

## Tinjauan Literatur Tentang Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas pada Remaja

### *Literature Review on Prevalence and Risk Factors of Obesity in Adolescents*

Dian Ana Mutriqah <sup>1\*</sup>

Savira Angelia <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Gizi dan Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

<sup>2</sup> Fakultas Gizi dan Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

\*email:

[dian\\_ana@umpr.ac.id](mailto:dian_ana@umpr.ac.id)

#### Abstrak

Latar belakang: Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang terus meningkat dalam lima tahun terakhir. (World Health Organization, 2025) melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan, termasuk **sekitar** 160 juta yang obesitas. Melihat tren peningkatan prevalensi obesitas serta kompleksitas faktor penyebabnya, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prevalensi serta faktor-faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja berdasarkan hasil penelitian yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025). Metodologi: Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review sistematis, yaitu meninjau dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil: terdapat 5 faktor dominan yang berulang dan saling berkaitan, pola makan tinggi kalori dan rendah serat, aktivitas fisik rendah dan gaya hidup sedentari, faktor sosial ekonomi dan pengaruh keluarga, durasi tidur yang tidak memadai, faktor psikologis seperti stres.

#### Kata Kunci:

Obesitas  
Faktor Risiko  
Prevalensi  
Remaja

#### Keywords:

Obesity  
Risk Factors  
Prevalence  
Adolescents

#### Abstract

*Background: Adolescent obesity is a global public health problem that has continued to increase over the past five years. The World Health Organization (WHO) reported that by 2022, more than 390 million children and adolescents aged 5–19 years will be overweight, including approximately 160 million who are obese. Seeing the increasing trend of obesity prevalence and the complexity of its causative factors, a comprehensive literature review is needed to identify the risk factors that most influence the incidence of obesity in adolescents. Objective: This study aims to analyze the prevalence and factors influencing obesity in adolescents based on research results published in the last five years (2020–2025). Methodology: This research uses a systematic literature review approach, namely reviewing and analyzing the results of relevant previous research. Results: There are 5 dominant factors that are repeated and interrelated, high calorie and low fiber diet, low physical activity and sedentary lifestyle, socioeconomic factors and family influences, inadequate sleep duration, psychological factors such as stress. Conclusion: Obesity in adolescents is a multifactorial problem involving biological, behavioral, and social factors. Prevention cannot focus solely on nutrition education but also requires family support, school interventions, and healthy environmental policies.*



## PENDAHULUAN

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang terus meningkat dalam lima tahun terakhir. (World Health Organization, 2025) melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat

lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan, termasuk sekitar 160 juta yang obesitas. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia tersebut meningkat tajam dari sekitar 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022, menandakan terjadinya *global nutrition transition* yang signifikan (WHO, 2025). (UNICEF, 2025) juga menegaskan bahwa secara global sekitar 1 dari 10 anak dan remaja hidup dengan obesitas, dan angka ini kini melampaui prevalensi *underweight* di banyak wilayah dunia (World Health Organization, 2025).

Peningkatan prevalensi obesitas pada remaja tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang termasuk Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi *overnutrition* (kelebihan berat badan dan obesitas) pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 16,2% (*overweight* 12,1% dan obesitas 4,1%), sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun sebesar 12,1% (*overweight* 8,8% dan obesitas 3,3%). Data ini menunjukkan bahwa lebih dari satu dari sepuluh remaja Indonesia menghadapi risiko kelebihan berat badan yang dapat berkembang menjadi obesitas bila tidak ditangani secara dini. Angka tersebut sejalan dengan tren global yang menggambarkan peningkatan obesitas remaja dalam dua dekade terakhir (Munira et al., 2023).

Faktor risiko obesitas pada remaja bersifat multifaktorial dan saling berinteraksi. Kajian-kajian terkini menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi makanan tinggi energi dan ultra-proses, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya perilaku sedentari (misalnya penggunaan gawai dan waktu layar berlebih) menjadi determinan utama (Jebeile et al., 2022). Selain itu, faktor genetik, status sosial ekonomi, stres psikososial, serta lingkungan pangan dan kebijakan sekolah juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya obesitas pada kelompok usia remaja (UNICEF, 2025)(Sulistiadi et al., 2023).

