

## Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Hambatan dalam Manajemen Diet pada Remaja Putri dengan Obesitas : *Sistematik Review dan Metasintesis Kualitatif*

### *Food Consumption Habits and Obstacles to Diet Management among Obese Female Adolescents : A Systematic Review and Qualitative Meta-synthesis*

Hery Setiawan<sup>1\*</sup>, Hadi Pratomo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Kekhususan Promosi Kesehatan, Departemen Pendidikan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Departemen Pendidikan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Indonesia

\*Korespondensi Penulis : [pratomohadi@gmail.com](mailto:pratomohadi@gmail.com) [hery180698@gmail.com](mailto:hery180698@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar belakang:** prevalensi kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun 4,8% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 4,0%. Faktor yang menyebabkan remaja mengalami obesitas diantaranya pola makan yang tidak sehat, aktifitas fisik yang rendah, lingkungan yang tidak mendukung, dan faktor stress remaja.

**Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kebiasaan dan hambatan dalam manajemen diet pada remaja putri pada obesitas.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan systematic review dan kualitatif metasintesis. Pencarian jurnal dilakukan pada 3 database yaitu *Science direct*, *Scopus* dan *Proques*. Kriteria inklusi diantaranya artikel jurnal tahun 2016-2021, topik mengenai obesitas pada remaja dan manajemen diet, *open acces*, dan studi pendekatan kualitatif. 6 artikel jurnal hasil sintesa dari Prisma dan studi control dengan EPPI-Center versi 0.9.4.

**Hasil:** Temuan penelitian ini menemukan bahwa remaja putri dengan obesitas memiliki kebiasaan buruk terkait konsumsi makanan seperti kuantitas atau jumlah makan yang kurang, mengonsumsi makanan ringan padat energi, mengandung gula dan rasa asin. Hambatan yang dialami remaja putri obesitas yaitu dari faktor individu (kurangnya pengetahuan, kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat, merokok dan alcohol) dan lingkungan (masa transisi, kurangnya dukungan finansial, perubahan iklim dan cuaca, dan kurangnya infrastruktur).

**Kesimpulan:** Kebiasaan buruk pada remaja putri dengan obesitas berkaitan dengan konsumsi makanan diantaranya waktu makan yang tidak tepat, kuantitas atau jumlah makan yang kurang, gemar mengonsumsi makanan yang berlemak dan asin seperti makanan cepat saji, konsumsi makanan yang mengandung gula.

**Kata Kunci:** Obesitas; Remaja Putri; Kebiasaan; Manajemen

#### Abstract

**Background:** the prevalence of obesity in adolescents aged 13-15 years is 4.8% and adolescents aged 16-18 years is 4.0%. Factors that cause adolescents to be obese include unhealthy eating patterns, low physical activity, an unsupportive environment, and adolescent stress factors.

**Objective:** This study aims to explain the habits and barriers in diet management in adolescent girls with obesity.

**Methods:** This study uses a systematic review and qualitative metasynthesis approach. Journal searches were conducted on 3 databases, namely *Science direct*, *Scopus* and *Proques*. Inclusion criteria include journal articles for 2016-2021, topics on obesity in adolescents and diet management, *open access*, and qualitative approach studies. 6 journal articles synthesized from Prisma and a control study with EPPI-Center version 0.9.4.

**Results:** The findings of this study found that adolescent girls with obesity had bad habits related to food consumption such as insufficient quantity or amount of food, consuming energy-dense snacks, containing sugar and salty taste. Obstacles experienced by obese adolescent girls are from individual factors (lack of knowledge, unhealthy food consumption habits, smoking and alcohol) and environment (transition period, lack of financial support, climate and weather changes, and lack of infrastructure).

**Conclusion:** Bad habits in adolescent girls with obesity are related to food consumption including inappropriate meal times, insufficient quantity or amount of food, likes to eat fatty and salty foods such as fast food, consumption of foods containing sugar.

**Keywords:** Obesity; Female Adolescents; Habits; Management

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat asupan energi (*energy intake*) berlebihan dibandingkan energi yang digunakan atau dikeluarkan dalam waktu yang lama (1). Kelebihan berat badan dan obesitas berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit dan kematian, utamanya berkaitan dengan penyakit jantung koroner (CVD) dan cancer (2).

