

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Gambaran Pengetahuan dan Konsep Diri Remaja Berkaitan Dengan Obesitas: Studi Kualitatif

### *Description Of Knowledge and Self-Concept of Adolescents Related to Obesity: A Qualitative Study*

Aisyah Warsid\*, Hasriany Arifin, Sumarlan, Tonsisius Jehaman, Delta  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

#### Article Info

##### Article History

Received: 20 Nov 2023

Revised: 29 Nov 2023

Accepted: 04 Des 2023

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*The nutritional situation of adolescents in Indonesia experiences three nutritional burdens consisting of malnutrition, overweight and obesity, and also micronutrient deficiencies, in individuals, households and populations and throughout the life cycle. The 2017 UNICEF survey highlighted that under- and over-nutrition continues to persist among Indonesian adolescents as demonstrated by emaciation (6.4%) as well as overweight (8.9%) and obesity (4.0%) simultaneously. The aim of this research is to determine the description of teenagers' knowledge and self-concept about obesity at SMA 4 Palopo. The research used a qualitative approach with a phenomenological paradigm on 4 informants aged 16-18 years with overweight and obesity nutritional status. The description of the knowledge of teenagers at SMA Negeri 4 Palopo about obesity shows that there are still teenagers who are not familiar with the term obesity, and the informants' understanding of the meaning of obesity is only limited to physical appearance. Sources of informant information from social media, family and school teachers. Description of the assessment of self-concept, one informant who has a positive image of himself even though he is obese. All informants have the desire to achieve an ideal self-concept, this can be seen from the desire to achieve a certain weight, such as public figures to achieve an ideal body shape.*

**Keywords:** Knowledge, Self-concept, Obesity, Adolescent

Situasi gizi remaja di Indonesia mengalami tiga beban gizi yang terdiri dari kekurangan gizi, kelebihan berat badan dengan obesitas, dan juga kekurangan gizi mikro, pada individu, rumah tangga dan populasi serta disepanjang siklus hidup. Survei UNICEF tahun 2017 menyoroti bahwa kekurangan dan kelebihan gizi terus berlanjut di kalangan remaja Indonesia yang ditunjukkan oleh adanya kekurusan (6,4%) serta kelebihan berat badan (8,9%) dan obesitas (4,0%) secara bersamaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan konsep diri remaja tentang obesitas di SMA 4 Palopo. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologi pada 4 informan usia 16-18 tahun dengan status gizi kegemukan dan obesitas. Gambaran pengetahuan remaja di SMA Negeri 4 Palopo tentang obesitas menunjukkan masih ada remaja yang belum familiar dengan istilah obesitas, dan pemahaman informan terkait pengertian obesitas hanya terbatas pada penampakan secara fisik saja. Sumber informasi informan dari sosial media, keluarga dan guru sekolah. Gambaran penilaian tentang konsep diri, salah satu informan yang memiliki citra positif terhadap dirinya walaupun dengan kondisi obesitas. Semua informan memiliki keinginan untuk mencapai konsep diri yang ideal, hal ini terlihat dari keinginan untuk mencapai berat badan tertentu seperti publik figur untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Konsep Diri, Obesitas, Remaja

#### Corresponding Author:

Name : Aisyah Warsid  
Affiliate : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo  
Address : Jl. Imam Bonjol No. 27 Kota Palopo, Sulawesi Selatan  
Email : aisyahwarsid.gizi@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan anak menjadi dewasa, dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Sari et al., 2022). Remaja mengalami perubahan yang cepat dalam struktur tubuh dan fisiologis, psikologis dan fungsi sosial dan merupakan masa anabolik yang intens membutuhkan peningkatan asupan semua zat gizi (Dars, Sayed & Yousufzai, 2014). Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk memenuhi proses tumbuh kembang remaja (Bhosale and Arya, 2014). Kebutuhan gizi pada remaja menjadi sangat penting sebagai persiapan yang baik untuk pencegahan berbagai penyakit kronik pada masa dewasa. Apabila tidak terpenuhi akan berakibat pada terhambatnya pertumbuhan remaja dan pematangan seksual (Afifah et al., 2022)

Situasi gizi remaja di Indonesia secara garis besar mengalami tiga beban gizi yang terdiri dari kekurangan gizi dengan kelebihan berat badan dan obesitas dan juga kekurangan gizi mikro, pada individu, rumah tangga dan populasi serta disepanjang siklus hidup. Berdasarkan data dari survei UNICEF pada tahun 2017 menyoroti bahwa kekurangan dan kelebihan gizi terus berlanjut di kalangan remaja di Indonesia yang ditunjukkan oleh adanya kekurangan (6,4 persen) serta kelebihan berat badan (8,9 persen) dan obesitas (4,0 persen) secara bersamaan (United Nation Children's Fund, 2021).

