengan makanan dan aktifitas fisik akan membuat pola dan memainkan suatu peran penting di dalam memandu strategi intervensi yang bertujuan memelihara keseimbangan energi dan mengurangi prevalensi obesitas

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Strategi Penentuan Judul Penelitian

Penentuan Judul penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Menentukan Topik

Menentukan Topik yang dilakukan dengan prinsip ada kebaruaran (*novelty*), tidak replikasi penelitian sebelumnya, asli (*originality*) sedang trend dan sesuai dengan bidang ilmu yang sedang ditekuni peneliti. Peneliti menekuni bidang Gizi Masyarakat dan setelah diskusi dengan dosen pembimbing, peneliti menentukan topic penelitian adalah obesitas pada remaja.

2. Defenisi Topik

Setelah menentukan topik, peneliti mendefenisikan topik penelitian “Obesitas pada Remaja” Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO,2017).

3. Membaca Artikel Penelitian

Untuk mendapatkan ide tentang judul penelitian, peneliti menggunakan lima artikel dalam 5 tahun terakhir sesuai dengan topik penelitian dimana terdapat minimal satu diantara 5 artikel tersebut dalam bentuk Literature Review. Peneliti merangkum isi artikel dan memberikan kesimpulan.

4. Menentukan Judul dan Rumusan Masalah

a) Menentukan Judul

Setelah Merangkum hasil studi dari kelima artikel, peneliti menentukan judul penelitian yaitu **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja”**

b) Rumusan Masalah

Setelah menentukan Judul, ditemukan rumusan masalah penelitian “Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja?”

Setelah menentukan judul dan rumusan masalah, selanjutnya peneliti menetapkan strategi pencarian literature.

B.Strategi Pencarian *Literature Review*

1. Protokol Pencarian *Literature Review*

Rangkuman menyeluruh dari *literature review* adalah Protokol pencarian *literature review* menggunakan tabel PRISMA *checklist* untuk menseleksi studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan *literature review*. *Checklist* diawali dengan melakukan identifikasi dan skrining berdasarkan duplikasi, judul dan membaca abstrak. Waktu pencarian literature dilakukan pada bulan Oktober 2020.

2. Database Pencarian *Literature Review*

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian literature dilakukan pada Oktober – November 2020. Mesin pencarian literature yang digunakan adalah PubMed, GARUDA, dan Google Scholar. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional yang dipublikasi dari 2015 hingga 2020.

3. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan Boolean operation (AND, OR, and NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan mengikuti

topik penelitian. Untuk artikel bahasa Indonesia menggunakan kata kunci Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. Kemudian untuk bahasa Inggris menggunakan kata kunci “*Obesity, knowledge of nutrition, diet about obesity in adolescents*”.

C. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Kriteria pencarian pustaka diawali dengan duplikasi kemudian judul dan kesesuaian abstrak. Pada tahap duplikasi, artikel yang dicari dengan PubMed, sedangkan seleksi judul dilakukan dengan cara membaca secara cepat. Judul-judul artikel yang relevan akan disisihkan untuk dibaca bagian abstraknya.

Kemudian kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan tabel PICOS (*population/problem, intervention, comparator, outcome dan study design*). Apabila jumlah artikel masih terlalu banyak, maka peneliti menambah kriteria eksklusi seperti kelengkapan *full text*, tingkat kesulitan analisis dan indeks jurnal, tahun terbit dan bahasa. PICOS *framework*, terdiri dari :

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam literature review.
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
3. *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan. Jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control dalam studi yang terpilih.
4. *Outcome* yaitu hasil atau iuran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
5. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

Artikel yang diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menurut PICOS dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi Berdasarkan PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Remaja	Anak-anak, Dewasa, Lansia
Comparasi	Tidak ada perlakuan	Ada perlakuan
Studi design	Cross sectional	Longitudinal
<i>Full Text</i>	Free	Tidak lengkap dan berbayar
Indeks Jurnal	Bereputasi nasional seperti : Sinta 1,2,3,4 Bereputasi Internasional : Scopus	Tidak Bereputasi dan sinta 5 dan 6
Bahasa	Indonesia dan inggris	Selain indonesia dan inggris
Tahun terbit	Tahun 2015-2020	Sebelum 2015

D. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas

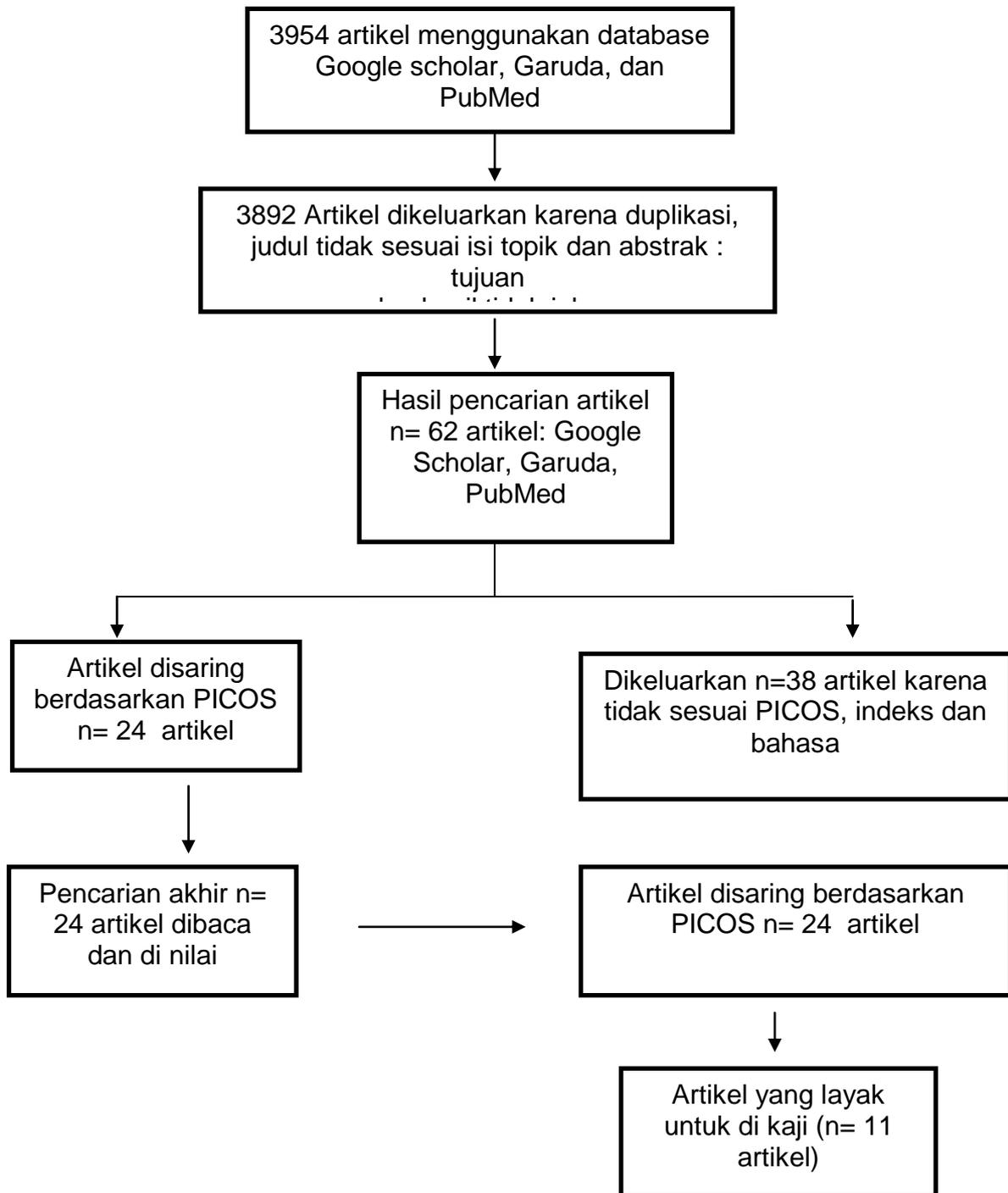
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Artikel

Pencarian artikel menggunakan empat database yaitu Google Scholar, Portal Garuda dan PubMed. Pada tahap identifikasi total jumlah artikel yang muncul sesuai kata kunci yang sudah ditetapkan sebanyak 3954 artikel dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pencarian menggunakan tiga database

No	Kata Kunci	Database	Jumlah Artikel
1	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	Google Scholar	3800 Artikel
2	Obesitas pada Remaja	Portal Garuda	147 Artikel
3	knowledge of nutrition and diet about obesity in adolescents	PubMed	7 Artikel

Gambar 1. Tahap-tahap pemilihan artikel



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Artikel

Artikel adalah tulisan lepas berisi opini seseorang yang mengupas tuntas suatu masalah tertentu yang sifatnya aktual atau kontroversial dengan tujuan untuk memberitahu (informatif), memengaruhi dan meyakinkan (persuasif argumentatif), atau menghibur khalayak pembaca (rekreatif).

Ciri-ciri yang dapat dikenali dalam sebuah artikel. Karakteristik artikel meliputi penulis artikel, tahun terbit artikel dan metodologi atau metode penelitian yang digunakan artikel (Sumadiria, AS Haris, 2011).