Obesitas pada masa remaja memiliki implikasi serius terhadap kesehatan jangka panjang, termasuk peningkatan risiko penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan dislipidemia, bahkan hingga risiko psikososial seperti *body image disorder* dan rendahnya kepercayaan diri (Zhang et al., 2024). Remaja dengan obesitas juga memiliki kemungkinan besar untuk tetap obesitas hingga dewasa, sehingga memperberat beban penyakit tidak menular (NCD) di masa depan (Zhang et al., 2024).

Melihat tren peningkatan prevalensi obesitas serta kompleksitas faktor penyebabnya, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja. Studi literatur ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai determinan utama obesitas remaja, serta menjadi dasar pengembangan strategi intervensi gizi dan kebijakan kesehatan yang lebih efektif di Indonesia.

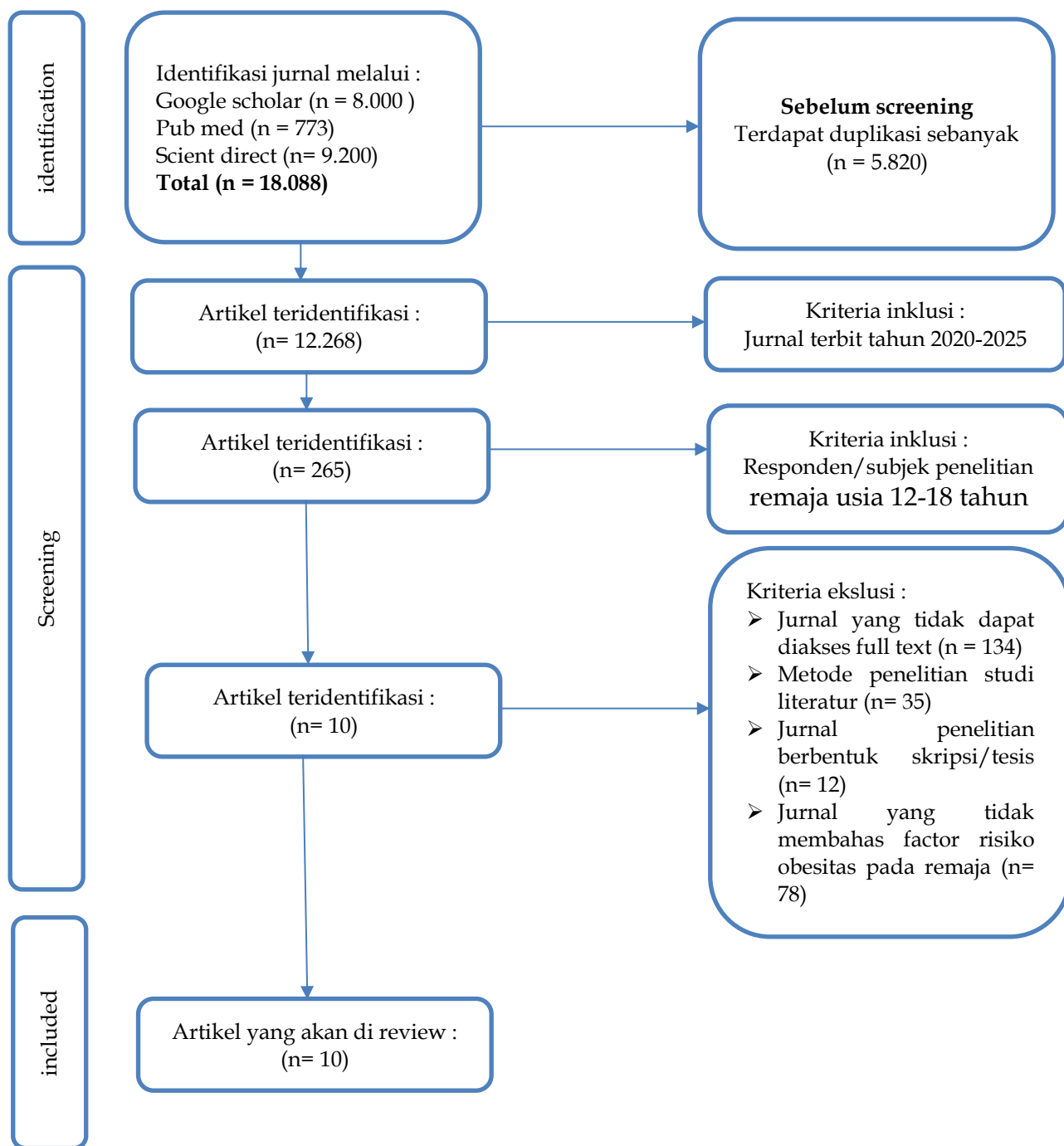
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review sistematis, yaitu meninjau dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik prevalensi dan faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja, bertujuan untuk menganalisis prevalensi serta faktor-faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja

berdasarkan hasil penelitian yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025). Sumber data utama berasal dari artikel ilmiah internasional dan nasional yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2021–2025 melalui database: PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan Jurnal Garuda. Dalam memilih literatur yang akan dibahas menggunakan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) *flow chart diagram*. Pencarian literatur pada google scholar dan SINTA menggunakan kata kunci “obesitas remaja”, “prevelensi”, “factor risiko”, “aktivitas fisik”, “pola makan”. Sedangkan pada pub med dan Scient Direct menggunakan kata kunci “(“Adolescent Obesity”, “Teen obesity”, “Lifestyle behaviors” OR “Socioeconomic status”.

Dalam seleksi studi literatur, ditentukan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, yakni sebagai berikut, kriteria inklusi : artikel dipublikasikan antara tahun 2020–2025, subjek penelitian adalah remaja (usia 10–19 tahun), membahas prevalensi atau faktor risiko obesitas, artikel berbahasa inggris atau indonesia, desain penelitian observasional, cross-sectional, cohort, review, atau meta-analysis. Kriteria eksklusi yakni sebagai berikut: artikel dengan subjek anak <10 tahun atau dewasa >19 tahun, artikel intervensi klinis tanpa data prevalensi, artikel tidak memiliki teks lengkap (full-text) atau data statistik yang jelas.

Dari proses pencarian awal menggunakan kata kunci diperoleh sebanyak 18.088 artikel yang terdiri dari 8.000 artikel dari google scholar, 773 artikel dari pub med, 9.200 artikel dari scient direct, dan 115 artikel dari Garuda. Setelah itu dilakukan penghapusan duplikasi sebanyak 5.820 artikel, sehingga tersisa 12.268 artikel yang akan diseleksi lebih lanjut. Pada proses penyaringan artikel tahap awal ini dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yakni artikel yang diterbitkan pada tahun 2020 hingga 2025 dan memiliki subjek penelitian remaja usia 12 hingga 18 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sebanyak 265 artikel yang memenuhi syarat untuk tahap selanjutnya. Pada tahap pengecekan kelayakan artikel (*eligibility*), dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria eksklusi, yakni artikel yang tidak dapat diakses secara *free full text* (sebanyak 134 artikel), artikel yang menggunakan metode studi literatur sebanyak (35 artikel), artikel yang berupa skripsi atau tesis sebanyak (12 artikel), serta artikel yang tidak membahas faktor risiko obesitas pada remaja sebanyak (78 artikel). Setelah dilakukan penyaringan dengan kriteria eksklusi tersebut, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan layak untuk direview. Proses penyeleksian literatur dicantumkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur literature review