Global Nutrition Report (2021) menggambarkan terkait prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) pada remaja telah meningkat di seluruh dunia. Angka prevalensi remaja usia 10-19 tahun pada tahun 2010 sebanyak 14,4% diantara remaja laki-laki dan 13,8% diantara remaja perempuan menjadi 20,2% pada remaja laki-laki dan 21,4% pada remaja perempuan pada tahun 2019. Secara spesifik angka prevalensi khusus obesitas pada remaja laki-laki pada tahun 2010 yaitu 4,7% menjadi 7,7% di tahun 2019 sedangkan untuk remaja perempuan 3,5% pada tahun 2010 menjadi 5,5% pada tahun 2019. Dari data tersebut tergambar dari tahun 2010 - 2019 terjadi peningkatan angka remaja yang obesitas baik laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan data nasional dari hasil riset kesehatan dasar tahun 2013 pada kelompok remaja usia 16-18 tahun prevalensi gemuk adalah 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 11,3% pada remaja laki-laki dan 15,9% pada remaja perempuan, secara garis besar prevalensi gemuk secara nasional adalah sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013, 2019). Sehingga berdasarkan data Riskesdas 2013 hingga tahun 2018 terlihat kecenderungan data mengalami peningkatan secara signifikan dalam kasus kegemukan (status gizi gemuk dan obesitas) dan angka kegemukan ini juga cenderung tinggi pada remaja perempuan.

Remaja perempuan ketika mengalami kegemukan baik gemuk atau obesitas memberikan dampak negatif baik secara kesehatan fisik maupun mental. Hasil penelitian oleh Khodijah, Lukman & Munigar (2013) menyimpulkan bahwa rata-rata kualitas hidup remaja dengan IMT obesitas lebih rendah dibandingkan dengan IMT normal baik pada fungsi fisik maupun fungsi psikososial (emosional, sosial dan fungsi sekolah) pada siswa-siswi SMP 37 Jakarta Selatan. Penelitian lain oleh Wulandari, Arifianto & Aini (2016) membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara obesitas dengan harga diri pada remaja putri SMA Negeri 13

Semarang. Berkaitan dengan kesehatan pada remaja berdasarkan hasil penelitian Milla, Mudayatiningsih & Dewi (2018) melihat ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan pendidikan non formal. Tingkat pengetahuan berkaitan dengan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan status gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan status gizinya (Lingga, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh (Harleni, 2018) menunjukkan bahwa lebih dari separuh (62,5%) yaitu sebanyak 35 responden memiliki pengetahuan yang tinggi dan sebanyak 21 responden (37,5%) memiliki pengetahuan rendah di SMA IV Koto Agam Sumatera Barat Tahun 2017. Hal ini sejalan dengan penelitian lain pada remaja siswi SMA Negeri 1 Kota Tarakan bahwa sebanyak 46 sampel (86,8%) dengan pengetahuan baik (Amir et al., 2023). Kedua penelitian tersebut menggambarkan bahwa remaja memiliki pengetahuan tentang obesitas sudah baik.