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Artikel

No	Penulis, Tahun	Judul Artikel	Jurnal	Indeks jurnal	Desain penelitian	Artikel
1	Jufri Sineke, Mirna Kawulusa, Rudolf B. Purba, Anita Dolang, 2019	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro	Jurnal GIZIDO	SINTA 5	Cross Sectional	Google Scholar
2	Fajar Setyawan et al, 2019	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Dengan Perilaku Makan Dari Luar Rumah Pada Remaja Di Kota Surakarta	Journal Of Nutrition College	SINTA 3	Cross Sectional	Google Scholar
3	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin, 2018	Hubungan Citra Tubuh, Aktifitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri	E-Jurnal Undip	SINTA 2	Cross Sectional	Google Scholar

		Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang				
4	Wismoyo Nugraha Putra,2017	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di SMA Negeri 5 Surabaya	Jurnal Berkala Epidemiologi	SINTA 2	Cross Sectional	DOAJ
5	Ika Destrianti RizkiWarlina,Netty, Ari Widyarni, 2020	Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN 15 Banjarmasin 2020	Jurnal Universitas Islam Kalimantan MAB	SINTA 5	Cross Sectional	Google Scholar
6	Johann Andrasili, Made Ratna Saraswati,2018	Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Terjadinya Obesitas Pada Anak SMA Di Denpasar	E-Jurnal Medika Udayana	SINTA 3	Uji <i>Kruskal-Wallis</i>	Google Scholar
7	Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih, Kun Aristiati,2015	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Obesitas Pada Siswa SMP Nasima Semarang	Jurnal Riset Gizi	SINTA 4	Case Control	DOAJ
8	Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty, 2017	Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas, Keragaman Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat Dan Serat Dengan Kejadian Obesitas	Jurnal Gizi	SINTA 4	Cross Sectional	Google Scholar

		Siswa SMA Kesatrian 2 Semarang				
9	Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari, 2019	Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Ujung batu	JOMIS (JOURNAL OF MIDWIFERY SCIENCE)	SINTA 3	Kulmogorof Sminov Z	DOAJ
10	Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021	Hubungan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di STIKes Mitra Keluarga Bekasi	Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat	SINTA 3	Cross-Sectional	Google Scholar
11	Devi Cahya Sukma, Ani Margawati, 2015	Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Di SMP Negeri 2 Brebes	Journal of Nutrition College	SINTA 1	Cross-Sectional	DOAJ

Berdasarkan tabel 5 terlihat karakteristik dari 11 artikel yang telah dikaji, diantaranya artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2015 sampai dengan 2020, 11 artikel (81.8%) Nasional dengan jurnal terindeks SINTA sedangkan 4 artikel (18.2%) Internasional dengan jurnal terindeks Doaj. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional sebanyak 8 artikel dan case control study sebanyak 1, uji *kruskal-wallis* sebanyak 1 artikel dan kulmogorof sminov Z sebanyak 1 artikel.

2. Karakteristik Sampel

Tabel 6. Karakteristik Sampel

No	Penulis, Tahun Terbit	Teknik Pemilihan Sampel	Jumlah Sampel	Umur (11-19 Tahun)	Lokasi
1	Jufri Sineke, Mirna Kawulusa, Rudolf B. Purba, Anita Dolang, 2019	Metode Observasional Analitik	36	14-17	SMKN 1 Biaro
2	Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah, 2017	Total Sampling	100	-	Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta
3	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin, 2018	Metode Observasional Analitik	67	16-18	SMAN 9 Kota Semarang
4	Wismoyo Nugraha Putra, 2017	Total Sampling	157	15-18	SMAN 5 Surabaya
5	Ika Destrianti Rizki Warlina, Netty, Ari Widyarni, 2020	Total Sampling	65	11-14	SMPN 15 Banjarmasin
6	Johann Andrasili, Made Ratna Saraswati, 2018	Purposive Sampling	271	15-17	SMAN2, SMAN3, SMAN8, SMA Sanjose
7	Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih, Kun Aristiati, 2015	Total Sampling	50	13-15	SMP Nasima Semarang
8	Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty, 2017	Total Sampling	55	17-19	SMA Kesatrian 2 Semarang
9	Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari, 2019	Total Sampling	50	13-15	SMPN 1 Ujungbatu
10	Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021	Total Sampling	161	-	STIKes Mitra Keluarga
11	Devi Cahya Sukma, Ani Margawati, 2015	Total Sampling	66	11-14	SMPN 2 Brebes

Berdasarkan tabel 6, terlihat bahwa karakteristik sampel dari 11 artikel penulisan Literature Review Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja, terdapat total sampel dalam studi ini adalah sebanyak 1.078 ribu sampel dengan sampel terkecil adalah 36 orang dan sampel terbanyak adalah 271 orang. Responden

yang dikaji lebih banyak kelompok usia 15-17 tahun. Teknik pengambilan sampel responden paling banyak menggunakan teknik simple random sampling.

3. Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Hasil penyajian studi literatur mengenai Pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja dijelaskan pada tabel berikut

Tabel 7. Distribusi Artikel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

No	Peneliti	Responden	Hasil Pengetahuan %	
			Baik	Kurang
1	Johann Andrasili, Made Ratna Saraswati	271	73,8%	26,2%
2	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin	67	65,7%	34,3%
3	Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty	55	40 %	60 %
4	Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih, Kun Aristiati	50	62,4%	37,6%
5	Ika Destrianti Rizki Warlina,Netty, Ari Widyarni	65	47,7%	52,3%
6	Devi Cahya Sukma, Ani Margawati	66	64%	36%

Tabel 7 menunjukkan bahwa 5 artikel mengkategorikan pengetahuan dalam 2 kategori yaitu baik dan kurang. Sedangkan 1 artikel mengkategorikan pengetahuan dalam 3 kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Kategori pengetahuan baik pada remaja obesitas paling tinggi terdapat pada artikel Johann(2018) sebanyak 51 remaja sebesar 73,8 %,sedangkan kategori pengetahuan baik pada remaja obesitas yang paling rendah terdapat pada artikel Meylda(2018) sebanyak 29 remaja sebesar 34,3%.

Pengetahuan yang tinggi saja tidak cukup untuk mengubah kebiasaan makan seseorang. Ada 3 faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu karakteristik individu, karakteristik pangan/makanan dan lingkungan. Data menunjukkan bahwa remaja umumnya sadar akan bahaya kesehatan dari obesitas, sementara mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi makanan dengan tepat (Devi Cahya Sukma, 2015)

Pengetahuan yang dimiliki seseorang tidak serta merta dapat mengubah kebiasaannya, dimana mereka mungkin memahami tentang protein, karbohidrat, vitamin dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk keseimbangan diet tetapi tidak pernah diaplikasikan pengetahuannya tersebut didalam kehidupan sehari-hari (Azizah Nur Astiningrum, Dkk, 2017)

4. Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Hasil penyajian studi literatur mengenai Pola Makan dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 8. Distribusi Artikel Berdasarkan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

No	Peneliti	Responden	Hasil Pola makan%	
			Baik	Kurang
1	Jufri Sineke, Mirna Kawulusa, Rudolf B. Purba, Anita Dolang	36	63,8%	36,2%
2	Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah	100	62,12%	37,88%
3	Wismoyo Nugraha Putra	157	67,5%	32,5%
4	Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri	66	50,34%	46,67%
5	Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari	50	72,1%	27,8%

Tabel 8 menunjukkan bahwa 5 artikel mengkategorikan pola makan remaja dalam dua kategori yaitu baik dan kurang. Kategori pola makan

baik pada remaja obesitas paling tinggi terdapat pada artikel Wismojo Nugraha Putra (2017) sebanyak 157 remaja (67,5%). Sedangkan kategori pola makan baik pada remaja obesitas yang paling rendah terdapat pada artikel Jufri Sineke, dkk (2019) sebanyak 36 remaja (36,2%). Kategori pola makan remaja obesitas yang kurang paling tinggi terdapat pada artikel Retno Dewi Noviyanti, dkk (2017) sebanyak 100 remaja (62,12%) dan kategori pola makan remaja obesitas yang kurang paling rendah terdapat pada artikel Meilani Sawitri, dkk (2019) sebanyak 50 remaja (27,8%).

Menurut Novriani (2005) pada penelitian tentang remaja obesitas di Yogyakarta mengatakan bahwa banyak remaja yang obesitas bersikap acuh terhadap berat badannya dan banyak yang tidak merasa malu dengan kondisi berat badan yang pipi tembam, pinggul membesar, paha dan lengan besar. Malah sebagian besar menganggap obesitas adalah lambang kemakmuran. Hal ini menyebabkan remaja tidak mau menurunkan asupan makanan yang tinggi lemak dan tinggi karbohidrat yang dampaknya remaja obesitas akan tetap mempertahankan berat badannya (manalu, 2014).

Pola konsumsi makanan adalah susunan jumlah dan jenis beberapa makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu untuk pengaturan makan. Pola konsumsi makan disebut juga dengan kebiasaan makan. Pola konsumsi makanan yang baik berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh seseorang seperti mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit. Begitu juga sebaliknya, jika pola konsumsi makanan yang kurang baik akan mempengaruhi status gizi anak. Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan anak yang diperoleh dari konsumsi makanan jajanan di sekolah (Martin, 2017). Konsumsi makanan jajanan yang berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan apabila pilihan jajanan berupa makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, dan rendah zat gizi (Steiner, et al., 2012). Makanan jajanan berefek kepada kejadian overweight/obesitas disebabkan oleh kandungan gizinya (Habsiyah, 2015). Contohnya yaitu makanan jajanan gorengan yang

mengandung banyak lemak. Frekuensi kebiasaan makan jajan yang berlemak dalam harian akan berakibat terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh dan beresiko untuk menaikkan berat badan, yang nantinya akan berakibat pada kejadian overweight/obesitas (Qi, Qibin, et al., 2014).