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel I. Literature review

No	Penulis	Negara/ Lokasi	Desain Penelitian	Responden	Hasil (Prevelensi & Factor)
1	(Zhang et al., 2024)	Global (meta-analisis 200 studi dari 80 negara)	Cross-sectional	Remaja usia 12-19 thn	Prevalensi obesitas remaja global meningkat menjadi 20.5% pada 2022. lebih tinggi di negara berpendapatan menengah-tinggi. Faktor

					utama: pola makan tinggi energi dan aktivitas fisik rendah.
2	(Jebeile et al., 2022)	Multi-negara	Cross-sectional / multi-country survey analysis	Remaja usia 12-19 thn	Determinan utama: asupan makanan ultra-proses, sedentary lifestyle, faktor keluarga, dan stres. Prevalensi meningkat di kawasan Asia dan Amerika Latin.
3	(Li et al., 2024)	China	Cross-sectional	Remaja usia 12-18 thn	14.8% remaja mengalami obesitas; dipengaruhi pola makan tinggi kalori dan aktivitas fisik rendah.
4	(Telisa et al., 2020)	Palembang, Indonesia	Cross-sectional	SMA, ~16-17 thn	Aktivitas fisik rendah & pola makan berkalori tinggi terkait obesitas lokal.
5	(Kaneko et al., 2024)	korea	Cross-sectional	Remaja usia 12-18 thn	Prevalensi obesitas: laki-laki 16.9%, perempuan 9.0%; terdapat hubungan antara penurunan finansial & obesitas.
6	(Matana & Krajinovic, 2024)	kroasia	Cross-sectional	Remaja usia 15-18 thn	anak laki-laki ( $p < 0,001$ ), anak-anak yang melewatkan sarapan ( $p = 0,031$ ), mereka yang memiliki gaya hidup kurang aktif dibandingkan teman sebayanya ( $p = 0,001$ ), anak-anak yang ibunya memiliki IMT lebih tinggi ( $p < 0,001$ ), dan anak-anak dari keluarga kecil ( $p = 0,034$ ) memiliki risiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.
7	(Kutbi & Mumena, 2025)	Arab Saudi	Cross-sectional	Remaja usia 11-18 thn	Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas masing-masing sebesar 13,2% dan 26,1%. Tinggal di rumah tangga orang tua tunggal, obesitas ibu, dan koeksistensi obesitas orang tua dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja. Analisis stratifikasi berdasarkan jenis kelamin remaja menunjukkan hubungan yang berbeda antara anak laki-laki dan perempuan.
8	(Lizończyk & Joško-Ochojska, 2021)	Polandia	Cross-sectional	Remaja usia 16-18 tahun	Pada kelompok dengan kelebihan berat badan dan obesitas, 46,6% individu melaporkan masalah tidur dalam penilaian subjektif. Sekitar 59,1% remaja melaporkan kelelahan kronis. Penurunan konsentrasi dan kesulitan belajar dilaporkan terjadi

9	(Sultana et al., 2021)	analisis multinegara	Cross-sectional Data survey kesehatan	Remaja usia 13-17 tahun	pada 36,3% dari seluruh siswa, dan terjadi pada 46% siswa dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Perilaku gaya hidup yang tidak sehat cukup lazim di kalangan remaja, dan skor risiko gaya hidup yang lebih tinggi meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesitas.
10	(Pradigdo et al., 2023)	Jakarta, Indonesia	Cross-sectional	Remaja usia 15-18 tahun	Faktor risiko remaja Jakarta yang mengalami kelebihan berat badan adalah seringnya mengonsumsi minuman manis.

## Pembahasan

### Prevalensi Obesitas pada Remaja

Hasil telaah dari sepuluh artikel menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja mengalami peningkatan, pada penelitian (Zhang et al., 2024) penelitian multi negara menunjukkan negara-negara berpendapatan tinggi, terutama di kawasan Amerika Utara, Timur Tengah, dan Eropa, memperlihatkan prevalensi paling tinggi. Sementara itu, negara-negara Asia Tenggara, Afrika, dan beberapa wilayah Amerika Latin menunjukkan prevalensi yang meningkat lebih cepat dibandingkan beberapa dekade sebelumnya. Secara keseluruhan, prevalensi obesitas global pada anak dan remaja tercatat sebesar 8,5% (95% CI: 8,2–8,8). Angka ini menggambarkan bahwa hampir 1 dari 12 anak dan remaja di dunia mengalami obesitas. Selain itu, prevalensi overweight mencapai 14,8% (95% CI: 14,5–15,1), sementara prevalensi gabungan excess weight (overweight + obesitas) mencapai 22,2% (95% CI: 21,6–22,8). Dengan demikian, lebih dari seperlima populasi anak dan remaja secara global telah memiliki berat badan berlebih atau obesitas.