Konsep diri meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri. Konsep diri pada dasarnya merupakan suatu skema, yaitu pengetahuan yang terorganisasi mengenai sesuatu, yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan (Tim Penulis Fakultas Psikologi UI, 2009). Berdasarkan hasil penelitian kualitatif oleh (Claudia, 2016) bahwa dari 5 informan, konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas pada penelitian ini memiliki konsep diri positif dan negatif, remaja putri dengan konsep diri positif sebanyak 1 (satu) orang, sedangkan dengan konsep diri negatif sebanyak 4 (empat) orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan konsep diri remaja tentang obesitas di SMA 4 Palopo secara kualitatif.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologi. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Palopo, Kota Palopo, Sulawesi Selatan pada bulan November 2022. Subjek penelitian merupakan suatu istilah yang menunjukkan pada orang atau individu atau kelompok yang dijadikan unit kasus yang diteliti. Penelitian kualitatif tidak dimaksudkan untuk membuat generalisasi pada penelitiannya. Oleh karena itu penelitian kualitatif tidak dikenakan adanya populasi dan sampel. Informan pada penelitian ini adalah beberapa remaja dimana penentuan pemilihan informan penelitian dengan cara *Accidental Sampling* sebanyak 4 informan, yang terdiri dari 3 informan perempuan dan 1 informan laki-laki, dengan usia antara 16-18 tahun. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, *in-dept interview* dan dokumentasi. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan disajikan dalam bentuk naratif.

## HASIL

Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 4 orang dengan status gizi kegemukan dan obesitas. Dari total 4 informan, 2 orang memiliki status gizi obesitas, masing-masing 1 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Serta 2 orang perempuan memiliki status gizi kegemukan.

**Tabel 1. Status Gizi Informan**

Informan	Usia	JK	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Klasifikasi Status Gizi
AHM	17	LK	30,80	Obesitas
MUT	18	PR	25,48	Kegemukan
CRE	16	PR	25,40	Kegemukan
SLB	17	PR	30,45	Obesitas

Sumber: Data Primer 2022

Hasil wawancara mendalam kepada informan berkaitan dengan pernah mendengar istilah obesitas, pengertian obesitas dan sumber informasi yaitu sebagai berikut:

*“Pernah. Obesitas itu terlalu gemuk dan pendek. Di sosial media, di keluarga dan lain-lain.” (AHM, 17 tahun)*

*“Tidak pernah” (MUT, 18 tahun)*

*“Iya, pernah. Obesitas adalah kelebihan berat badan Dari guru saat belajar biologi.” (SLB, 17 Tahun)*

*Iye, pernah ji.  
Tidak tau kak  
Dari media sosial Kak.” (CRE, 16 tahun)*

Hasil wawancara mendalam selanjutnya melihat bagaimana informan mengetahui apa saja penyebab terjadinya obesitas dengan hasil sebagai berikut:

*“... malas, makan, tidur dan main game. Karena nafsu makan terlalu tinggi, main game di rumah dalam kamar. Gorengan, jajan, minuman boba, manisan. Setiap 5 hari konsumsi minuman (boba), kalau gorengan setiap 5 hari juga kalau sekolah. Ini gemuk ka karena covid ji sebenarnya, yah disuruh di rumah terus, dilarang keluar-keluar.” (AHM, 17 tahun)*

*iyah pernah seperti orang tua saya yang menyarankan memilikin badan gemuk (MUT, 18 Tahun)*

*“Penyebab obesitas itu karena sering makan gorengan dan makan yang berlemak. Saya merasa berada pada keadaan yang sama dengan keadaan penyebab obesitas, orang tua saya selalu menyuruh saya untuk menaikkan berat badan. Dan ketika saya makan orang tua selalu menyuruh untuk makan yang banyak dan saya juga disibukkan dengan banyaknya tugas-tugas dari sekolah sehingga saya tidak memperhatikan untuk berolahraga.” (SLB, 17 Tahun)*

*“Kalo pendapatku kak karna jarang ka olahraga sama makan terus ka jadi gemuk ka. Iye disuruh terus ka makan banyak sama orang tua ku kak itumi na gemuk ka sekarang.” (CRE, 17 Tahun)*

Hasil wawancara mendalam informan terkait dampak dari obesitas terhadap kesehatan dengan narasi sebagai berikut:

*“Berbahaya banget. Karena banyak penyakit yang masuk, sering makan ini itu gorengan apa. Sakit perut terus.” (AHM, 17 tahun)*

*“Jadi obesitas itu tidak sehat, karena rentan terkena penyakit. Seperti jantung, asma, tekanan darah tinggi.” (MUT, 18 Tahun)*

