



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hambatan Kualitas Hidup Remaja Obesitas di SMA Muhammadiyah Manado

Obstacles to the Quality of Life of Obese Adolescents at Muhammadiyah High School

Bayu Dwi Setyo^{*1}, Cut Mutiya Bunsal², Rakhmawati Agustina³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado, nurse.bayu@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado, mutiya.bunsal@gmail.com

³Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, rakhmawatiagustina@unima.ac.id

***Corresponding Author: E-mail: nurse.bayu@gmail.com**

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 09 Jun, 2025

Revised: 27 Jul, 2025

Accepted: 24 Aug, 2025

Kata Kunci:

Hidup, Remaja, Obesitas, Sekolah, Gizi

Keywords:

Live, Adolescents, Obesity, School, Nutrition

ABSTRAK

Obesitas salah satu penyebab yang menurunkan kualitas sumber daya manusia, karena obesitas merupakan penyebab dari beberapa penyakit degeneratif, selain dapat menimbulkan beberapa penyakit degeneratif, obesitas juga dapat menimbulkan dampak psikososial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak. Tujuan penelitian untuk menganalisis hambatan peningkatan kualitas hidup siswa obesitas. Metode penelitian ini pendekatan kualitatif dengan total informan utama sebanyak 5 orang dan informan pendukung sebanyak 3 orang. Data diolah dan dianalisis secara tematik dengan open code. Hasilnya menunjukkan bahwa hambatan yang dialami siswa di SMA Muhammadiyah Manado terbagi menjadi tiga yaitu perundungan teman, perundungan guru dan lemahnya kebijakan sekolah. Hambatan tersebut menurunkan rasa percaya diri siswa obesitas sehingga tidak dapat melakukan perubahan terhadap dirinya sehingga diperlukan intervensi berbasis sekolah secara holistik.

ABSTRACT

Obesity is one of the causes that reduces the quality of human resources, because obesity is a cause of several degenerative diseases, in addition to causing several degenerative diseases, obesity can also cause psychosocial impacts that can affect the quality of life of children. The purpose of this study was to analyze obstacles to improving the quality of life of obese students. This research method used a qualitative approach with a total of 5 main informants and 3 supporting informants. Data were processed and analyzed thematically with open code. The results show that the obstacles experienced by students at SMA Muhammadiyah Manado are divided into three, namely peer bullying, teacher bullying and weak school policies. These obstacles reduce the self-confidence of obese students so that they cannot make changes to themselves so that holistic school-based interventions are needed.

DOI: 10.56338/jks.v8i8.8218

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Banyak perubahan yang dialami remaja mulai dari fisik, sosial, psikologis dan lain-lain. Perubahan itu sangat berdampak pada perjalanan hidup remaja. Seorang remaja mulai memiliki pandangan terhadap dirinya yang sering dinamakan citra tubuh (Swamilaksita & Novianti, 2023). Pandangan ini dapat bersifat positif dan negatif. Citra tubuh mampu mempengaruhi kehidupan sosial dan psikologis remaja. Penelitian

menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung melakukan tindakan ekstrim seperti diet ketat yang salah, puasa berlebihan, olahraga berlebihan yang berdampak pada status gizi mereka (Ribeiro-Silva et al., 2018). Banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman sebayanya karena remaja selalu ingin tampil menarik dan sempurna agar menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sesama jenis maupun dari lawan jenis (Ifdil et al., 2017). Namun tidak semua remaja puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimilikinya, salah satunya yang mengalami obesitas.

