

ISSN 2597- 6052

DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i2.4490>**MPPKI**Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia  
*The Indonesian Journal of Health Promotion**Review Articles**Open Access***Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Pemilihan Makan Remaja Obesitas :  
*Literature Review****The Effect of Providing Nutritional Counseling on Obese Adolescents: Literature Review*Adilah Pradipta Syahri<sup>1\*</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang\*Korespondensi Penulis : [2010631220044@student.unsika.ac.id](mailto:2010631220044@student.unsika.ac.id)**Abstrak****Latar belakang:** Obesitas menjadi masalah di berbagai belahan dunia dimana prevalensinya meningkat dengan cepat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh.**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dan mengevaluasi efek maupun perubahan yang didapat konseling gizi dalam pencegahan obesitas di Indonesia.**Metode:** Penelitian ini merupakan *literature review* dengan metode naratif dengan mengkaji artikel berdasarkan tujuan, metode dan hasil yang disajikan pada artikel. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan artikel yang ditelusuri dengan *google scholar* dan *sinta*.**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi pada remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan perubahan pola makan pada remaja obesitas.**Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa konseling gizi pada remaja obesitas efektif untuk dilaksanakan. Perlu dilakukan intervensi konseling gizi untuk mengamati pengaruh dan perubahan perilaku.**Kata Kunci:** Pengaruh; Konseling; Remaja Obesitas**Abstract****Introduction:** Obesity is a problem in various parts of the world where its prevalence is increasing rapidly, both in developed and developing countries. Obesity can occur due to an imbalance between the energy from food that enters greater than the energy used by the body.**Objective:** This research aims to determine the effectiveness and evaluate the effects and changes obtained by nutritional counseling in preventing obesity in Indonesia**Method:** This research is a literature review with a narrative method by reviewing articles based on the objectives, methods and results presented in the article. Article searches were carried out using articles searched with Google Scholar and Sinta.**Result:** The results showed that providing nutritional counseling to adolescents was effective in increasing nutritional knowledge and changing eating patterns in obese adolescents.**Conclusion:** This shows that nutritional counseling is effective to implement. It is necessary to carry out nutritional counseling interventions to observe the influence and changes in behavior.**Keywords:** Influence; Counseling; Teenager Obesity

## PENDAHULUAN

Obesitas masih menjadi salah satu masalah utama di dunia. Saat ini setidaknya 1 dari 10 anak di dunia mengalami obesitas dimana peningkatannya hamper menyamai orang dewasa. Data dari WHO menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja terus mengalami peningkatan secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2016.

Obesitas telah menjadi masalah epidemi global di seluruh dunia dan terus meningkat tajam. Menurut data dari WHO, prevalensi obesitas di negara maju dan di negara berkembang telah meningkat tiga kali lipat. Obesitas dinyatakan sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang seperti di Indonesia. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun terus meningkat secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan serupa juga terjadi pada anak laki-laki dan Perempuan, pada tahun 2016, 18% anak perempuan dan 19 % anak laki-laki menderita kelebihan berat badan. Secara global, kelebihan berat badan dan obesitas dikaitkan dengan lebih banyak kematian dibandingkan dengan *underweight*. Secara global, terdapat lebih banyak orang yang mengalami obesitas dibandingkan dengan *underweight*.

Obesitas atau yang biasa dikenal dengan nama kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Penumpukan lemak tubuh yang berlebih menjadikan berat badan seseorang juga berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan (Mu' & Hanum, 2023.) . Berdasarkan data laporan Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% dan remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi remaja obesitas mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 anak-anak dengan umur 13- 15 tahun memiliki prevalensi gemuk sebesar 8,3% obesitas sebesar 2,5%.