*“Iya berbahaya, karena obesitas dapat membuat kita mudah sakit, seperti sesak nafas. Teman-teman yang obesitas itu tidak sehat, karena memiliki bentuk tubuh yang besar dan itu bisa menyebabkan bisa terkena penyakit seperti sesak nafas.” (SLB, 17 Tahun)*

*“Iye kak na penagruhi untuk kesehatan bentuk tubuh yang sehat itu pasti bagus karna pola hidupnya*

*yang sehat pastinya. Iye kak bahaya katanya karna biasa nabilang orang cepat na kena penyakit kayak penyakit jantung”  
(CRE, 17 Tahun)*

Hasil wawancara mendalam selanjutnya membahas tentang bagaimana informan menggambarkan konsep dirinya saat ini, konsep diri yang diinginkan dan usaha yang akan dilakukan untuk dapat tubuh yang ideal dengan hasil sebagai berikut:

*“ Tidak menarik, karena gemuk. Perlu menurunkan sedikit, karena baju sudah tidak cocok, dan tidak terlalu baguslah.*

*Tinggi kurus gemuk sedikit, yang tinggi berisi, tidak gemuk dan tidak kurus  
... ingin menurunkan BB 30 kg. ” (AHM, 17 tahun)*

*“Tidak saya tidak puas. yah.. saya akan menurunkan berat badan saya..  
Kurus tapi sedikit berisi*

*... yaitu dengan cara menjaga pola makan dan rutin melakukan olahraga. ” (MUT 18 Tahun)*

*“Sudah menarik, karena saya sudah cantik.*

*Saya harus menurunkan berat badan saya, agar terlihat lebih cantik lagi agar body saya seperti body gitar spanyol seperti artis Kylie Jenner dan Gigi Hadid.*

*Saat ini saya sudah diet, makan seperti buah-buahan dan sayuran. ” (SLB, 17 Tahun)*

*“Kalo tanggapan ku kak naik sekali berat badanku sekarang. Dulu-dulunya kak tidak begini berat badanku tambah naik ini kak sudah 70 kg. Belum menarik kak karna gemuk ka. Harus ku kasi turun berat badanku kak karna gemuk sekali ka ini tidak bagus kuliati. saya ji biasa tidak pede karna gemuk ka na temanku langsing semua ii*

*Yang menarik itu kak tidak gemuk dan yang ku lakukan kak mau ka sering olahraga supaya turun BB ku. ” (CRE, 17 Tahun)*

## PEMBAHASAN

Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behaviour*). Pengetahuan informan terkait istilah obesitas berdasarkan hasil wawancara 4 orang informan, 3 orang informan sudah pernah mendengar istilah obesitas dan 1 orang informan menyatakan tidak pernah mendengar istilah obesitas. Hal ini menggambarkan bahwa istilah obesitas ini ternyata masih belum familiar di kalangan remaja. Informan menjelaskan terkait pengertian obesitas digambarkan dengan gemuk, pendek dan kelebihan berat badan. (Notoatmodjo, 2010).

Menurut World Health Organization (2000) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Dengan demikian terkait pemahaman pengertian obesitas pada informan masih belum tepat dan hanya terbatas pada penampakan secara fisik saja berkaitan dengan obesitas. Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Informan menjelaskan terkait obesitas hanya pada tingkatan tahu belum sampai pada memahami. Dimana definisi tahu yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2010) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, sedangkan untuk memahami tidak hanya menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui tetapi dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Sumber informasi informan terkait obesitas

juga beragam ada yaitu dari sosial media, dari keluarga dan guru sekolah. Sumber informasi ini jika dimaksimalkan dengan baik untuk edukasi akan sangat efektif. Sejalan dengan hasil penelitian (Zaki & Sari, 2019) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 85 persen pada kelompok pedesaan dan 74,1 persen pada kelompok perkotaan setelah diberikan edukasi gizi melalui media sosial pada remaja putri di SMA Negeri.