Data menunjukkan remaja usia 15-24 tahun mengalami obesitas di Indonesia sebesar 16,2% dan ini menjadi faktor risiko dengan ditandai angka obesitas di usia selanjutnya semakin meningkat (Badan Kebijakan Pembangunan Kementerian Kesehatan Indonesia, 2024). Hal ini dipengaruhi beberapa faktor antara lain pola makan yang buruk, kurangnya olahraga, kurangnya dukungan keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat, dan kebiasaan begadang. Remaja obesitas sering mendapatkan pandangan negatif dari lingkungan sekitarnya baik teman, guru maupun keluarga. Pandangan buruk ini mempengaruhi kualitas hidup remaja obesitas dalam menerima keadaan dirinya dan menjalin hubungan sosial, sedangkan usia remaja merupakan masa pencarian jati diri melalui hubungan sosial yang baik. Remaja obesitas rentan menjadi korban perundungan dari temannya karena dianggap memiliki bentuk tubuh yang berbeda sehingga sulit diterima dalam pergaulan (Singarimbun, 2013). Budaya memandang remaja obesitas sebagai remaja yang tidak mampu mengontrol dirinya dan dianggap serakah. Semakin tinggi tingkat perundungan dari teman sebaya menyebabkan semakin rendahnya keinginan remaja obesitas untuk bersosialisasi. Pandangan negatif terhadap remaja obesitas dapat menyebabkan kelemahan fisik, peningkatan depresi, kecemasan, dan rendah diri. Penerimaan terhadap tubuh seseorang dipengaruhi oleh reaksi orang lain dan perbandingan dengan orang lain. Remaja mulai memperhatikan penampilan fisik mereka dibandingkan aspek lain di dalam dirinya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja Perempuan cenderung memiliki citra tubuh negative dibandingkan remaja laki-laki (Ifdil et al., 2017). Hal ini berkaitan dengan standar perempuan yang sering ditampilkan oleh media bahwa tubuh perempuan yang cantik harus proporsional. Selain itu tubuh berotot menjadi standar kegagahan laki-laki. Perempuan atau laki-laki yang memiliki tubuh tidak proporsional dianggap memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak menarik oleh masyarakat (Ovi Arcadia Davista, 2016). Namun, penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya di SMA Muhammadiyah Manado menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki citra tubuh positif dengan proporsi yang sama. Hal ini disebabkan sekolah sering mendapatkan edukasi dari luar sekolah tentang kesehatan (Mutiya Bunsal et al., 2025).

Kualitas hidup merupakan persepsi diri seseorang tentang kenikmatan dan kepuasan kehidupan yang dijalannya. Remaja obesitas cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah dalam dimensi fisik, emosional, sosial dan sekolah (Susmiatia et al., 2019). Obesitas salah satu penyebab yang menurunkan kualitas sumber daya manusia, karena obesitas merupakan penyebab dari beberapa penyakit degeneratif, selain dapat menimbulkan beberapa penyakit degeneratif, obesitas juga dapat menimbulkan dampak psikososial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak. Penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan kualitas hidup dimensi sekolah anak obesitas lebih rendah dari pada yang tidak obesitas dan anak perempuan obesitas memiliki pandangan negatif pada tubuhnya lebih tinggi daripada anak laki-laki obesitas (Paryati et al., 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa di SMA Muhammadiyah Manado sebesar 13,3% mengalami obesitas padahal sekolah sering mendapatkan edukasi. Selain itu, temuan dalam penelitian sebelumnya siswa yang menunjukkan indeks massa tubuh dalam kategori obesitas berjumlah 8 siswa dari 60 siswa dengan hasil wawancara awal siswa memiliki gambaran kualitas hidup rendah dan mengalami kecemasan akibat berat badan berlebih Hal ini yang mendorong peneliti untuk meneliti tentang hambatan siswa obesitas di sekolah dalam peningkatan kualitas hidup.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus di SMA Muhammadiyah Manado pada bulan Februari-April 2025. Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* untuk mendapatkan informan utama yang mengacu pada penelitian sebelumnya dengan kriteria inklusi yaitu siswa mengalami obesitas, siswa bersedia menjadi informan dalam penelitian. Kriteria eksklusi yaitu siswa mengalami gangguan kesehatan. Jumlah informan utama sebanyak 5 orang dan dilakukan triangulasi kepada guru, teman di sekolah dan orang tua. Guru dibutuhkan menjadi informan pendukung karena siswa obesitas sebagian besar menghabiskan waktunya di sekolah. Guru merupakan orang yang melihat secara langsung perilaku siswa di lingkungan sekolah. Guru dipilih dari guru yang dekat dengan siswa. Orang tua dan teman dekat merupakan orang terdekat dan paling berpengaruh pada perilaku siswa/remaja obes.

Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan timbangan injak digital untuk mengukur berat badan dan *microtoise* untuk mengukur tinggi badan. Data dianalisis berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) per umur kemudian dikonversi dalam bentuk Z-Score. Status gizi obesitas ditunjukkan jika hasil IMT/U siswa berada lebih dari +3SD. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup remaja obesitas menggunakan pedoman wawancara.

Uji coba pedoman wawancara dilakukan kepada siswa yang memiliki kriteria inklusi di luar informan utama. Seluruh proses wawancara mendalam akan direkam menggunakan *voice recorder*. Tahapan penelitian dimulai dengan tahapan persiapan dengan mencari studi literatur/ penelitian terdahulu kemudian menentukan masalah, konsep dan metode penelitian. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan perijinan ke Badan Kesatuan Bangsa dan sekolah. Penelitian ini memiliki nomer etik penelitian dengan nomer 4321/KEP-UNISA/III/2025 dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Tahapan pengolahan dilakukan dengan melakukan analisis data secara verbatim dan diolah menggunakan *software opencode*. Peneliti membuat kode dari masing-masing jawaban dan mengategorikan untuk ditentukan subtema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Manado dengan jumlah informan utama sebanyak 5 orang dan 4 informan pendukung. Berikut ini karakteristik informan

Tabel 1. Karakteristik Informan Utama

No	Inisial Informan	Usia	Jenis Kelamin	Status Tempat Tinggal	Kelas
1	KI	16	Perempuan	Dengan Orang Tua	IX
2	SL	16	Perempuan	Dengan Orang Tua	IX
3	JK	15	Perempuan	Dengan Saudara	IX
4	LN	15	Perempuan	Dengan Saudara	IX
5	AL	16	Perempuan	Dengan Orang Tua	IX

Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan kepada informan dan melalui analisis data diperoleh tema yang menjadi hambatan peningkatan kualitas hidup siswa obesitas di sekolah antara lain:

Perundungan Teman Sebaya

Informan mengatakan tidak merasa percaya diri karena mendapatkan perundungan dari teman sebayanya bahkan sejak dari sekolah dasar. Informan mengaku sudah mengalami obesitas sejak kecil sehingga di sekolah sering mendapatkan perundungan yang membuatnya tidak percaya diri, membenci diri sendiri dan sulit untuk melakukan diet.

“Dikatain gode. Jawab ya biar pokoknya nda baku ambe, biar jo yang penting masih ada tubuh kong dorang ja tatawa. Kalau drg so ja tatawa, sudah jo no, bajalang taterus” (SL)

“Dibilang besar, saya jawab tidak apa-apa yang penting masih punya badan lalu mereka tertawa, biasanya saya biarkan saja, saya jalan terus”

“Ada sih bully tapi mungkin dorang becanda tapi so berlebihan sih, Cuma teman2 di kelas mar kalau teman lain kalau di muka pa kita tapi mungkin di belakang pa kita ada” (KI)

“Ada yang merundung tapi mungkin mereka bercanda tapi tetap berlebihan sih, kalau teman sekelas biasa bilang di depan saya tapi teman yang lain di belakang.”

Informan mengaku anggapan becanda teman-teman sudah berlebihan sehingga membuat mereka enggan untuk keluar kelas di waktu istirahat terlebih ketika ke kantin. Mereka tidak dapat melaporkan ke guru karena dianggap menjadi tukang mengadu oleh teman-temannya.