Angka kejadian obesitas di dunia tahun 2016 pada anak dan remaja usia 5-19 tahun yaitu lebih dari 340 juta mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan paritas prevalensi yang terjadi dan mengalami peningkatan drastis dari 4 % pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18 % pada tahun 2016. Peningkatan prevalensi obesitas tidak ada perbedaan yang jauh berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan, di tahun 2016 perempuan mengalami obesitas sebesar 18% dan 19% pada laki-laki. Secara global, banyaknya orang yang mengalami obesitas terjadi diseluruh negara terutama dinegara asia dan sub-sahara afrika (3).

Setiap orang membutuhkan lemak tubuh untuk menyimpan energi didalam tubuh tak terkecuali remaja. Namun, pola makan yang salah dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berdampak kesehatan yang dapat ditimbulkan yaitu obesitas. Remaja dengan obesitas memiliki kecenderungan menambah porsi makan, dan menyukai tipe makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat (4).

Prevalensi obesitas yang terjadi di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018, pada usia remaja 13-15 tahun menagalami obesitas sebesar 4,8% dan remaja dengan usia 16-18 tahun sebesar 4,0% (5). Faktor yang menyebabkan peningkatan obesitas pada remaja diantaranya faktor makan dengan diet yang tidak sehat, riwayat keturunan, pola hidup, aktifitas fisik yang rendah, lingkungan yang tidak mendukung dan juga faktor psikis dalam hal ini stress (6). Sedangkan menurut WHO, perubahan pola makan dan aktivitas fisik erat dihubungkan dengan hasil perubahan lingkungan dan sosial yang berkaitan dengan kurangnya kebijakan yang mendukung di sektor seperti kesehatan, pertanian, transportasi, perencanaan kota, lingkungan ,pengolahan makanan, distribusi, pemasara, dan pendidikan (3).

Fenomena perubahan pola makan menjadi bagian dari dampak peningkatan obesitas pada remaja seperti konsumsi *junkfood*. Hal ini tentunya dibuktikan didalam penelitian bahwa remaja obesitas mengonsumsi makanan *junkfood* 3 kali dalam seminggu. *Junkfood* akan meningkatkan energi asupan dan proporsi lemak dalam diet, jika dikonsumsi teratur akan berpotensi peningkatan berat badan sekitar 2,7 Kg/tahun (7).

Perkembangan teknologi dapat menyebabkan peningkatan terjadinya obesitas. Hal tersebut diketahui dengan penggunaan *handphone* atau *screen-time vieweing* yang tinggi akan memengaruhi perubahan pola makan dan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dan camilan, sehingga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi didalam tubuh (8).

Adanya perubahan fenomena pada pola makan, kebiasaan buruk pada remaja putri dalam mengupayakan pengendalian obesitas. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kebiasaan dan hambatan dalam manajemen diet pada remaja putri pada obesitas.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian sistematik review dan meta-sintesis yang menggunakan prisma untuk menyeleksi artikel (*PRISMA Guidance*) dan EPPI-Center versi 0.9.4 sebagai penilaian kualitas artikel. Berikut terdapat 2 strategi dalam membuat penelitian ini, diantaranya:

### Pencarian studi literatur dan Kriteria Inklusi

Aturan atau protokol dalam mereview artikel jurnal menggunakan panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*). Strategi pencarian jurnal bertujuan untuk mengambil artikel penelitian yang berkaitan dengan intervensi obesitas pada remaja. Pencarian artikel dilakukan di 3 database jurnal yaitu *Science direct*, *Scopus* dan *Proquest*. Pencarian artikel jurnal dilakukan dalam waktu 3 hari dengan mempertimbangkan beberapa kriteria inklusi. Mempermudah pencarian artikel di database jurnal peneliti menggunakan *Keywords* yang disesuaikan dengan tema “strategi intervensi obesitas pada remaja”. Adapun keywords yang digunakan dalam pencarian di database jurnal dijelaskan didalam tabel 1.

Setelah melalui tahapan pencarian jurnal dengan menggunakan *keyowords* sesuai dengan tema penelitian. Langkah atau tahapan berikutnya yaitu menentukan kriteria inklusi yang digunakan dalam artikel ini. Pada penelitian *systematic review* dan meta-sintesis ini, peneliti memfokuskan pada pencarian jurnal dengan rentang tahun 2016-2021, topik pembahasan mengenai obesitas pada remaja dan manajemen diet, artikel *open access*, studi dengan pendekatan kualitatif (9).