Pengetahuan informan terkait penyebab obesitas dapat dari faktor internal diri sendiri maupun dari eksternal informan. Faktor internal diri sendiri yaitu kebiasaan (pola) makan dan aktifitas fisik. Dimana kebiasaan makan yang cenderung tinggi energi dan aktifitas fisik yang rendah. Hal ini tergambar dari informasi yang disampaikan informan yaitu konsumsi gorengan, makanan berlemak dan setiap lima hari konsumsi minuman manis (boba). Aktifitas fisik dari informan tergolong rendah yaitu bermain *game* dan jarang berolahraga. Menurut hasil *literatur review* oleh Saraswati et al. (2021) bahwa faktor penyebab obesitas berdasarkan teori H.L. Blum, terdiri dari faktor lingkungan yaitu aktivitas fisik hanya sebagai trend dan pilihan makanan yang beragam, faktor pelayanan kesehatan yaitu pengaruh penyuluhan, faktor genetik yaitu usia, jenis kelamin, *parental fatness*, mutase gen, dan faktor perilaku yaitu pola makan dan kurangnya aktivitas fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Restuastuti, Jihadi & Ernalina (2016)) berdasarkan uji statistik terdapat hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta kebiasaan olahraga terhadap kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Faktor eksternal dari dorongan dari lingkungan keluarga terutama orang tua. Hasil wawancara mendalam menjelaskan orangtua menganggap anaknya masih kurus sehingga meminta anak mereka untuk menaikkan berat badannya. Hal ini sejalan dengan faktor yang mempengaruhi konsep diri salah satunya pola asuh orangtua terutama dalam memenuhi asupan sehari-harinya anak di rumah (Taylor et al., 2009).

Pengetahuan informan untuk dampak obesitas terhadap kesehatan yaitu dominan menjawab mudah terkena penyakit terutama penyakit jantung dan sesak nafas. Dampak obesitas masih merupakan masalah kesehatan bagi anak maupun dewasa, oleh karena komplikasi jangka pendek obesitas itu sendiri berakibat terhadap pertumbuhan tulang, penyakit endokrin, kardiovaskular dan sistem gastrointestinal (Sjarif, 2004).

Gambaran penilaian tentang konsep diri dapat diketahui dari diri sendiri dan lingkungan memandang dirinya. Konsep diri sendiri terdiri dari beberapa bagian: gambaran diri (*body image*), ideal diri, harga diri, peran dan identitas (Claudia, 2016). Salah satu informan yang memiliki citra positif terhadap dirinya walaupun dengan kondisi obesitas. Sedangkan tiga informan lainnya memiliki citra negatif terhadap dirinya. Menurut peneliti, informan yang memiliki citra positif ini tidak melihat dari segi bentuk tubuh, akan tetapi lebih kepada percaya diri (*self esteem*) yang ada pada informan tersebut. Hal ini sejalan salah aspek konsep diri yang kemukakan oleh Taylor et al. (2009), bahwa *Self esteem* atau penghargaan adalah bagaimana seseorang merasa tentang dirinya sendiri, suatu ukuran bagaimana individu tersebut menghargai atau mengagumi dirinya sendiri. Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Calhoun & Acocella, 1990). Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya. Demikian halnya juga pada informan yang

memiliki citra negatif menganggap kondisi gemuk tidak menarik dengan kondisi tubuh mereka. Konsep negatif ini pada mereka terbentuk didasarkan pada perasaan dan pendapat pribadi serta kecenderungan pendapat orang lain terhadap mereka.

Semua informan memiliki keinginan untuk mencapai konsep diri yang ideal hal ini terlihat dari keinginan untuk mencapai berat badan tertentu, keinginan untuk kurus tapi sedikit berisi ataupun dikarenakan dari lingkungan pertemanan yang sebagian besar dengan status gizi normal atau langsing. Hal ini juga terlihat dari usaha yang informan ketahui untuk mencapai kondisi ideal yaitu dengan punya target berat badan dengan angka tertentu, menjaga pola makan dan rutin melakukan olahraga, dan mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta memiliki contoh publik figur seperti seorang artis untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran pengetahuan remaja di SMA Negeri 4 Palopo tentang Obesitas masih ada remaja yang belum familiar dengan istilah obesitas dan pemahaman informan terkait pengertian obesitas digambarkan dengan gemuk, pendek dan kelebihan berat badan,. Sumber informasi informan beragam ada yaitu dari sosial media, keluarga dan guru sekolah. Pengetahuan informan terkait penyebab obesitas didapat dari faktor internal diri sendiri maupun dari eksternal informan. Faktor internal diri sendiri yaitu kebiasaan (pola) makan dan aktifitas fisik. Faktor eksternal dari dorongan dari lingkungan keluarga terutama orang tua. Pengetahuan informan untuk dampak obesitas terhadap kesehatan yaitu dominan menjawab mudah terkena penyakit terutama penyakit jantung dan sesak nafas. Gambaran konsep diri remaja di SMA Negeri 4 Palopo ada yang memiliki citra positif maupun citra negatif. Semua informan memiliki keinginan untuk mencapai konsep diri yang ideal hal ini terlihat dari keinginan untuk mencapai berat badan tertentu, keinginan untuk kurus tapi sedikit berisi ataupun dikarenakan dari lingkungan pertemanan atau publik figur yang sebagian besar dengan status gizi normal atau langsing.