Obesitas tidak hanya memberikan dampak pada fisik namun juga psikologi remaja seperti depresi, *self-esteem* yang rendah, gambaran diri yang negatife, stigma buruk dari lingkungan, dan memiliki risiko besar untuk mengalami perundungan. Dampak perundungan pada remaja yang bersekolah di SMP N 2 Langowan dibagi menjadi dampak psikologis, dampak social dan dampak akademik. Siswa yang mengalami perundungan mengalami ketakitan, trauma, malu, minder dan tidak percaya diri sehingga memiliki teman lebih sedikit karena lebih suka menyendiri (Criste Pinatik et al., 2024). Hal ini juga dialami informan utama dalam penelitian yang menyatakan lebih suka sendiri atau di dalam kelas dengan teman dekat daripada keluar kelas, bahkan di rumah juga mereka tidak mau terlibat di kegiatan dan makanan menjadi sarana penyaluran kesepiannya.

Sejalan dengan penelitian kualitatif lain pada siswa di SMA menunjukkan informan merasa stress yang disebabkan oleh rasa minder dan adanya perundungan atau ejekan yang dilontarkan oleh teman. Jika seseorang sering merasa gemuk itu merupakan salah satu citra negatif pada remaja yang berkaitan dengan tekanan psikologis. Citra tubuh negatif dan harga diri yang rendah memiliki hubungan antara obesitas dan perundungan. Kualitas hidup pada remaja dengan obesitas akan berpengaruh performa akademik dan konsekuensi sosial yaitu sulit mengelola berat badan. Mereka cenderung melindungi diri dari komentar negatif dan melakukan penghiburan lewat makanan (Bacchini et al., 2015; Ratna Noer et al., 2018)

Perundungan dari guru

Perundungan tidak hanya dilakukan oleh teman sebaya namun juga dari guru yang sering membawa mereka yang obesitas ke dalam percakapan atau pelajaran

“Suka babilang ngana gode atau misal dang ada pelajaran kong tunjung itu yang gode atau gode rupa kita. Begitu. Mungkin bakusedu mar tetap yah saki hati. Nandang suka dang kita.” (JK)

“Suka bilang kamu besar badannya atau waktu pelajaran sering menunjuk saya yang badannya besar atau besar seperti saya. Mungkin becanda tetapi tetap sakit hati, saya tidak suka”

“Suka da senggol-senggol kalau kita pe badan gode, mar nda semua guru, paling cuma satu dua. Tamang iko tatawa noh” (LN)

“Suka menyinggung kalau badan saya besar, tidak semua guru paling satu atau dua tapi teman-teman ikut tertawa”

“Ada guru juga yang ba sindir eh ba sarkas begitu dang bu. Oh dia depe badan gode” (Teman LN)

“Ada guru yang menyindir eh lebih ke sarkas begitu. Oh dia badannya besar.”

Hal inipun dilakukan triangulasi ke guru di sekolah. Guru memang mengakui suka menyinggung tentang badan siswa yang besar namun itu dilakukan dalam konteks becanda dan hanya untuk mengingatkan diet

“Kita pe badan kan juga gode, so pernah rasa nda enak kalau badan gode, jadi kadang kita kase ingat pa dorang mar nintau dorang anggap bully atau bakusedu” (guru sekolah)

“ Saya kan juga badannya besar, pernah merasakan tidak enak kalau berat badannya naik jadi saya mengingatkan mereka saja tetapi saya tidak tahu apakah mereka menganggap perundungan atau becanda”

Perilaku perundungan banyak terjadi di lingkungan sekolah sekitar 92% dan 70% di area rumah. Di sekolah, guru terlibat dalam perundungan terutama guru olahraga sekitar 42%. Padahal seharusnya dukungan yang didapatkan dari guru, teman sebaya dan keluarga karena mereka dapat menjadi pelindung sebagai orang terdekat. Dukungan yang diberikan oleh guru mempunyai strategi intervensi guru dan guru olahraga/pelatih dikategorikan menjadi dua jenis melalui analisis faktor yaitu dukungan target dengan memberikan dukungan atau perlawanan terhadap perundungan, dan fokus pada pelaku intimidasi. Dukungan ini dapat berdampak positif mengurangi pengaruh perundungan jika guru justru menjadi garda depan pelindung siswa yang obesitas (Firdaus et al., 2023)

Lemahnya kebijakan sekolah

Sekolah dianggap tidak memiliki kebijakan yang berkaitan dengan siswa obesitas misalnya soal seragam yang tidak difasilitasi sehingga orang tua harus mengupayakan sendiri.