**Tabel 1.** Strategi Pencarian Jurnal

Strategi Pencarian 1	Obesity and Adolescent and Intervention and Qualitative Research and Health Promotion
Strategi Pencarian 2	2017-2021 and Open Access and English
Final	Strategi 1 and Strategi 2

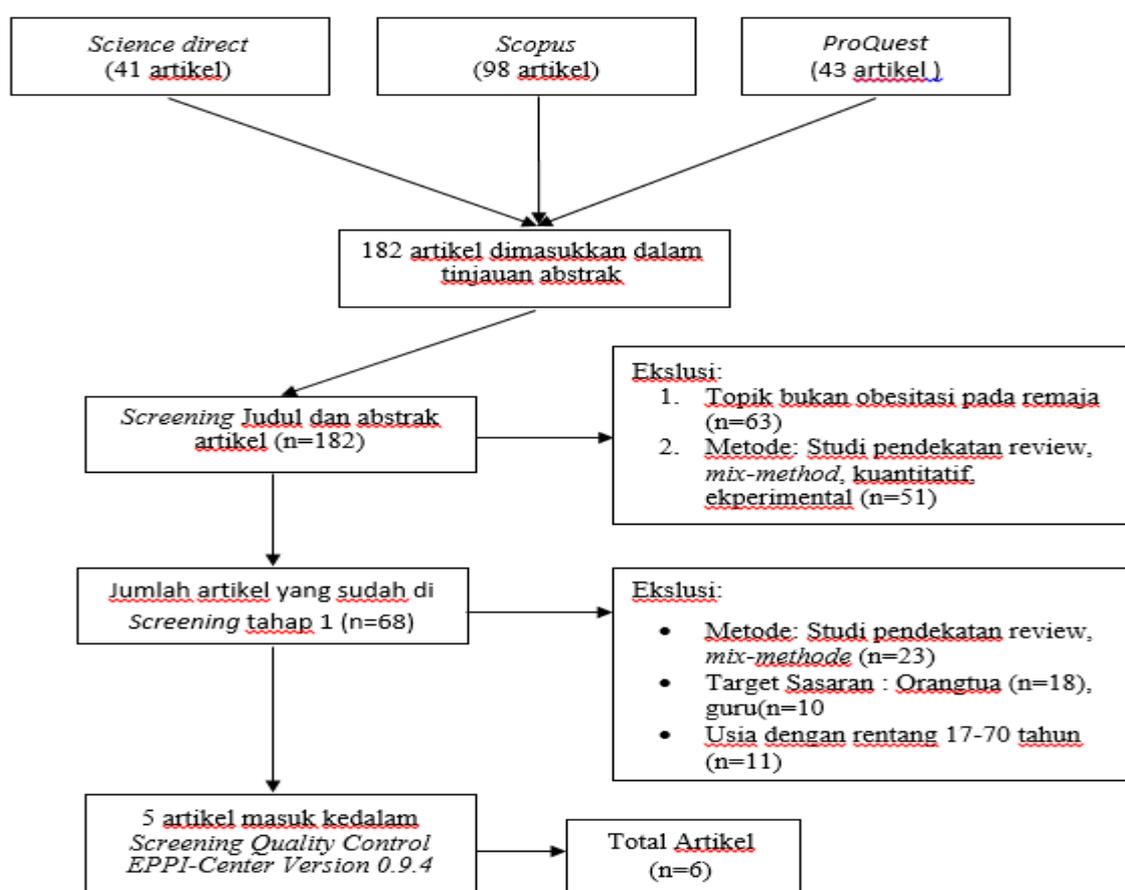
### Penilaian Kualitas Artikel

Artikel yang berjumlah 158 setelah melewati tahapan ke-2 dari prisma, kemudian dilakukan uji penilaian kualitas artikel menggunakan *EPPI-Center checklist* versi 0.9.4. Kriteria penilaian menggunakan intruksi umum (*general instruction*) dalam menggunakan strategi EPPI, instruksinya diantaranya mengenai jenis sumber (*primary report*), identifikasi artikel (database jurnal *science direct*, *scopus* dan *proquest*), *published*, bahasa inggris, jenis artikel penelitian yaitu penelitian kualitatif.

