



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS

Muh Ardika R^{1*}, Helty², Marsidin³

¹Mahasiswa Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Sulawesi Tenggara

²Dosen Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Sulawesi Tenggara

³Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Sulawesi Tenggara

*Email: ardikamuh11@gmail.com

ABSTRACT

Introdutiction: Physical activity is one of the factors contributing to obesity, and some studies have indicated that moderate anxiety is one of the triggers for obesity. Observations have shown that many students at Senior High School 1 South Konawe are overweight, with some reporting low physical activity and frequent anxiety. **bjective:** This study aimed to determine the relationship between physical activity and anxiety with the incidence of obesity among students at Senior High School 1 South Konawe. **Methods:** This research used an analytical quantitative study with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 225 students from seven classes in the 11th grade at Senior High School 1 South Konawe. The sample size was 69 students, selected using proportional stratified random sampling. The analysis methods used were Chi-square and ϕ test. **Results:** The results showed a strong relationship between physical activity and the incidence of obesity, with X^2 count (24.583) > X^2 table (3.841) and $\phi = 0.626$. Additionally, there was a strong relationship between anxiety and the incidence of obesity among students at Senior High School 1 South Konawe in 2024, with X^2 count (34.735) > X^2 table (3.841) and $\phi = 0.739$. **Conclusions:** This study concludes that there is a strong relationship between physical activity and anxiety with the incidence of obesity among students at Senior High School 1 South Konawe in 2024. It is hoped that further research can be carried out regarding the anxiety factors that cause obesity in adolescents

Keywords: Physical Activity; Anxiety; Obesity

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penyebab seseorang mengalami obesitas, beberapa penelitian menyatakan bahwa kecemasan menjadi salah satu pemicu terjadinya obesitas. Hasil observasi banyak siswa yang mengalami berat badan berlebih di SMAN 1 Konawe Selatan beberapa diantaranya mengatakan memiliki aktivitas fisik kurang dan sering merasa cemas. **Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMA Negeri 1 Konawe Selatan. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas XI di SMAN 1 Konawe Selatan yang berjumlah 225 orang yang terdiri dari 7 kelas. Sampel pada penelitian ini berjumlah 69 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Proportional Stratified Random Sampling. Metode analisis menggunakan Chi-square dan Uji ϕ . **Hasil:** Penelitian menunjukkan ada hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas X^2 Hitung (24.583) ≥ X^2 tabel (3.841) dengan nilai $\phi = 0.626$, dan ada hubungan kuat antara kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan, tahun 2024 X^2 hitung (34.735) ≥ X^2 tabel (3.841) dengan nilai $\phi = 0.739$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan kuat antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan, tahun 2024. Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor kecemasan yang menyebabkan kejadian obesitas pada remaja

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Kecemasan; Obesitas.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi tidak normal tubuh yang ditandai dengan meningkatnya lemak berlebihan di dalam tubuh. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan yang dapat disebabkan yaitu penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, dan kanker. Selain penyakit kronis obesitas juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan, nyeri sendi dan tulang, kecemasan, dan penurunan aktivitas fisik. Di perkiraikan 167 juta orang mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh obesitas (Suha & Rosyada, 2022)

Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh kebiasaan atau gaya hidup remaja diantaranya yaitu pola makan (Konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi kalori, lemak, dan gula, serta minuman bersoda secara berlebihan dapat menyebabkan penumpukan kalori berlebihan dan berkontribusi pada obesitas), aktivitas fisik (Remaja saat ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar seperti menonton TV, komputer, dan perangkat seluler daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan gaya hidup yang kurang aktif.), kurang tidur (Kurang tidur pada remaja telah terkait dengan peningkatan risiko obesitas. Selama masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan yang pesat dan perubahan hormonal. Kebutuhan kalori dan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, yang dapat membuat remaja merasa lebih lapar dan lebih sering ngemil. Kekurangan tidur dapat mempengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme, serta mempengaruhi kemampuan remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik), konsumsi alkohol, kecemasan dan stress (Stres psikososial atau emosional pada remaja dapat memicu kebiasaan makan yang tidak sehat atau peningkatan konsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula sebagai bentuk coping, yang dapat menyebabkan obesitas.), serta riwayat keluarga dengan masalah kesehatan

kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi (Yousif et al., 2019)