Pada penelitian (Jebeile et al., 2022) menyebut bahwa prevalensi obesitas sangat tinggi di beberapa negara pulau Pasifik (Pacific Island), dengan angka lebih dari 30% pada remaja di negara-negara tersebut. Proyeksi dari World Obesity Federation yang dikutip memperkirakan bahwa jumlah anak dan remaja obes di masa depan akan terus naik: misalnya, diprediksi ada sekitar 206 juta anak dan remaja (usia 5–19 tahun) dengan obesitas pada tahun 2025, dan 254 juta pada tahun 2030.

Pada penelitian (Li et al., 2024) Angka prevalensi overweight adalah 27,2% dan obesitas sebesar 29,6% dari total sampel. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia, prevalensi obesitas tertinggi ditemukan pada remaja laki-laki, yaitu 15,8%. Dari masa kanak-kanak ke remaja, laju obesitas pada laki-laki naik sebesar 0,7% (dari 15,1% menjadi 15,8%), sedangkan pada perempuan turun 0,9% (dari 10,8% menjadi 9,9%).

Penelitian (Kaneko et al., 2024) yang menganalisis 106.979 remaja Korea (usia 12–18 tahun) dari Korea Youth Risk Behavior Survey tahun 2020 dan 2021, 16,9% laki-laki dan 9,0% perempuan diklasifikasikan sebagai

obesitas menurut kriteria BMI. Proporsi yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa obesitas di kalangan remaja Korea tetap menjadi masalah penting, terutama di masa pandemi COVID-19.

Hasil penelitian (Matana & Krajinovic, 2024) 4,4% dari remaja sekolah menengah di Kroasia Mediterania mengalami obesitas, dengan total ~15,4% mengalami kelebihan berat badan (overweight + obesitas). Faktor risiko utama termasuk jenis kelamin (laki-laki lebih rentan). Kemudian pada penelitian (Kutbi & Mumena, 2025) sampel terdiri dari 522 remaja Saudi berusia 11–18 tahun dari 16 sekolah di Jeddah dan Madinah. Prevalensi obesitas dalam populasi ini adalah 26,1%. Untuk overweight (kelebihan berat badan sebelum obesitas), persentasenya adalah 13,2%. Ada perbedaan menurut jenis kelamin: obesitas lebih tinggi pada laki-laki (34,5%) dibandingkan perempuan (19,0%).

Penelitian (Lizończyk & Joško-Ochojska, 2021), Prevalensi obesitas sebesar 10,7% pada remaja 16–18 tahun menunjukkan beban nyata: hampir 1 dari 9 siswa masuk kategori obesitas. Angka gabungan 24,7% menandakan bahwa hampir seperempat populasi siswa memiliki berat badan berlebih, yang konsisten dengan tren kenaikan overweight/obesitas pada remaja di banyak negara Eropa. Perbandingan gender menunjukkan bahwa laki-laki memiliki proporsi overweight/obesitas lebih tinggi (28,5% pada laki-laki vs 20,7% pada perempuan).

Penelitian (Sultana et al., 2021), Dalam analisis dari 20 negara menggunakan data Global School-based Student Health Surveys (GSHS), sampel total adalah 51.597 remaja. Dari populasi tersebut, 18,2% remaja diklasifikasikan sebagai overweight atau obesitas. Karena hasil digabungkan (overweight + obesitas), jurnal ini tidak menyajikan persentase obesitas saja secara terpisah di abstrak – melainkan prevalensi gabungan. Kemudian pada penelitian (Pradigdo et al., 2023) Penelitian ini dilakukan pada remaja berusia 15–18 tahun di Jakarta dengan sampel sebanyak 372 orang. Menurut hasil penelitian, prevalensi overweight pada remaja tersebut adalah 0,12%.