Strategi dalam pembuatan artikel dengan pendekatan *Systematic review* dan *meta-sintesis* yaitu melalui beberapa tahapan diantaranya melakukan pencarian jurnal dengan kata kunci, kriteria inklusi untuk menghasilkan sintesis jurnal yang direview dengan menggunakan prisma dan melalui kriteria penilaian dengan menggunakan *EPPI-Center*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran artikel dengan kata kunci atau *keywords* yang telah ditentukan pada 3 database jurnal diantaranya *Science direct*, *Scopus* dan *Proquest* didapatkan sebanyak 158 jurnal internasional. Setelah meninjau judul dan abstrak, kemudian dilakukan eksklusi berdasarkan topik yang berkaitan dengan obesitas pada remaja dan metode studi pendekatan sebanyak 114 jurnal. 44 jurnal yang tersisa selanjutnya masuk kedalam tahap penyaringan yang kedua dengan mengeklusi metode pendekatan studi, target populasi penelitian dan usia (17-70 tahun) sebanyak 39 jurnal. Tahap akhir yaitu melalui *quality control assesment* jurnal dengan *EPPI-Center* versi 0.9.4 sehingga tersisa 5 jurnal yang akan dibahas dalam artikel penelitian review ini.



**Gambar 1.** Diagram alir review yang menunjukkan jumlah judul dan abstrak yang dinilai kelayakan dan alasan eksklusi

Kualitas artikel studi berdasarkan pada EPPI-Center versi 0.9.4 yang ditampilkan pada table 2 disesuaikan dengan karakteristik item *quality control assessment*. Seluruh artikel yang terseleksi (6 artikel jurnal) masuk dalam penelitian dengan disiplin kesehatan masyarakat yang berfokus pada manajemen berat badan dalam mengatur obesitas pada remaja.

**Tabel 2.** Item karakteristik EPPI-Center Versi 0.9.4

Studi ID	Status Studi	Bahasa	Negara	Pendekatan Studi	Fokus Topik	Populasi	Education al settings	Relevansi
(10)	Published <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2016.11.00">http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2016.11.00</a>	Inggris	US	Studi Kualitatif (qualitative individual interviews)	Culture and Diet	9-13 tahun	Community centers	Medium
(11)	Published <a href="https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.01.017">https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.01.017</a>	Inggris	Canada	Semi struktur indepth interview dan FGD	Mengambil keputusan dalam mengelola berat badan	13-17 tahun	Community based	High
(12)	Published <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph18030940">https://doi.org/10.3390/ijerph18030940</a>	Inggris	Canada	Studi Kualitatif (Photo-Elicitation Interviews)	<i>Healthy Dietary Choices and Physical Activity</i>	18 tahun	Community Based	High
(13)	Published doi: 10.1111/1753-6405.12719	Inggris	New Zealand	Indepth Interview	Program manajemen berat badan	13-18 tahun	School-based	High
(14)	Published <a href="https://doi.org/10.1186/s12887-020-02173-y">https://doi.org/10.1186/s12887-020-02173-y</a>	Inggris	Iran	Studi Kualitatif (Indepth interviews, FGD, dan catatan lapangan)	Food Habits	15-18 tahun	Community-Based	Medium
(15)	Published DOI 10.1186/s12889-017-4321-9	Inggris	Norwegia	Semi-Struktur Indepth Interview	Motivasi dan Tantangan dalam manajemen berat badan	<18 tahun	School-Based	Low

Kualitas studi kontrol didapatkan bahwa 6 artikel memiliki variasi yang berbeda-beda bila dilihat dari segi relevansi keterkaitan dengan topik. 3 artikel memiliki level relevansi yang tinggi (High), 2 artikel level medium dan 1 artikel level relevansinya rendah (low). Setelah dilakukan penilaian kontrol artikel studi, langkah berikutnya adalah memaparkan temuan dari 6 artikel studi.

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini didapatkan beberapa hal yang berkaitan dengan manajemen diet pada remaja putri agar dapat mengatasi obesitas.