Penatalaksanaan obesitas pada remaja berfokus pada perubahan perilaku dan gaya hidup. Penatalaksanaan yang ada berupa perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan perubahan perilaku. Perubahan pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan olahan tinggi kalori, meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis. Peningkatan aktivitas fisik dengan mendorong remaja untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari, memberikan pilihan aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan bagi remaja seperti bersepeda, membatasi waktu menonton TV dan bermain gadget. Perubahan perilaku dengan membantu remaja untuk mengembangkan pola makan yang sehat dan kebiasaan olahraga yang teratur, meningkatkan self-esteem dan kepercayaan diri remaja, dan memberikan edukasi tentang kesehatan dan gizi (Romero-Blanco et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh (Mutia, 2022) diperoleh bahwa sebanyak (27,9%) siswa yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik ringan. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang aktif bergerak atau yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sitoayu et al., 2021) diperoleh bahwa sebanyak (31,9%) remaja yang mengalami obesitas memiliki tingkat stres sedang. Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang dipengaruhi oleh tuntutan fisik dan psikologis atau harapan yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Remaja saat ini lebih banyak bermain olahraga/games dengan benar-benar berusaha untuk menang dengan siapapun mereka bermain, hal ini dapat menyebabkan suatu tekanan dan pikiran sehingga jika terus berlangsung cukup lama maka akan meningkatkan ketegangan dan tingkat stres di dalam diri sendiri. Remaja yang sedang stres dapat melakukan perbuatan negatif yaitu seperti mengkonsumsi alkohol dan merokok

yang dimana hal tersebut merupakan faktor risiko penyebab terjadinya obesitas. Penelitian yang (Sukianto et al., 2020) mengatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi pola makan. Orang yang cemas memiliki dua kecendrungan yaitu tidak nafsu makan yang menyebabkan lebih kurus dan meningkatnya nafsu makan yang menyebabkan menjadi lebih gemuk.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMA Negeri 1 Konawe Selatan"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional yang dimaksudkan untuk mengetahui dan memahami hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan. Penelitian ini telah dilaksanakan sejak 13-17 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Konawe Selatan yang di fokuskan pada kelas XI dengan jumlah sampel 69. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kusioner aktivitas fisik Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), dan kuesioner kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 69 responden. Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan, dan tinggi badan

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan, dan tinggi badan (n=69)

Karakteristik responden	n (%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	29 (42)
Perempuan	40 (58)
Usia	
16 tahun	17 (24,5)
17 tahun	52 (75,4)
Berat Badan	
43-55 Kg	26 (37,7%)
56-70 Kg	33 (47,8%)
71-99 Kg	10 (14,5%)
Tinggi Badan	
150-159 cm	44 (63,8%)
160-169 cm	25 (36,2%)

Tabel 1 menunjukkan, mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang, memiliki usia 17 tahun sebanyak 52 orang, memiliki berat badan 56-70 Kg, sebanyak 33 orang, dan sebagian besar responden memiliki tinggi badan 150-159 cm, dengan jumlah 44 orang. Data ini menunjukkan bahwa responden dengan obesitas dalam penelitian ini memiliki berat badan 56-70 Kg dengan tinggi badan 150-159 cm.

Tabel 2. Hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMAN 1 Konawe Selatan

Aktivitas Fisik	Tidak Obesitas		Obesitas		Total		Nilai X2 Hitung = 24,583 X2 Tabel = 3,841 P Value = 0,000
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	8	22,9	27	77,1	35	100	
Sedang	29	85,3	5	14,7	34	100	
Total	37	53,6	32	46,4	69	100	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 69 responden terdapat 37 responden yang tidak mengalami obesitas, diantaranya sebanyak 8 (22,9%) responden dengan aktivitas ringan, 29 (85,3%) responden dengan aktivitas sedang, dari 32 responden yang mengalami obesitas, diantaranya sebanyak 27 (77,1%) responden dengan aktivitas fisik ringan, 5 (14,7%) responden dengan aktivitas fisik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik sedang lebih banyak tidak mengalami obesitas

Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan bahwa X^2 hitung (24,583) $\geq X^2$ tabel (3,841), maka hipotesis penelitian Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan tahun 2024

Tabel 3. Hubungan Kecemasan dengan kejadian obesitas di SMAN 1 Konawe Selatan

Kecemasan	IMT		Total		Nilai X2 Hitung = 34,735 X2 Tabel = 3,841 P Value = 0,000	
	Tidak Obesitas	Obesitas	n	%		
Ringan	34	85,0	6	15,0	40	100
Sedang	3	10,3	26	89,7	29	100
Total	37	53,6	32	46,4	69	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 69 responden terdapat 37 responden yang tidak mengalami obesitas, diantaranya sebanyak 34 (85,0%) responden dengan kecemasan ringan, 3 (10,3%) responden dengan kecemasan sedang, dari 32 responden yang mengalami obesitas, diantaranya sebanyak 6 (15,0%) responden dengan kecemasan ringan, 26 (89,7%) responden dengan kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kecemasan ringan lebih banyak tidak mengalami obesitas