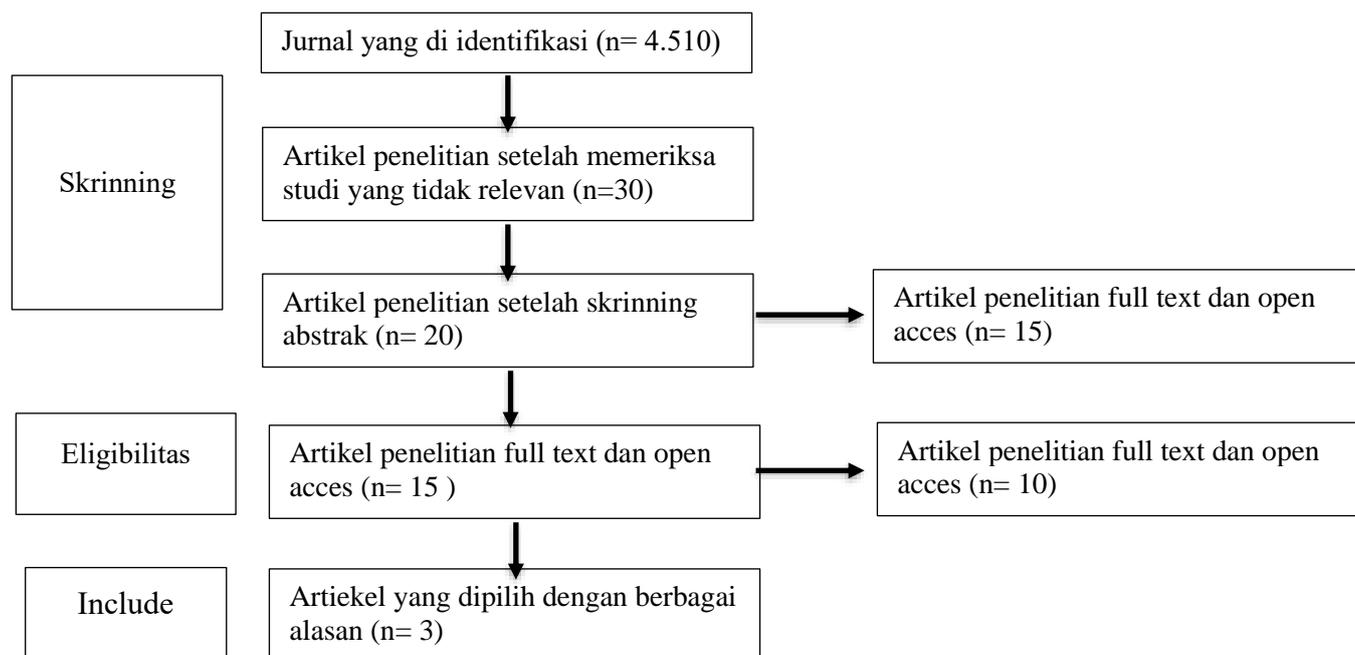
Obesitas pada remaja dapat berdampak pada kesehatan remaja tersebut. Remaja yang mengalami obesitas memiliki resiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi hati, hipertensi, diabetes melitus, dan dapat mengganggu psikologis. Remaja yang obesitas cenderung kurang percaya diri dengan penampilan dan bentuk tubuh sehingga lebih memilih untuk menyendiri dan memisahkan diri dari lingkungan supaya tidak menjadi bahan ejekan. Faktor yang menjadi penyebab banyak terjadi nya kasus obesitas salah satunya adalah pengetahuan edukasi gizi yang masih kurang menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pemilihan makanan, sehingga diperlukan konseling gizi untuk melakukan intervensi penurunan berat badan serta pemberian edukasi secara lebih mendalam sebagai upaya penurunan angka obesitas.