### **Kebiasaan Konsumsi Makanan Pada Remaja Putri**

Kesalahan pada seorang remaja putri ketika berat badan obesitas adalah waktu makan yang tidak tepat dan kuantitas makan yang tidak sehat. Konsumsi makanan seharusnya dimulai dari sarapan, makan siang dan malam serta dilakukan secara teratur dengan kualitas makanan yang sehat sehingga menghasilkan nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh pada remaja putri. Beberapa remaja putri dengan obesitas, kuantitas makan hanya 1 kali pada

malam hari dengan porsi yang lebih untuk menggantikan waktu makan pagi dan siang yang terlewat. Kemudian makan-makanan ringan padat energi juga menjadi cara lain untuk menggantikan makan pagi dan siang (13).

Konsumsi makanan yang berlemak dan asin juga menjadi kebiasaan remaja putri obesitas dengan mengonsumsi 2 kali seminggu. Makanan cepat saji menjadi pilihan tepat untuk makan malam bersama teman-teman. Peran teman dan media juga memengaruhi pola pikir dan tindakan dari remaja putri dalam memutuskan pilihan. Media memberikan informasi mengenai makanan seperti keripik atau *puffs* yang dapat dijangkau dengan mudah, harga murah sehingga menjadi faktor efektif remaja putri dalam memilih konsumsi makanan (13).

Makanan dengan kandungan kaya gula seperti permen, kue, biskuit dan makanan penutup juga menjadi bagian dari konsumsi remaja. Remaja putri mengonsumsi makanan yang mengandung gula setelah konsumsi makanan utama, biasanya mengonsumsi kue atau es krim setiap hari. Kebiasaan makanan yang buruk pada remaja putri berakibat pada rendahnya konsumsi makanan yang sehat seperti konsumsi produk susu, makanan kaya serat, daging, kacang-kacangan, ikan dan makanan laut. Alasan rendahnya konsumsi makanan yang sehat yaitu bau dan rasa yang tidak enak saat mengonsumsi makanan sehat (14). Hal tersebut didukung dengan penelitian Rocha et.al bahwa remaja yang melewatkan sarapan dan makan ketika menonton televisi dihubungkan dengan peningkatan konsumsi makanan yang mengandung kaya gula dan gorengan, serta tidak teratur konsumsi buah dan sayuran (16).

Kebiasaan atau praktik yang tidak tepat dilakukan pada remaja putri yaitu perilaku tidur setelah konsumsi makanan, kurangnya aktifitas fisik, kurang perhatian terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi per sekali makan, dan atau makan berlebihan. Remaja putri yang obesitas berusaha diet untuk membentuk tubuh ideal, namun praktik yang dilakukan dengan cara diet yang salah seperti melewatkan makan dan diet sembarangan (14). Hal ini didukung penelitian Medin et.al yang menjelaskan bahwa remaja yang melewatkan sarapan pagi memiliki asupan energi yang rendah dan kualitas diet yang buruk (17).

### **Hambatan dalam Manajemen Diet**

Adanya keinginan untuk melakukan hidup sehat dengan menentukan diet yang tepat pada remaja putri obesitas. Namun, ada beberapa faktor hambatan yang dirasakan pada remaja putri saat berkeinginan diet sehat. Faktor yang menghambat dalam manajemen diet diantaranya:

#### **Faktor Individu**

Pada faktor individu ditemukan bahwasanya remaja putri membutuhkan informasi kesehatan mengenai diet yang sehat dari sumber yang jelas. Masih terdapat kebingungan remaja dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi agar tidak mengakibatkan obesitas. Sumber informasi internet seperti blog dan media sosial sebagai informasi penting tentang makanan dan kebugaran. Namun, sumber tersebut diragukan mengenai ketajaman informasi yang disajikan. Remaja putri merasakan bahwa dengan adanya media sosial dan blog berada pada tahap kebingungan dalam menyerap informasi (15). Penelitian Michelle et.al menjelaskan bahwa platform media sosial dalam memberikan intervensi gizi sangat ketinggalan jaman, membuat para remaja merasa terputus dari ekosistem jejaring sosial yang lebih besar. Pengembangan program perlu mengikuti dan lebih memahami platform komunikasi yang populer di kalangan remaja untuk meningkatkan keterlibatan dan retensi dalam intervensi perubahan perilaku (18).