### **Faktor Gaya Hidup (*Lifestyle Behavior*)**

#### **Konsumsi Minuman Manis dan Makanan Tinggi Kalori**

Beberapa penelitian menegaskan bahwa konsumsi minuman manis (sugar-sweetened beverages/SSB) (Pradigdo et al., 2023) melaporkan bahwa konsumsi minuman manis meningkatkan risiko overweight 1,58 kali pada remaja di Jakarta. Studi global oleh (Sultana et al., 2021) menemukan bahwa perilaku diet tinggi gula berkontribusi signifikan terhadap overweight/ obesitas di 20 negara. SSB terbukti meningkatkan risiko obesitas melalui peningkatan energy density, penurunan rasa kenyang, dan peningkatan respon insulin (Malik et al., 2020).

Selain minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, makanan ultra-proses (UPF), dan camilan tinggi gula/garam juga menunjukkan hubungan kuat dengan obesitas. UPF biasanya mengandung lemak trans, gula tambahan, dan kalori tinggi yang memicu peningkatan berat badan (Malik et al., 2020).

## **Aktivitas Fisik Rendah & Perilaku Sedentari**

Inaktivitas fisik dan tingginya waktu duduk (screen time) adalah faktor obesitas yang paling sering muncul. Kecenderungan remaja untuk menghabiskan waktu di depan layar, baik televisi, komputer, maupun ponsel, menjadi faktor risiko penting. Penelitian (Hazza & Al-bawardi, 2021) di Arab Saudi menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik <150 menit/minggu memiliki risiko obesitas 1,9 kali lebih tinggi dibandingkan remaja aktif.

Sementara (Kaneko et al., 2024) di Korea menemukan korelasi antara durasi penggunaan gawai lebih dari 3 jam per hari dengan peningkatan IMT ( $r = 0,43$ ;  $p < 0,01$ ). Hal ini memperkuat teori bahwa perilaku sedentari menurunkan energy expenditure, sehingga terjadi surplus kalori yang berujung pada peningkatan berat badan. Di Indonesia, fenomena ini semakin menonjol seiring maraknya penggunaan media sosial dan permainan daring yang membuat remaja cenderung duduk lebih dari 6 jam per hari (Telisa et al., 2020). Kombinasi antara aktivitas fisik rendah dan konsumsi energi tinggi menjadi penyebab klasik terjadinya obesitas pada remaja modern.

Multicountry analysis (2021) melaporkan bahwa skor risiko sedentari tinggi meningkatkan odds obesitas 1,25 kali, sedangkan aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko 1,19 kali. Studi di Arab Saudi menunjukkan remaja dengan durasi screen time >3 jam/hari memiliki risiko obesitas 2–3 kali lebih tinggi. Mekanisme biologisnya terkait dengan penurunan energy expenditure, peningkatan nafsu makan, dan peningkatan konsumsi makanan sambil menatap layar.

## **Pola Tidur**

Jurnal dari Polandia menunjukkan remaja dengan gangguan tidur (sleep disorders) memiliki risiko obesitas lebih tinggi. Kurang tidur menurunkan hormon leptin (pengendali rasa kenyang) dan meningkatkan ghrelin (pemicu lapar). Penelitian lain oleh Chaput (2020) juga menunjukkan bahwa tidur <7 jam meningkatkan risiko obesitas sebesar 45% pada remaja (Chaput et al., 2020). Kurang tidur dapat mengganggu sekresi hormon leptin dan ghrelin, yang mengatur nafsu makan dan metabolisme energi. Kelelahan kronis akibat kurang tidur juga menurunkan motivasi untuk beraktivitas fisik, sehingga meningkatkan perilaku sedentari.