Konseling gizi adalah suatu proses komunikasi 2 arah untuk mempermudah proses pendekatan kepada pasien dan keluarga untuk mendapatkan solusi tentang permasalahan gizi yang dialami. Melalui pemberian konseling gizi, pasien dan keluarga diharapkan mampu menerapkan prosedur yang sesuai dengan permasalahan gizi pasien dan melakukan perbaikan pola makan untuk memperoleh keseimbangan gizi dalam tubuh. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dan mengevaluasi efek maupun perubahan yang didapat konseling gizi dalam pencegahan obesitas di Indonesia.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kajian literatur. Sumber data dari jurnal yang dipilih didapat melalui google scholar dan *Science and Technology Index (SINTA)* 1 sampai 5. Analisis yang dilakukan dengan cara menganalisis beberapa jurnal yang sesuai dengan topik atau tema yang diangkat sehingga didapatlah 3 artikel utama yang akan dibahas dan dilakukan analisis.

Kriteria yang digunakan dalam memilih literature berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi antara lain yaitu artikel yang menggunakan Bahasa Indonesia artikel yang diterbitkan dalam rentang 10 tahun terakhir (2013-2023), artikel merupakan hasil penelitian kuantitatif, *open acces*, tidak berbayar. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel diluar dari topik penelitian, artikel tidak *open acces*, artikel berbayar, artikel yang diterbitkan >10 tahun terakhir. Kata kunci yang dipakai untuk pencarian literatur yaitu “pengaruh” dan “konseling gizi” dan “remaja obesitas”. Pada tahap pertama dilakukan pengumpulan artikel berdasarkan hasil pencarian di *Google Scholar* didapatkanlah hasil jurnal sebanyak 4.510 hasil. Kemudian pada tahap kedua peneliti melakukan seleksi sehingga memperoleh hasil sebanyak 20 artikel. Tahap ketiga adalah peneliti mendapatkan hasil seleksi sebanyak 3 jurnal utama sebagai artikel penelitian yang akan dibahas dan dilakukan analisis. Proses pemilihan artikel digambarkan pada bagan berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian mengenai pengaruh konseling gizi pada remaja obesitas didapatkan 3 literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi pada remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja obesitas. Hasil penelitian ketiga artikel dirangkum dalam tabel 1.

**Tabel 1.** Ringkasan Hasil Penelitian

Penulis	Judul	Metode	Populasi	Hasil
Eni Lestari, Fillah Fithra Dieny	PENGARUH KONSELING GIZI SEBAYA TERHADAP ASUPAN SERAT DAN LEMAK JENUH PADA REMAJA OBESITAS DI SEMARANG	Metode dalam penelitian ini adalah pre-post test with control group design.	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja siswa siswi kelas VIII dan IX yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan adalah siswa yang memiliki kisaran umur antara 13 sampai 15 tahun, memiliki persen lemak tubuh terletak pada persentil >95, memiliki asupan serat 10% dari energi total	Terdapat perbedaan asupan lemak jenuh sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, namun tidak ditemukan perbedaan asupan serat. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan asupan serat dan asupan lemak jenuh sebelum dan sesudah intervensi. Konseling gizi sebaya memiliki pengaruh terhadap penurunan asupan lemak jenuh, namun tidak berhasil meningkatkan asupan serat pada remaja obesitas.
Khory Afifah Iriantika, Ani Margawati	STUDI KUALITATIF PENGARUH PEMBERIAN KONSELING GIZI TERHADAP PERUBAHAN SIKAP DAN PEMILIHAN MAKAN PADA	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan indepth interview, observasi partisipasi, dan data sekunder. Jumlah	Populasi target penelitian adalah seluruh remaja overweight di Kota Semarang. Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu siswa perempuan usia 15-17 tahun dengan status gizi overweight yang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan konseling perilaku pemilihan makan pada remaja kurang tepat, dimana banyak sekali subjek yang menyukai makanan gorengan, makanan manis, minuman manis, minuman bersoda, makanan cepat saji, dan tidak menyukai sayur ataupun buah. Salah satu cara yang dapat