“Kalau baju olahraga ada tapi kalau baju seragam ya akhirnya jahit sendiri.” (Ibu KI)

“Sekolah tidak sejauh itu untuk memfasilitasi seragam sekolah, jadi mereka membeli dua kemudian dirombak di penjahit sendiri. Kalau seragam olahraga ada. Bahkan ada yang pinjam kakak kelasnya yang sama-sama obesitas juga” (Guru Sekolah)

Seragam yang dijahit sendiri akan menunjukkan perbedaan sendiri sehingga informan merasa berbeda dan tidak percaya diri. Perbedaan itu menguatkan kalau dia memiliki badan besar dan menjadi pusat perhatian. Selain itu, kebijakan sekolah tentang pelajaran olahraga juga kurang jelas yang membuat siswa tidak dapat melakukan aktifitas fisik yang maksimal. Pelajaran olahraga menjadi ajang yang tidak disukai oleh siswa yang obesitas karena tidak ada capaian yang jelas. Selain itu informan utama juga malu ikut olahraga karena semakin terlihat bentuk badannya

“cuma lari di halaman kong sudah no bu. Kalau senam masih ada dan kita yang kadang pimpin” (SL)

“cuma lari saja di sekolah, kalau senam masih ada dan saya kadang yang pimpin”

“Olahraga nda pernah datang sih Bu soalnya memang nda suka depe kegiatan, rupa nda jelas.” (KI)

“ Kalau olahraga saya sudah mengingatkan agar kaosnya jangan dimasukkan biar tidak semakin terlihat badannya besar. Untuk pelajaran olahraganya memang hanya begitu, siswa lebih banyak ke kantin atau berkegiatan sendiri karena memang masih kurang alat olahraganya” (Guru Sekolah)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sudah mengeluarkan buku panduan pencegahan obesitas pada anak sekolah dasar namun masih bertumpu pada peran puskesmas dibandingkan peran sekolah padahal anak banyak menghabiskan waktu di sekolah setiap harinya. Banyak penelitian yang sudah menunjukkan bahwa pencegahan obesitas berbasis sekolah berhasil. Fasilitas sekolah memegang peranan penting dalam Upaya peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja. Penyediaan sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik juga penting untuk diperhatikan oleh pihak sekolah. Sarana ini tidak hanya dapat digunakan saat pelajaran pendidikan jasmani tetapi juga saat kegiatan ekstrakurikuler berbasis olahraga dan aktivitas fisik (Muhammad, 2019). Studi yang dilakukan pada remaja di 438 sekolah di Hongkong menunjukkan bahwa adanya fasilitas yang mendukung aktivitas fisik di sekolah mampu membantu menurunkan risiko kejadian obesitas pada anak dan remaja di sekolah tersebut (Sobol-Goldberg et al., 2013).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang dapat membantu mengurangi risiko kegemukan dan obesitas pada remaja yaitu persepsi guru mengenai manfaat aktivitas fisik, etos siswa terhadap aktivitas fisik, pengalaman pembelajaran mengenai aktivitas fisik, dan jumlah program yang dapat meningkatkan aktivitas fisik. Oleh karena itu, program di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan keempat aktor pendukung aktivitas fisik di sekolah tersebut merupakan alternatif yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja. Remaja yang berpartisipasi aktif dalam mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki risiko 5 persen lebih rendah untuk menjadi gemuk saat dewasa. Siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan jasmani dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki kebugaran fisik yang lebih baik (Ip et al., 2017)