5. Prevalensi Kejadian Obesitas Pada Remaja

Tabel 9. Distribusi Prevalensi Kejadian Obesitas Pada Remaja

No	Peneliti	Prevalensi Obesitas %		
		Normal	Gemuk	Kurus
1	Jufri Sineke, Mirna Kawulusa, Rudolf B. Purba, Anita Dolang, 2019	88,58%	7,14%	4,28%
2	Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih, Kun Aristiati, 2015	75,6%	14,1%	6,5%
3	Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty, 2017	84%	8,5%	3,2%
4	Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021	72,5%	27,5%	Tidak ada

6. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Tabel 10. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

No	Penulis	P.Value	Kesimpulan
1	Jufri Sineke, Mirna Kawulusa, Rudolf B. Purba, Anita Dolang, 2019	0,131	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dalam memilih makanan jajanan pada siswa di SMK Negeri 1 Biaro
2	Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah, 2017	0,214	Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi obesitas pada remaja
3	Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021	0,034	Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja

4	Wismoyo Nugraha Putra, 2017	0,231	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja
5	Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari, 2019	0,436	Tidak ada hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja
6	Johann Andrasili, Made Ratna Saraswati, 2018	0,05	Ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja
7	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin, 2018	0,05	Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja
8	Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty, 2017	0,043	Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan yang kurang dengan kejadian obesitas pada remaja
9	Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih, Kun Aristiati, 2015	0,05	Ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja
10	Ika Destrianti Rizki Warlina, Netty, Ari Widyarni, 2020	0,05	Ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja
11	Devi Cahya Sukma, Ani Margawati, 2015	0,05	Ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja

Berdasarkan tabel 10. terlihat bahwa dari sebelas artikel penulisan *Literature review* Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja, terdapat 11 artikel yang membahas mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja. Enam artikel mengatakan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja $P (<0,05)$ dan 5 artikel lainnya mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja $P (>0,05)$.

Menurut Notoadmojo (2013), pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Berdasarkan penelitian Jufri Sineke, dkk (2019), Retno Dewi Noviyanti, dkk (2017), Meylda Intantiyana, dkk (2018), Wismoyo Nugraha Putra (2017), Ika Destrianti Rizki Warlina, dkk (2020) menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja, yang berarti bahwa pengetahuan gizi bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang sehingga jika tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas maka hal ini dipengaruhi oleh faktor langsungnya yaitu konsumsi makanan (Syafita & Handayani, 2020).

Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Untuk pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri berdasarkan hasil belajarnya maupun pengalamannya sedangkan secara eksternal merupakan pengetahuan yang berasal dari luar atau berasal dari orang lain atau informasi yang didapatkan dari media massa maupun berasal dari lingkungan yang secara tidak langsung dapat berpengaruh kepada pengetahuan anak itu sendiri (Laenggeng & Lumalang, n.d.).

7. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Tabel 11. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

No	Penulis	P.Value	Kesimpulan
1	Jufri Sineke, Mirna Kawulusa, Rudolf B. Purba, Anita Dolang, 2019	0,034	Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
2	Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah, 2017	0,021	Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
3	Wismoyo Nugraha Putra, 2017	0,05	Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja

4	Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021	0,031	Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
5	Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari, 2019	0,043	Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
6	Johann Andrasili, Made Ratna Saraswati, 2018	0,603	Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
7	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin, 2018	0,395	Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
8	Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty, 2017	0,436	Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
9	Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih, Kun Aristiati, 2015	0,719	Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
10	Ika Destrianti Rizki Warlina, Netty, Ari Widyarni, 2020	0,214	Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja
11	Devi Cahya Sukma, Ani Margawati, 2015	0,131	Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja

Berdasarkan tabel 11. terlihat bahwa dari sebelas artikel penulisan *Literature review* Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja, terdapat 11 artikel yang membahas mengenai hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja. Sebanyak lima artikel menyatakan ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja $P(<0,05)$ sedangkan 6 artikel lainnya mengatakan bahwa tidak ada Hubungan yang signifikan antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja $P (>0,05)$.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan

menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Berdasarkan penelitian Jufri Sineke, dkk (2019), Retno Dewi Noviyanti, dkk (2017), Wismoyo Nugraha Putra (2017), Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021, Meilani Sawitri, Yecy Anggreny, Siska Mayang Sari, 2019 mengatakan bahwa ada Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.

Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* dari 11 artikel mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Pengetahuan baik dengan persentase tertinggi sebanyak 73,8% dan persentase yang terendah sebanyak 34,3% yang menyatakan pengetahuan kurang.
2. Pola makan remaja kategori baik yaitu 72,1.
3. Obesitas pada remaja adalah normal yaitu 88,58%.
4. Ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja
5. Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja

B. Saran

Diharapkan kedepannya tetap dilakukan pengkajian mendalam terkait hubungan pengetahuan gizi dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja, dikarenakan penelitian *literature review* ini masih banyak memiliki kekurangan dan masih kurang akurat karena hanya melihat artikel penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M, Wirajadmadi, B. 2015. Gizi dan kesehatan Balita Peranan Mikro Zinc Pada Pertumbuhan Balita. Jakarta:Kencana.
- Ali, Widiandi,dkk.2010 Perbedaan Anak Usia Remaja Yang Obesitas dan Tidak Obesitas Terhadap Kualitas Tidur SMP Negeri 8 Manado. e-journal Keperawatan (e-Kp).Vol.5, NO.1
- Arisman. 2016. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Astiningrum, A. N. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas, Keragaman Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat Dan Serat Dengan Kejadian Obesitas Siswa Sma Kesatrian 2 Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Crawford, N. 2016. Obesity changes the way our endocrine system functions.
- Diana. 2019. Makanan Anak Usia Sekolah. Jakarta: Mitra Wacan Media Dirjen p2ptm Kemenkes. (2018). Obesitas.
- Haryono, V. H. 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Asemrowo Kota Surabaya. Jurnal Skripsi.
- Intantiyana, Meylda, Laksmi Widajanti, and M. Zen Rahfiludin. "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 6.5 (2018): 404-412.
- Lusiana dan M. Suryani. 2015. Metode SLR untuk Mengidentifikasi Isu-isu dalam Software Engineering. Jurnal SATIN (Sains dan Teknologi Informasi), 3(1).
- Mirzaqon. T, A dan Budi Purwoko . (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. Jurnal BK Unesa, 8(1)
- More, Judy. 2015. Gizi Bayi, Anak dan Remaja. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- NDC. (2017). Risk, Body-Mass Index Evolution of BMI over time, UK. <http://ncdrisc.org/obesity-prevalence-map.html>

- Nemiary, D., Shim, R., Mattox, G. & Holden, K. 2016. The Relationship Between Obesity and Depression Among Adolescents. *Psychiatr Ann*
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta. Jakarta
2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. PT Rineka Cipta Jakarta
- Nursalam. (2020). Penulis Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Oktaviani, Marita Ayu, et al. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Pengetahuan Gizi Terhadap Obesitas pada Siswa SMP Nasima Semarang." *JURNAL RISET GIZI* 3.2 (2015): 24-32.
- Prastowo, A. 2017. Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Putra, Wismoyo Nugraha. "Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5.3 (2017): 298-310.
- Sineke, J., Kawulusan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 28-35.
- Sagala, Cristin Octaviani, and Noerfitri Noerfitri. "Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga." *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 13.1 (2021): 22-27.
- Saraswati, Johann Andrasili¹ Made Ratna. "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Terjadinya Obesitas Pada Anak SMA Di Denpasar." (2018).
- Sawitri, M., Anggreny, Y., & Sari, S. M. (2019). Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Ujungbatu. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 3(2), 91-100.
- Setyawan, Fajar, et al. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Dengan Perilaku Makan Dari Luar Rumah Pada Remaja Di Kota Surakarta." *Journal of Nutrition College* 8.4 (2019): 187-195.
- Soetjningsih. 2016. Perkembangan Anak dan Permasalahannya. Jakarta: Sagungseto.
- Sukma, Devi Cahya, and Ani Margawati. "Hubungan pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada

remaja di SMP Negeri 2 Brebes." *Journal of Nutrition College* 3.4 (2014): 862-870.

Sugondo S.(2015) Obesitas. Dalam: Sudoyo A, Setiyohadi B, editors.Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi ke-5. Jakarta:

Syarief. 2016. Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas; Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta; EGC.

Warlina, Ika Destrianti Rizki. *HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SMPN 15 BANJARMASIN TAHUN 2020*. Diss. Universitas Islam Kalimantan MAB, 2020.

Wawan & Dewi (2018).

World Health Organization. 2013. Obesity and overweight. WHO technical report series. Geneva: WHO.

World Health Organization (WHO). (2015), 'Adolescent Development: Topics at Glance.