	REMAJA PUTRI OVERWEIGHT	subyek sebanyak 11 orang. Model konseling yang digunakan adalah transtheoretical model. Konseling dilakukan 1 kali tiap minggu selama 4 minggu. Subjek penelitian adalah remaja dengan status gizi overweight	merupakan siswa di SMA Negeri 1 Semarang.	dilakukan untuk mengubah perilaku tersebut dengan cara memberikan informasi dan dukungan kepada remaja agar mau berusaha untuk mengubah perilaku pemilihan makannya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan konseling gizi. Setelah konseling gizi sebagian besar perilaku pemilihan makan remaja meningkat menjadi lebih baik. Hal ini ditunjukkan subjek mulai mengurangi konsumsi gorengan, makanan manis, minuman manis, minuman bersoda, makanan cepat saji, dan subjek mulai mengonsumsi banyak sayur dan buah. Konseling gizi yang dilakukan dengan transtheoretical model terbukti dapat mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Konseling gizi yang dilakukan secara intensif dapat membantu klien dalam mengubah sikap dan perilaku terkait pemilihan makan pada klien.
Neldawati Ningrum, Ria Ambarwati, Enik Sulistiyowati	PENGARUH KONSELING DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP KONSUMSI SAYUR BUAH DAN FAST FOOD PADA REMAJA OBESITAS	Penelitian ini menggunakan metode true experiment dengan rancangan pre dan post test control group design.	Sampel penelitian ini adalah 30 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, 15 subjek kelompok intervensi dan 15 subjek kelompok kontrol	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Pemberian konseling gizi sebanyak 4 kali mampu meningkatkan pengetahuan tentang fast food dan menurunkan asupan fast food subjek penelitian, tetapi belum bisa merubah kebiasaan konsumsi fast food secara signifikan. Penurunan konsumsi fast food pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan pertemanan. Keluarga yang memiliki kebiasaan konsumsi fast food cenderung kesulitan merubah perilaku makan, karena ketersediaan makanan fast food dirumah dan kebiasaan orang tua dalam mengonsumsi fast food. Kesibukan orang tua yang bekerja menyebabkan sulit untuk menyediakan makanan sumber serat dan memilih fast food yang dianggap lebih praktis.

Beberapa penelitian yang dilakukan untuk melihat efektivitas konseling gizi pada remaja menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan motivasi, pemikiran dan orientasi untuk berperilaku hidup sehat remaja pada yang diberi konseling gizi. Konseling gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengintervensi remaja obesitas dengan cara mengubah perilaku tanpa pemberian makanan. Konseling gizi yang intensif dan terstruktur diharapkan dapat mengubah perilaku yang salah menjadi benar pada remaja. Melalui konseling gizi diharapkan adanya perubahan perilaku makan pada remaja yang obesitas, terjadinya perubahan asupan makanan

sesuai gizi seimbang sehingga dapat menurunkan berat badan pada remaja yang obesitas untuk mencapai berat badan ideal. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa pemberian konseling gizi masih tidak dapat merubah kebiasaan remaja obesitas dalam mengkonsumsi *fast food*. Hal ini dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan pertemanan. Keluarga yang memiliki kebiasaan konsumsi fast food cenderung kesulitan merubah perilaku makan, karena ketersediaan makanan fast food dirumah dan kebiasaan orang tua dalam mengonsumsi fast food. Kesibukan orang tua yang bekerja menyebabkan sulit untuk menyediakan makanan sumber serat dan memilih fast food yang dianggap lebih praktis.