## **Factor keluarga dan lingkungan rumah**

### **Ketidakamanan finansial**

Studi dari Korea, penelitian (Kaneko et al., 2024) menyatakan bahwa remaja yang merasa keluarganya mengalami kesulitan ekonomi selama pandemi memiliki risiko obesitas lebih tinggi. Hal ini terjadi karena:

1. Konsumsi makanan murah tetapi tinggi kalori (fast food, makanan instan)
2. Tingginya paparan stres yang memicu emotional eating
3. Berkurangnya aktivitas fisik karena pembatasan aktivitas luar rumah

### **Pola asuh dan kebiasaan makan keluarga**

Orang tua yang tidak mengontrol konsumsi makanan manis atau sering menyediakan makanan cepat saji meningkatkan risiko obesitas. Penelitian (Carbert et al., 2019) juga menemukan bahwa obesitas lebih tinggi pada anak dari keluarga dengan frekuensi makan bersama rendah.

### **Factor social ekonomi dan Pendidikan**

Tingkat pendidikan ternyata berhubungan dengan overweight pada penelitian (Pradigdo et al., 2023), di mana remaja dengan pendidikan lebih tinggi justru memiliki risiko overweight 1,84 kali lebih besar. Status sosial ekonomi keluarga memengaruhi akses terhadap makanan sehat, pola konsumsi harian, dan aktivitas fisik. Remaja dari keluarga dengan ekonomi yang tidak stabil lebih rentan memilih makanan murah namun tinggi kalori serta menghabiskan lebih banyak waktu di rumah dengan aktivitas sedentari.

Pada penelitian (Nugraha et al., 2024) Individu yang memiliki socio-economic status (SES) yang lebih tinggi yakni tingkat pengeluaran perkapita dan pendidikan yang semakin tinggi, maka berkorelasi positif dan signifikan ( $p < 0,01$ ). Hal ini karena individu dengan tingkat pendapatan yang semakin tinggi cenderung akan berperilaku konsumtif khususnya pada konsumsi makanan dan minuman sehingga akan meningkatkan jumlah kalori yang masuk dalam tubuh terhadap berat badan lebih dan obesitas.

### **Factor psikologis dan stress**

Obesitas adalah kondisi kronis yang kompleks dengan penyebab multifaktorial. Di antaranya, stres psikologis dan kesehatan mental telah muncul sebagai kontributor signifikan terhadap perkembangan dan pemeliharaan obesitas pada orang dewasa. Stres kronis dapat memengaruhi perilaku makan, proses metabolisme, dan kebiasaan gaya hidup yang mendorong penambahan berat badan. Demikian pula, masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan regulasi emosi yang buruk, sering kali berkaitan dengan obesitas (Jankowska, 2025).

### **Factor biologis dan genetic**

Meskipun lebih jarang diteliti, beberapa artikel menunjukkan peran faktor genetik. (Sultana et al., 2021) melaporkan bahwa remaja dengan riwayat keluarga obesitas memiliki kemungkinan 2,1 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas, terutama bila dikombinasikan dengan gaya hidup tidak sehat. Namun, faktor genetik tidak berdiri sendiri - efeknya baru nyata jika diperkuat oleh faktor lingkungan dan perilaku makan.

## **KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, dari 10 artikel yang ditinjau, terdapat 5 faktor dominan yang berulang dan saling berkaitan: (1) Pola makan tinggi kalori dan rendah serat; (2) Aktivitas fisik rendah dan gaya hidup sedentari; (3) Faktor sosial ekonomi dan pengaruh keluarga; (4) Durasi tidur yang tidak memadai; (5) Faktor psikologis seperti stres. Keterkaitan antar faktor ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja merupakan masalah

multifaktorial yang melibatkan aspek biologis, perilaku, dan sosial. Pencegahan tidak bisa hanya fokus pada edukasi gizi, tetapi perlu melibatkan dukungan keluarga, intervensi sekolah, dan kebijakan lingkungan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel *literature review* ini dengan baik. Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kontribusi dalam proses penyusunan tulisan ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan sejawat yang telah memberikan arahan, masukan, serta diskusi yang konstruktif. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh peneliti dan institusi akademik yang telah menghasilkan berbagai publikasi ilmiah sehingga menjadi dasar dan rujukan utama dalam penyusunan *literature review* ini.

Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada keluarga dan sahabat atas doa serta dukungan moral yang diberikan selama proses penyelesaian karya ilmiah ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat serta menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

## REFERENSI

- Carbert, N. S., Brussoni, M., Geller, J., & Mâsse, L. C. 2019. Moderating effects of family environment on overweight/obese adolescents' dietary behaviours. *Elsevier*, 69–77. <https://doi.org/http://creativecommons.org/licenses/BY-NC-ND/4.0/>
- Chaput, J.-P., Dutil, C., Featherstone, R., Ross, R., & Giangregorio, L. 2020. Sleep duration and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0034>.
- Hazza, & Al-bawardi, N. M. 2021. Obesity, Lifestyle Behaviors, and Dietary Habits of Saudi Adolescents Living in Riyadh (ATLS-2 Project): Revisited after a Ten-Year Period. *MDPI*, 11, 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/life11101078>
- Jankowsa, P. 2025. The Role of Stress and Mental Health in Obesity. *MDPI Journal*, 5, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/obesities5020020>
- Jebeile, H., Kelly, A. S., Malley, G. O., & Baur, L. A. 2022. Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, 10, 351–365. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9831747/pdf/main.pdf>
- Kaneko, F., Kim, E., Lee, H., Shirai, K., Kawasaki, R., & Kim, H. C. 2024. Perceived Familial Financial Insecurity and Obesity Among Korean Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Epidemiology*, 12, 587–594. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11564064/pdf/je-34-587.pdf>
- Kutbi, H. A., & Mumena, W. A. 2025. Overweight and obesity among adolescents in Saudi Arabia: a multi-school cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12887-025-05633-5>

- Li, H., Xiang, X., & Yi, Y. 2024. Epidemiology of obesity and influential factors in China: a multicenter cross-sectional study of children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 24:498, 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12887-024-04970-1>
- Lizończyk, I., & Joško-Ochojska, J. 2021. Relationship between overweight, obesity and sleep disorders in adolescents from selected cities of Upper Silesia, Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 2, 28, 193-197. <https://doi.org/0.26444/aaem/118706>
- Malik, V. S., Willet, W. C., & Hu, F. B. 2020. Nearly a decade on – trends, risk factors and policy implications in global obesity. *Nature Reviews Endocrinology*, 16, 615-616. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41574-020-00411-y>
- Matana, A., & Krajinovic, H. 2024. Prevalence of Overweight and Obesity and Association with Risk Factors in Secondary School Children in Croatia. *MDPI Journal*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children11121464>
- Munira, S. L., Puspitasari, D., & Trihono, D. 2023. Survey Kesehatan Indonesia Dalam Angka (Data Akurat Kebijakan Tepat) (p. 965). [https://drive.google.com/file/d/1rjNDG\\_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view](https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view)
- Nugraha, F., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. 2024. Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih dan Obesitas di Indonesia: Analisis Data IFLS 2014 Obesitas di Indonesia: Analisis Data IFLS 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5, 17-28. <https://scholarhub.ui.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1048&context=eki>
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. 2023. Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents. *Amerta Nutrition*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.23-2-237>
- Sulistiadi, W., Kusuma, D., & Amir, V. 2023. Growing Up Unequal: Disparities of Childhood Overweight and Obesity in Indonesia's 514 Districts. *Healthcare*, 4.0, 1-13. <https://doi.org/Growing Up Unequal: Disparities of Childhood Overweight and Obesity in Indonesia>
- Sultana, S., Rahman, M. M., Sigel, B., & Hashizume, M. 2021. Associations of lifestyle risk factors with overweight or obesity among adolescents: a multicountry analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 742-750. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa337>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. 2020. Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7, 124-131. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/160/61>
- UNICEF. 2025. Obesity exceeds underweight for the first time among school-age children and adolescents globally - UNICEF. [https://www.unicef.org/lac/en/press-releases/obesity-exceeds-underweight-first-time-among-children-adolescents?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.unicef.org/lac/en/press-releases/obesity-exceeds-underweight-first-time-among-children-adolescents?utm_source=chatgpt.com)
- World Health Organization. 2025. Obesity and overweight – Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zhang, X., Liu, J., & Yinyun, N. 2024. Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 178, 800-813. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>