World Health Organization. (2020). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1-13

Zammit., et al. 2018. Obesity and Respiratory Diseases. *International Journal Of General Medicine*, 3(3):35-43

Lampiran 1

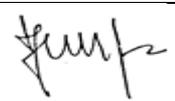
BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

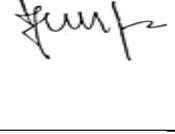
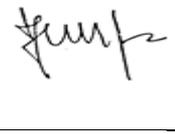
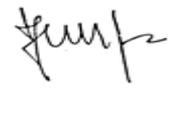
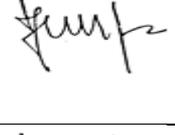
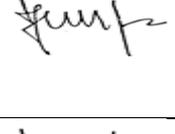
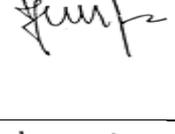
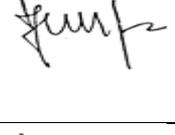
NAMA : Juliana Tasya Martogi Sitanggang

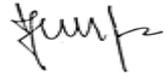
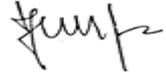
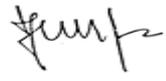
NIM : P0103111803

JUDUL : *Literature review* : Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

DOSEN PEMBIMBING : Bernike Doloksaribu SST,M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	15/10/2020	Perkenalan sebagai anak pembimbing dan menyusun time schedule rencana membahas topik penelitian		
2	07/11/2020	Bimbingan Pengajuan Judul		
3	10/11/2020	Pengajuan Judul		
4	14/11/2020	Pengajuan Judul		
5	18/11/2020	Diskusi penelitian literature review		

6	26/11/2020	Diskusi penelitian literature review		- 
7	30/11/2020	Acc judul		- 
8	01/12/2020	BAB I		- 
9	02/12/2020	BAB II		- 
10	04/12/2020	BAB III		- 
11	11/12/2020	Revisi I		- 
12	15/12/2020	Revisi II		- 
13.	20/12/2020	Revisi III		- 
14.	15/1/2021	Acc proposal dengan pembimbing		- 
15	6/4/2021	Bimbingan proposal penguji I		- 
16	4/6/2021	Acc proposal penguji I		- 
17	7/6/2021	Bimbingan proposal dengan penguji II		- 

18	9/6/2021	Acc proposal pengujian		- 
19	26/7/2021	Bimbingan KTI dengan pembimbing		- 
20	12/9/2021	Bimbingan KTI dengan pembimbing		- 
21	14/09/2021	Acc revisi KTI dengan pembimbing		- 
22	27/10/2021	Bimbingan KTI dengan pengujian I		- 
23	04/04/2022	Bimbingan KTI dengan pengujian I		- 
24	17/05/2022	Acc KTI dengan pengujian I		- 
25	8/06/2022	Bimbingan KTI dengan pengujian II		- 
26	15/06/2022	Acc KTI dengan pengujian II		- 

Lampiran 2

Master Tabel

Kualitas Artikel Menggunakan Appraisal Checklist

NO	KRITERIA APPRASIAL CHECKLIST
1.	Apakah teori yang digunakan masih sesuai atau sudah kadaluarsa?
2.	Apakah teori yang digunakan mempunyai kredibilitas yang tinggi?
3.	Apakah desain penelitian sesuai dengan tujuan penelitian?
4.	Apakah populasi sesuai dengan tujuan penelitian?
5.	Apakah sampel/responden sesuai tujuan penelitian?
6.	Apakah perhitungan jumlah sampel sesuai kaidah perhitungan?
7.	Apakah variabel yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian?
8.	Untuk Studi epidemiologi/experiment, Apakah ada kontrol untuk variabel perancu (confounder) ?
9.	Apakah instrument yang digunakan memiliki sensitivitas dan spesifitas?
10.	Jika menggunakan kuesioner, apakah kuesioner disusun berdasarkan teori atau kaidah penyusunan kuesioner?
11.	Untuk studi epidemiologi/ experiment Apakah ada uji validitas dan reliabilitas ?
12.	Apakah analisis data sesuai kaidah analisis dan tujuan penelitian ?

Lampiran 3

MASTER TABEL
HASIL PENILAIAN KUALITAS ARTIKEL MENGGUNAKAN APPRAISAL
CHECKLIST

Penulis	Kriteria												Hasil (%)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Jufri, dkk, 2019	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	-	-	Ya	75%
Retno, dkk., 2017	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	-	-	Ya	75%
Azizah, dkk, 2017	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	-	-	Ya	83%
Wismoyo, 2017	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	-	-	Ya	75%
Meylda, dkk, 2018	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	-	Ya	-	-	Ya	75%
Johann dan Made, 2018	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	-	-	Ya	83%
Ika, dkk., 2020	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	66,6%
Retno dan Dewi, 2017	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	-	-	Ya	75%
Marita, dkk, 2015	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	-	-	Ya	41,6%
Meilani, dkk, 2016	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	-	-	Ya	41,6%
cristin, dkk	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	-	-	Ya	50%

Lampiran 4

Bukti Hasil Pencarian Jurnal

1. Google Scholar

Kata kunci : Obesitas pada remaja

Pencarian artikel dengan rentang waktu 5 tahun terakhir.