Saran penelitian selanjutnya bisa melihat lebih dalam tentang bagaimana remaja menjaga atau mempertahankan berat badan yang ideal atau normal secara kualitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, C.A.N., Ruhana, A., Dini, C.Y. & Pratama, S.A. 2022. *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. E.S. Wahyuni & S. Sulandjari, Eds. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Amir, S., Adhar, S.K., Haris & Baharuddin, R. 2023. Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Remaja tentang Obesitas di SMA Negeri 1 Kota Tarakan. *journal Borneo: Science Technology and Health Journal*. 2(1):26-33.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019. *Laporan Nasional Rieskesdas 2018*. Jakarta.
- Calhoun, J.F. & Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Claudia, W. 2016. Konsep Diri Remaja Putri Obesitas. *JO FISIP*. 3(2).

- Dars, S., Sayed, K. & Yousufzai, Z. 2014. Relationship of Menstrual Irregularities to BMI and Nutritional Status in Adolescent Girls. *Pakistan Journal of Medical Science*. 30(1):141-144.
- Global Nutrition Report. 2021. *2021 Global Nutrition Report: The State of Global Nutrition*. Bristol, UK.
- Harleni. 2018. Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Obesitas di SMA N 1 IV Koto Agam Sumatera Barat Tahun 2017. *Prosiding Seminat Kesehatan Perintis*. 1(1).
- Khodijah, D., Lukman, E. & Munigar, M. 2013. Obesitas dengan Kualitas Hidup Remaja. *Jurnal Health Quality*. 3(2):69-140.
- Lingga, M. 2011. Studi tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan makan, Aktifitas Fisik, Status Gizi dan Body Image Remaja Putri yang berstatus Gizi Normal dan Gemuk/Obes di SMA Budi Mulia Bogor. IPB University.
- Milla, S.Y., Mudayatiningsih, S. & Dewi, N. 2018. Hubungan Obesitas dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di Kelurahan Tlogomas. *Nursing News*. 3(1).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Restuastuti, T., Jihadi, M. & Ernalia, Y. 2016. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *JOM FK*. 3(1).
- Saraswati, S.K., Rahmaningrum, F.D., Pahsya, M.N.Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristanty, A.R., Sinabutar, B.M., Pakpahan, V.E., et al. 2021. Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 20(1):70-74.
- Sari, P., Hilmanto, D., Dhamayanti, M. & Ma'ruf, T. layalia H. 2022. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. 1st ed. M. Nasrudin, Ed. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Sjarif, D. 2004. *Anak Gemuk, Apakah Sehat?* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., Sears, D.O. & Tri, W.B.S. 2009. *Psikologi Sosial*. 12th ed. Jakarta: Kencana.
- Tim Penulis Fakultas Psikologi UI. 2009. *Psikologi Sosial*. 2nd ed. E.A. Meinarno & S.W. Sarwono, Eds. Jakarta: Salemba Humanika.
- United Nation Children's Fund. 2021. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta.
- World Health Organization. 2000. *Preventing and Managing The Global Epidemic: Report of a WHO Consultation*. Geneva.
- Wulandari, P., Arifianto & Aini, N. 2016. Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (Self-Esteem) pada Remaja Putri SMA Negeri 13 Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. 11(2).
- Zaki, I. & Sari, H.P. 2019. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indonesia: Journal of The Indonesian Nutrition Association*. 42(2):111-122.