## KESIMPULAN

Tiga artikel penelitian yang relevan menjelaskan proses konseling pada sampel yang diteliti. Hasil akhir menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi pada remaja yang menderita obesitas efektif untuk dilakukan karena meningkatkan pengetahuan gizi dan perubahan pola makan pada remaja obesitas. Namun, terdapat penelitian yang menyatakan bahwa konseling gizi tidak dapat merubah kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi *fast food*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dieny, F. F., Fitrianti, D. Y., & Dewi Marfuah. (2020). *Buku Panduan Praktikum Konseling Gizi*. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Hasniyati, R. (2021). KONSELING GIZI TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MAKAN, INDEKS MASSA TUBUH DAN LEMAK TUBUH PADA ANAK OVERWEIGHT DAN OBESITAS. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
3. Imbar, H. S., Sineke, J., Rugian, C., Gizi, J., Kemenkes, P., Indonesia, M., Poltekkes, P., & Manado, K. (2019). *Pengaruh Konseling Henry Imbar dkk* (Vol. 11, Issue 1).
4. Informasi, J., & Indonesia, K. (n.d.). KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP IBU, POLA MAKAN SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN BALITA GIZI KURANG Nutrition Counseling on Mother's Nutrition Knowledge and Attitude, Eating Pattern and Consumption Level of Energy and Protein of Malnourished Children Under Five. In *MEI* (Vol. 4, Issue 1).
5. K. A. Iriantika, and A. Margawati, "Studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri overweight," *Journal of Nutrition College*, vol. 6, no. 1, pp. 19-27, Jul. 2017. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16887>
6. Lestari, E., & Dieny, F. (2016). PENGARUH KONSELING GIZI SEBAYA TERHADAP ASUPAN SERAT DAN LEMAK JENUH PADA REMAJA
7. Mokolensang, O. G., & Manampiring, A. E. (2016). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA BITUNG. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 4, Issue 1).
8. Mu', A., & Hanum, T. (n.d.). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA OBESITAS PADA REMAJA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137-147.
9. Nigrum, N., Ambarwati, R., & Sulistyowati, E. (2019). PENGARUH KONSELING DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP KONSUMSI SAYUR BUAH DAN FAST FOOD PADA REMAJA OBESITAS. *Jurnal Riset Gizi*, 7.
10. OBESITAS DI SEMARANG. *Journal Of Nutrition College*.
11. Oktavani Banjarnahor, R., Banurea, F. F., Oktavia Panjaitan, J., Sri Pasaribu, R. P., Hafni, I., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Kesehatan Masyarakat, F., & Sumatera Utara, U. (n.d.). *Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence: A literature review*. *Tropical Public Health Journal Faculty of Public Health*.
12. Pratiwi, I., Masitha Arsyati, A., Nasution, A., Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, P., & Ibn Khaldun Bogor, U. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 12 KOTA BOGOR TAHUN 2021. In *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). <http://ejournal.uikabogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
13. Ranitadewi, I. N., Syauqi, A., & Wijayanti, H. S. (n.d.). PENGARUH PEMBERIAN KONSELING GIZI TERHADAP PERSEN LEMAK TUBUH WANITA OVERWEIGHT DAN OBESITAS PESERTA SENAM PILATES. *Journal of Nutrition Collage*, 7.
14. Rizki Fauzan, M., Rumaf, F., Gloria Tutu, C., & Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I. (n.d.). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. In *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon* (Vol. 1, Issue 2).
15. Sakti, R. P., Kalesaran, A. F. C., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2019). HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PELAJAR DI SMP NEGERI 1 MANADO. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 8, Issue 6).

16. Sari, S. D., Budiman, M. A., Gogo Harahap, R. E., Qonsolanisota, G., Dawami, R., & Alleandra, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Deteksi Dini Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Jakarta. *Jurnal SOLMA*, 12(1), 256–261. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i1.9952>
17. Setiyo Nugroho, P. (2020). Analisis Risiko Kegemukan pada Remaja dan Dewasa Muda Risk Factors Analysis of Overweight on Adolescent and Youth Adults. In *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 9, Issue 4). Online. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
18. Sugiati, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>
19. Telisa, I., Hartati, Y., & Dwisetyo Haripamilu, A. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
20. Yusuf, M., & Kemenkes Palembang, P. (2022). HUBUNGAN BEBERAPA FAKTOR DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI PALEMBANG THE RELATIONSHIP OF SOME FACTORS WITH THE EVENT OF ADOLESCENT OBESITY AT PALEMBANG. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 2654–3427. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>