Hambatan pada pelaksanaan aktivitas fisik di sekolah, para remaja putri merasa malu, tidak nyaman, tidak percaya diri dan merasa terhina terhadap kondisi bentuk tubuh yang tidak ideal di hadapan teman-teman. Tekanan yang dirasakan lainnya ketika orangtua terlibat langsung dalam mengontrol dengan mengukur berat badan. Hal tersebut tentunya menghancurkan semangat, merasa frustrasi dan memberontak terhadap perlakuan orangtua dalam manajemen penurunan berat badan (15).

Peran orangtua membantu dalam mengatasi kebiasaan buruk remaja putri seperti membuat aturan makan dalam rumah tangga (tidak membiasakan konsumsi minuman bersoda, membiasakan membuat masakan sendiri), membatasi aktivitas remaja dengan mengontrol waktu menonton televisi dan penggunaan elektronik (10,13). Namun, kontribusi orangtua perlu diperhatikan mengenai perasaan dan psikis pada remaja putri. Setiap keputusan perlu melibatkan secara partisipatif dan memberikan ruangan bagi remaja putri dalam mengambil tindakan terkait proses manajemen diet sehat. Obesitas merupakan masalah yang sensitif bagi para remaja putri, sehingga keinginan untuk keterlibatan penuh dan otonom dalam pengambilan keputusan lebih disukai oleh remaja putri dengan obesitas. Tentunya menguhungkan dengan keinginan remaja mengenai kemandirian, tanggung jawab, kedewasaan atas kendali kondisi tubuh dan kehidupan (11).

Merokok dan konsumsi alkohol juga berperan dalam menghambat manajemen diet pada remaja. Konsumsi rokok yang terus-menerus akan berakibat kelelahan tubuh yang memengaruhi pola aktivitas fisik pada remaja putri. Kebiasaan buruk lainnya yang dilakukan bersamaan saat merokok pada remaja yaitu konsumsi alkohol sehingga dana atau uang yang seharusnya untuk dibelikan makanan sehat habis untuk membeli rokok dan alkohol.

Kebiasaan buruk ini akan menghambat remaja dalam melakukan diet sehat dan akan berakibat pada konsistensi obesitas yang akan dialami pada remaja putri (12).

### Faktor Lingkungan

Hambatan lingkungan yang dialami remaja putri obesitas yaitu pada masa transisi ke masa dewasa dengan berpindah dari rumah orangtua yang mengharuskan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari termasuk konsumsi makanan dilakukan sendiri. Hal tersebut menjadi hambatan karena sudah menjadi kebiasaan remaja sebelumnya yang disajikan makanan sehat oleh orangtua. Kondisi yang berbeda setelah berpindah dari rumah orangtua, sulit remaja untuk memenuhi standar makanan sehat dengan alasan mahal biaya dan kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan sehat. Hambatan lainnya, tidak didukungnya secara finansial yang cukup dari orangtua untuk mendorong para remaja putri melakukan aktifitas fisik di tempat kebugaran atau gym, dan stress dengan kondisi lingkungan sekolah yang berorientasi pada pencapaian hasil yang baik sehingga para remaja merasa tertekan (15).

Perubahan cuaca dan iklim juga terlibat memengaruhi para remaja kurang dalam melakukan diet sehat dan aktivitas fisik. Para remaja tidak dapat mengakses fasilitas kebugaran seperti gym, stadium, dan fasilitas olahraga terbuka dengan perubahan kondisi cuaca (hujan, musim dingin). Selain itu, kurangnya infrasktruktur yang menunjang dalam pola hidup sehat seperti tersedianya trotoar yang cukup dan memadai bagi remaja turut memengaruhi keputusan remaja dalam mengambil tindakan dalam melakukan aktifitas fisik seperti berjalan dan lari (12).

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan buruk pada remaja putri dengan obesitas berkaitan dengan konsumsi makanan diantaranya waktu makan yang tidak tepat, kuantitas atau jumlah makan yang kurang, gemar mengonsumsi makanan yang berlemak dan asin seperti makanan cepat saji, konsumsi makanan yang mengandung gula. Terdapat dua faktor yang menghambat remaja putri dalam melakukan manajemen diet diantaranya faktor individu (mendapatkan informasi yang tidak tepat, kebiasaan makan yang tidak sehat, malu untuk melakukan aktivitas fisik dengan kondisi obesitas, terlibatnya peran orangtua, dan penggunaan rokok dan alkohol) dan faktor lingkungan (perubahan masa transisi menuju dewasa, tidak adanya dukungan finansial untuk melakukan aktivitas fisik, perubahan cuaca dan iklim dan kurangnya infrastruktur dalam menunjang aktivitas fisik).

### DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) [Internet]. [Http://P2Ptm.Kemkes.Go.Id/Dokumen-Ptm/Panduan-Gentas](http://P2Ptm.Kemkes.Go.Id/Dokumen-Ptm/Panduan-Gentas). 2017. p. 6–16. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas>
2. Abdelaal M, le Roux CW, Docherty NG. Morbidity and mortality associated with obesity. *Ann Transl Med*. 2017;5(7):1–12.
3. WHO. Obesity and Overweight. WHO [Internet]. 2021; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Al Rahmad AH. Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Bul Penelit Kesehat*. 2019;47(1):67–76.
5. Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riskesdas 2018 [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. jAKARTA: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB); 2018. p. 221–2. Available from: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
6. Hendra C, Manampiring AE, Budiarmo F. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *J e-Biomedik*. 2016;4(1):2–6.
7. Prima, Thesa Ananda, Hafni Andayani dan MNA. The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh. *J Ilm Mhs Kedokt Biomedis* [Internet]. 2018;4(1):20–7. Available from: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>
8. Kumala AM, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *J Nutr Coll*. 2019;8(2):73.
9. EPPI-Centre. Core Keywording Strategy Evidence for Policy and Practice. 2001;27. Available from: [https://eppi.ioe.ac.uk/CMS/Portals/0/PDF\\_reviews\\_and\\_summaries/EPPI\\_keyword\\_strategy.pdf](https://eppi.ioe.ac.uk/CMS/Portals/0/PDF_reviews_and_summaries/EPPI_keyword_strategy.pdf)
10. Diep CS, Leung R, Thompson DI, Gor BJ, Baranowski T. Culture and Diet Among Chinese American Children Aged 9–13 Years: A Qualitative Study. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 2017;49(4):275–284.e1.

- Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2016.11.002>
11. Kebbe M, Perez A, Buchholz A, Scott SD, McHugh TLF, Richard C, et al. Adolescents' involvement in decision-making for pediatric weight management: A multi-centre, qualitative study on perspectives of adolescents and health care providers. *Patient Educ Couns* [Internet]. 2019;102(6):1194–202. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.01.017>
  12. Akande VO, Fawehinmi TO, Ruitter RAC, Kremers SPJ. Healthy dietary choices and physical activity participation in the canadian arctic: Understanding nunavut inuit perspectives on the barriers and enablers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(3):1–13.
  13. Teevale T, Kaholokula JK. Using appreciative inquiry methodology to develop a weight management program for obese children in New Zealand. *Aust N Z J Public Health*. 2018;42(1):7–11.
  14. Hajivandi L, Noroozi M, Mostafavi F, Ekramzadeh M. Food habits in overweight and obese adolescent girls with Polycystic ovary syndrome (PCOS): A qualitative study in Iran. *BMC Pediatr*. 2020;20(1):1–7.
  15. Sand AS, Emaus N, Lian OS. Motivation and obstacles for weight management among young women - A qualitative study with a public health focus - The Tromsø study: Fit Futures. *BMC Public Health*. 2017;17(1):1–12.
  16. Rocha LL, Gratão LHA, Carmo AS do, Costa ABP, Cunha C de F, Oliveira TRPR de, et al. School Type, Eating Habits, and Screen Time are Associated With Ultra-Processed Food Consumption Among Brazilian Adolescents. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2021;121(6):1136–42. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.12.010>
  17. Medin AC, Myhre JB, Diep LM, Andersen LF. Diet quality on days without breakfast or lunch – Identifying targets to improve adolescents' diet. *Appetite* [Internet]. 2019;135(August 2018):123–30. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.001>
  18. Hsu MSH, Rouf A, Allman-Farinelli M. Effectiveness and Behavioral Mechanisms of Social Media Interventions for Positive Nutrition Behaviors in Adolescents: A Systematic Review. *J Adolesc Heal* [Internet]. 2018;63(5):531–45. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.06.009>