Berdasarkan hasil uji statistik yang digunakan yaitu chi-square untuk hubungan kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan menunjukkan bahwa χ^2 hitung ($34,735 \geq \chi^2$ tabel (3,841) maka hipotesis penelitian Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan tahun 2024

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMAN 1 Konawe Selatan

Aktivitas fisik merupakan tiap-tiap gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik didasari pada gerakan termasuk pada waktu senggang, untuk bergerak dari tempat ke tempat lain, atau sebagai bagian dari pekerjaan suatu individu, aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan fisik, emosional, serta mencapai berat badan yang ideal. Aktivitas fisik dapat memberikan keseimbangan kalori yang terdapat dalam makanan dengan kalori yang dipakai selama beraktivitas fisik sehingga bisa mengontrol berat badan (Pemayun et al., 2022).

Berdasarkan analisis bivariat yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok responden yang tidak mengalami obesitas 29 (85,3%) dengan aktivitas fisik sedang, hal tersebut dikarenakan aktivitas yang berlebihan seperti banyak melakukan kegiatan, sehingga asupan energi dengan kebutuhan tubuh seimbang. Aktivitas fisik

yang dilakukan secara teratur dan terus menerus akan menurunkan berbagai risiko dan mencegah serta mengurangi lapisan lemak tubuh yang menyebabkan obesitas (Sari et al., 2017). Hal ini didukung dengan penelitian (Hanani et al., 2021) yang dimana pengujian hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas menunjukkan nilai p sebesar 0,820, nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja

Berdasarkan analisis bivariat yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok responden yang tidak mengalami obesitas 8 (22,9%) dengan aktivitas fisik ringan. Hal ini terjadi karena keseringan melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti mencuci piing, berjalan santai, tubuh akan mengeluarkan kalori, Penelitian lain mengatakan bermacam aktivitas fisik bisa berbentuk aktivitas fisik ringan, sedang, serta berat apabila dilakukan secara disiplin dapat menaikkan kesehatan bagi tubuh (Sembiring et al., 2022).

Berdasarkan analisis data bivariat yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok responden dengan berat badan obesitas terlihat lebih banyak 27 (77,1%) dengan aktivitas ringan dibandingkan dengan kelompok responden yang tidak mengalami obesitas, hal ini terjadi karena massa tubuh yang tinggi dapat memicu orang untuk cenderung malas melakukan kegiatan dan lebih memilih tidur, duduk, atau istirahat dan makan (Romero-Blanco et al., 2020) Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Sehingga kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas (Hanani et al., 2021) Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Sembiring et al., 2022) dengan hasil penelitian sebagian besar siswa dengan obesitas memiliki aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 47 (40,9%). Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian adalah penelitian yang dilakukan oleh (Izhar, 2020) Yang mengatakan bahwa hasil sebagian

besar anak obesitas memiliki aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 45 (60%).

Hasil analisis bivariat diperoleh responden dengan berat badan obesitas 5 (14,7%) namun aktivitas fisik sedang, hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang tidak patuh. Responden direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit (akumulatif) setiap hari. Contoh aktivitas yang dapat dilakukan misalnya bersepeda, renang, lari santai atau jogging, dan sebagainya. Melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit/hari dapat memberikan manfaat untuk kesehatan apabila dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu (Suha GR & Rosyada A, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan, hal tersebut dibuktikan dengan menggunakan uji statistic chi-square yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa nilai χ^2 hitung (24.583) lebih besar dari nilai χ^2 tabel (3.841), kemudian dilakukan uji keeratan hubungan dan didapatkan hasil dengan phi value 0.626, hal tersebut dapat dikatakan terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Suha GR & Rosyada A, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna ($p<0.05$) antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Indonesia

Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMAN 1 Konawe Selatan

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang datang dari dalam, bersifat meningkatkan, menggelisahkan, dan menakutkan yang dihubungkan dengan suatu ancaman bahaya yang tidak diketahui asalnya oleh individu. Perasaan ini disertai oleh komponen somatik, fisiologik, otonomik, biokimia, dan hormonal. Kecemasan sangat berkaitan dengan

perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialami secara objektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal (Jaya et al., 2018)