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja obesitas menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah baik secara langsung (perundungan verbal dan sosial dari teman dan guru) maupun tidak langsung (minimnya kebijakan inklusif). itu menjadi hal yang harus dihadapi oleh informan karena membuat kualitas hidupnya di sekolah rendah dan sulit untuk bangkit. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis sekolah yang menyeluruh meliputi pelatihan guru, penyusunan kebijakan inklusif, serta penciptaan lingkungan sosial yang mendukung untuk melindungi, memberdayakan, dan meningkatkan kesejahteraan siswa obesitas secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bacchini, D., Licenziati, M. R., Garrasi, A., Corciulo, N., Driul, D., Tanas, R., Fiumani, P. M., Di Pietro, E., Pesce, S., Crino, A., Maltoni, G., Iughetti, L., Sartorio, A., Deiana, M., Lombardi, F., & Valerio, G. (2015). Bullying and Victimization in Overweight and Obese Outpatient Children and Adolescents: An Italian Multicentric Study. *PLoS ONE*, 10(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142715>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kementerian Kesehatan Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*.
- Criste Pinatik, C., Ralph Kairupan, B., & Buanasari, A. (2024). Gambaran Resiliensi Pada Remaja Obesitas Yang Mengalami Bullying di Minahasa: Studi Kualitatif. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(2), 80–94.
- Firdaus, R., Da, A., & Prima Mulya, A. (2023). INTERVENSI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKIBAT BULLYING PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN OVERWEIGHT. In *Medical-Surgical Journal of Nursing Research Firdaus, et.al* (Vol. 2, Issue 1).
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>

- Ip, P., Ho, F. K. W., Louie, L. H. T., Chung, T. W. H., Cheung, Y. F., Lee, S. L., Hui, S. S. C., Ho, W. K. Y., Ho, D. S. Y., Wong, W. H. S., & Jiang, F. (2017). Childhood Obesity and Physical Activity-Friendly School Environments. *Journal of Pediatrics*, 191, 110–116. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.08.017>
- Muhammad, H. F. L. (2019). Pemanfaatan sekolah sebagai sarana pencegahan obesitas sejak dini pada remaja. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.39796>
- Mutiya Bunsal, C., Agustina, R., & Puji Ati, E. (2025). Citra Tubuh dengan Regulasi Makan pada Remaja di SMA Muhammadiyah Manado. *Jurnal Tambusai*, 9(2), 1597–1603. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Ovi Arcadia Davista. (2016). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Tahap Perkembangan (Remaja Dan Dewasa Awal) dan Jenis Kelamin (Perempuan dan Laki-Laki) di Kelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Paryati, P. V., Sidiartha, I. G. L., Windiani, I. G. A. T., & Adnyana, I. G. A. N. S. (2017). Quality of life among obese and non-obese early adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 57(4), 216. <https://doi.org/10.14238/pi57.4.2017.216-22>
- Ratna Noer, E., Ratna Kustanti, E., & Rizky Fitriyanti, A. (2018). Perilaku gizi dan faktor psikososial remaja obes. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 2).
- Ribeiro-Silva, R. de C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M. E. P. da, Ruiz, A. S., Barreto, M. L., & Santana, M. L. P. (2018). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 94(2), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.05.005>
- Singarimbun, S. (2013). *Peran Viktimisasi Teman Sebaya (Overt, Relational, and Reputational) dalam Menjelaskan Kepuasan Menjalinkan Hubungan Komunal Dengan Teman Sebaya Ditinjau Dari Remaja Obesitas* [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- Sobol-Goldberg, S., Rabinowitz, J., & Gross, R. (2013). School-based obesity prevention programs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity*, 21(12), 2422–2428. <https://doi.org/10.1002/oby.20515>
- Susmiatia, Ilfa Khairinaa, & Hanni Oktavia Rahayub. (2019). Perbandingan Kualitas Hidup Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 15(1), 48–53.
- Swamilaksita, P. D., & Novianti, A. (2023). *Psikologi Gizi dan Kesehatan* (S. Sayidhah & Monalisa, Eds.; 1st ed., Vol. 1). Raja Grafindo Persada.