Jumlah : 1.390 artikel

The screenshot shows a Google Scholar search for "obesitas pada remaja". The search bar contains the query, and the results show approximately 1,390 articles. The left sidebar includes filters for "Rentang khusus..." (set to 2015-2020) and "Urutkan menurut relevansi". The main results list several articles with their titles, authors, and publication details. The first article is "Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja" by W. Kurdanti, I. Suryani, N.H. Samsiatun, and L.P. Siwi, published in "Jurnal Gizi Klinik Indonesia" in 2015. Other articles include "Faktor-faktor risiko terhadap obesitas pada remaja di Kota Bitung" (2016), "Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016" (2017), "Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja" (2016), and "Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta" (2015).

2. Portal Garuda

Kata kunci : Obesitas pada remaja

Pencarian artikel dengan rentang waktu 5 tahun terakhir.

Hasil : 117 artikel

The screenshot shows the Garuda Digital search interface. The search criteria are: Title: obesitas pada remaja, Keywords: obesitas pada remaja, and Filter By Year: 2015 to 2020. The results show 117 documents found. Three articles are visible:

- PREVALENS DAN FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT/OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA VEGETARIAN DI BALI**
Kanta Karmani, Ni Nyoman; Sidiartha, I Gusti Lanang
E-jurnal Medika Udayana Vol 7 No 12 (2018); Vol 7 No 12 (2018); E-jurnal Medika Udayana
Publisher: Universitas Udayana
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar | Full PDF (243,624 KB)
- PREVALENSI BERAT BADAN BERLEBIH DAN OBESITAS DAN HUBUNGANNYA DENGAN NILAI AKADEMIK PADA REMAJA KELAS SEPULUH SMA N 1 BANGLI TAHUN 2012**
Eka Cahyani, ID Ayu; Sidiartha, IGL
E-jurnal Medika Udayana vol 4 no 1 (2015); e-jurnal medika udayana
Publisher: Universitas Udayana
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar | Full PDF (189,453 KB)
- HUBUNGAN OBESITAS PADA ORANGTUA DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA ANAK REMAJA SMA DI KOTA DENPASAR, PROVINSI BALI**
Onesiforus Gosali, Theodorus
E-jurnal Medika Udayana Vol 7 No 9 (2018); Vol 7 No 9 (2018); E-jurnal Medika Udayana
Publisher: Universitas Udayana

3.PubMed

Kata kunci : obesity, knowledge of nutrition and diet in adolescents

Pencarian artikel dengan rentang waktu 5 tahun terakhir.

Jumlah : 225 artikel

The screenshot shows a web browser window with the PubMed website. The search bar contains the query "obesity, knowledge of nutrition and diet in adolescents" and the search results are filtered by "years.2015-2021". The page displays 225 results. Two articles are visible:

- 1** Penggunaan media sosial dalam intervensi gizi untuk remaja dan dewasa muda: tinjauan sistematis.
Mengutip Chau MM, Burgenmaster M, Mamykina L.
Int J Med Menginformasikan. 2018 Desember; 120: 77-91. doi: 10.1016 / jjmedinf. 2018.10.001. Epub 2018 6 Oktober.
Bagikan PMID: 30409348 Artikel PMC gratis.
TUJUAN: Media sosial adalah cara yang berpotensi menarik untuk mendukung remaja dan dewasa muda dalam menjaga pola makan yang sehat dan belajar tentang nutrisi. ... BAHAN DAN METODE: Kami melakukan pencarian sistematis dari 5 database (PubMed, CINAHL, EMBASE, PsycINFO, dan A...
- 2** Minuman Manis dan Obesitas pada Anak-anak dan Remaja: Review of Systematic Literature Reviews.
Mengutip Keller A, Bucher Della Torre S.
Anak Obes. 2015 Agustus; 11 (4): 338-46. doi: 10.1089 / chil. 2014.0117.

Lampiran 5

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Juliana Tasya Martogi Sitanggang

Nim : P01031118031

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di dalam karya tulis ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan



(Juliana Tasya Martogi Sitanggang)

LAMPIRAN 6

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Juliana Tasya Martogi Sitanggang

Tempat Tanggal Lahir : Kuala Kurun, 27 Juli 2000

Nama Orangtua :

- Ayah : Erianto Sitanggang
- Ibu : Sarmian Purba

Alamat : Dusun X Panglong

Riwayat Pendidikan :

1. SD NEGERI 174556 SITORANG
2. SMP NEGERI 3 SEI BAMBAN
3. SMA NEGERI 1 SEI BAMBAN

No. Telepon : 081396962153

Email : julianasitanggang27@gmail.com

Hobby : makan, badminton, dan berenang

Motto :

- “Tidak masalah jika berjalan dengan lambat, asalkan tidak pernah berhenti berusaha”
- “Lebih baik gagal setelah mencoba, dari pada gagal karena belum pernah mencoba”

Lampiran 7

ETIK PENELITIAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor 2017/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

“Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Juliana Tasya Martogi Sitanggang**
Dari Institusi : **Jurusan D-III GIZI Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Juni 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001