Berdasarkan analisis bivariat yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok responden yang tidak mengalami obesitas 34 (85.0%) dengan kecemasan ringan. Kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang dapat terjadi dalam sehari-hari dan menyebabkan seorang individu menjadi lebih waspada dan meningkatkan perhatian, seseorang yang mengalami kecemasan ringan masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan ditandai dengan terlihat tidak percaya diri, waspada, ketegangan otot ringan, dan sedikit gelisah (Vory et al., 2023). Hal ini didukung dengan penelitian (Sukianto et al., 2020) yang dimana pengujian hubungan antara stress dengan kejadian status gizi menunjukkan nilai p sebesar 0,604, nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan status gizi remaja

Berdasarkan analisis bivariat yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok responden yang tidak mengalami obesitas 3 (10,3%) dengan kecemasan sedang. Remaja yang menjaga berat badan yang sehat juga memiliki kebiasaan hidup sehat yang dapat membantu mereka mengelola kecemasan. Misalnya, pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, dan aktivitas fisik teratur dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan tinggi atau gangguan kecemasan mungkin lebih rentan terhadap perilaku makan emosional yang dapat berkontribusi pada obesitas. Sebaliknya, orang yang tidak obesitas mungkin memiliki tingkat kecemasan yang sedang karena mereka dapat mengelola stres dengan cara yang tidak berdampak langsung pada berat badan mereka.

Berdasarkan analisis data bivariat yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok responden dengan berat badan obesitas terlihat lebih banyak 26 (89.7%) dengan kecemasan sedang dibandingkan dengan

kelompok responden lainnya, hal ini terjadi karena kecemasan akan memberikan dampak buruk berupa distorsi persepsi yang dapat mempengaruhi perubahan selera makan, yaitu dapat berupa penurunan maupun peningkatan. Peningkatan selera makan dapat menyebabkan kejadian obesitas (Vory et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Sitoayu et al., 2021) Yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja putra SMA DKI Jakarta. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Damaiyanti et al., 2023) yang mengatakan bahwa hasil sebagian besar remaja dengan obesitas memiliki tingkat kecemasan sedang.

Pada hasil analisis bivariat diperoleh responden dengan berat badan obesitas 6 (15.0%) namun memiliki tingkat kecemasan ringan. Gangguan psikologi berupa depresi, kecemasan, maupun stress dapat mempengaruhi nafsu makan yang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Saat individu mengalami gangguan psikologis, dapat terjadi asupan makan berlebih, mengurangi asupan makan, hingga tidak makan yang merupakan usaha coping dari emosi-emosi negatif. Gangguan psikologi menjadi faktor resiko terjadinya obesitas mulai dari usia anak-anak hingga usia dewasa (Vory et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan, hal tersebut dibuktikan dengan menggunakan uji statistic chi-square yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa nilai χ^2 hitung (34.735) lebih besar dari nilai χ^2 tabel (3.841), kemudian dilakukan uji keeratan hubungan dan didapatkan hasil dengan phi value 0.739, hal tersebut dapat dikatakan terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut: Ada hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan
Ada hubungan kuat antara kecemasan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 1 Konawe Selatan

SARAN

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor kecemasan yang menyebabkan kejadian obesitas pada remaja dan juga dengan variabel-variabel yang lebih beragam sehingga dapat menggali lebih dalam hubungan yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas

DAFTAR PUSTAKA

- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2023). Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1–7.
- Jaya, Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2018). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Mutia A, Jumiyati, K. (2022). Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *JOURNAL OF NUTRITION COLLEGE*, 11(1), 26–34.
- Pemayun, T. G. A. D., Budhitresna, A. A. G.,

- & Permatananda, P. A. N. K. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Civitas Akademika Universitas Warmadewa, Bali. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8526–8532.
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. del C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567.
- Sari, A. M., Ernalia, Y., & Bebasari, E. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di Pekanbaru*. Riau University.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.421>
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan konsumsi makanan cepat saji, tingkat stres dan kualitas tidur terhadap status gizi pada remaja putra SMA DKI jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43–56.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Vory, V., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan dan Status Gizi. *Homeostasis*, 6(2), 515–526.
- Yousif, M. M., Kaddam, L. A., & Humeda, H. S. (2019). Correlation between physical activity, eating behavior and obesity among Sudanese medical students Sudan. *BMC Nutrition*, 5, 1–8.