

KONTROL DIRI BERBASIS *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA

Ananda Patuh Padaallah*, Yuni Sufyanti Arief, Elida Ulfiana, Ah. Yusuf
Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
email: anandapatuh@gmail.com

Abstrak

Obesitas menjadi permasalahan pada kelompok usia remaja, karena berpotensi menyebabkan masalah kesehatan, bahkan menimbulkan kematian. Penelitian bertujuan untuk mencegah obesitas dengan menspesifikasikan masalah, menetapkan tujuan, membuat komitmen, dan mengambil rencana untuk mencegah perilaku makan yang menyebabkan risiko obesitas. Desain penelitian menggunakan *explanatory survey* dengan desain *cross sectional*. Metode sampling menggunakan *rule of thumb* dengan besar populasi dan sampel 126 remaja berusia 15-19 tahun. Variabel independen penelitian adalah faktor sosiodemografi internal, faktor sosiodemografi eksternal, keyakinan individu, kontrol diri. Variabel dependen penelitian adalah perilaku pencegahan obesitas. Data dikumpulkan melalui kuisioner dan dianalisis menggunakan SEM PLS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan faktor sosiodemografi internal terhadap keyakinan individu ($t=4,321$), terdapat pengaruh signifikan faktor sosiodemografi eksternal terhadap keyakinan individu ($t=5,759$), terdapat pengaruh signifikan keyakinan individu terhadap kontrol diri ($t=88,758$), terdapat pengaruh signifikan keyakinan individu terhadap pencegahan obesitas ($t=3,943$), terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap pencegahan obesitas ($t=4,637$). Faktor sosiodemografi internal dan eksternal mempengaruhi keyakinan individu dan mempengaruhi kontrol diri terhadap perilaku pencegahan obesitas. Peningkatan persepsi yang baik mengenai keyakinan individu dan kontrol diri diharapkan mampu memberikan pengaruh terhadap pencegahan obesitas.

Kata kunci: obesitas, kontrol diri, remaja, perilaku pencegahan obesitas

Abstract

Adolescent obesity is a concern since it can lead to health issues and sometimes even death. The study aims to prevent obesity with specifying the problem, set goals, make commitments, and take plans to prevent eating behaviors that cause obesity risk. The research design uses an *explanatory survey* with a *cross sectional* design. The sampling method uses the *rule of thumb* with a population and sample size of 126 adolescents aged 15-19 years. The independent variables were internal sociodemographic factors, external sociodemographic factors, individual beliefs, self-control. The dependent variable was obesity prevention behavior. Data were collected through questionnaires and analyzed using SEM PLS. The findings demonstrated that individual beliefs are significantly influenced by internal sociodemographic factors ($t=4.321$), significantly influenced by external sociodemographic factors ($t=5.759$), significantly influenced by individual beliefs on self-control ($t=88.758$), significantly influenced by individual beliefs on obesity prevention ($t=3.943$), and significantly influenced by self-control ($t=4.637$). Internal and external sociodemographic factors influence individual beliefs and influence self-control on obesity prevention behavior. Increasing good perceptions of individual beliefs and self-control is expected to have an influence on obesity prevention.

Keywords: obesity, self-control, adolescence, obesity prevention behavior

1. PENDAHULUAN

Obesitas menjadi permasalahan yang cukup menyita perhatian pada kelompok usia remaja, karena berpotensi menyebabkan masalah kesehatan, misalnya tekanan darah

tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung coroner, kegagalan fungsi hati, stroke, beberapa tipe kanker dan bahkan bisa menimbulkan kematian (Abudu, 2020). Kejadian obesitas pada remaja merupakan

masalah serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang, 2016). Remaja yang mengalami obesitas cenderung untuk susah mengatur berat badan terutama saat merasa stress atau mengalami emosi negatif yang akan membuat mereka lebih sering makan sebagai respon emosinya (Kurniawati and Suarya, 2019).

Respon emosi dapat ditentukan oleh kemampuan manusia untuk mengendalikan perilaku sosial yang disebut kontrol diri (Marsela and Supriatna, 2019). Kontrol diri dapat dijadikan sebagai kecakapan manusia dan kepekaan untuk membaca situasi diri dan lingkungannya. Tujuan dari kontrol diri mampu untuk mengelola faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi dengan mengendalikan perilaku atau mengubah perilaku agar sesuai dengan keinginan orang lain tanpa mengedepankan kemauannya (Marsela and Supriatna, 2019).

Faktor perilaku pola makan menjadi alasan terbanyak sebagai penyebab kejadian obesitas pada remaja, seperti perubahan diet tinggi sayur buah menjadi tinggi lemak (Sharlin and Edelstein, 2014). Perilaku pola makan pada usia remaja dapat memiliki efek signifikan guna menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan fisik dan kinerja intelektual, mengoptimalkan pertumbuhan dan meningkatkan kesehatan tubuh (Nurjanah, 2017). Pola makan *junkfood* pada remaja dengan asupan energi total yang tinggi mempunyai risiko 2,27 kali mengalami obesitas dibanding remaja yang tidak mengkonsumsi *junkfood* (Rafiony, Purba and Pramantara, 2015). Prevalensi anak gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2010 hingga tahun 2013, yaitu dari 10% menjadi 18% pada anak usia 13-18 tahun, selain itu sebanyak 56,4% remaja rentang usia 15-19 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis >1 kali perhari (Permenkes, 2014).

Kontrol diri pada remaja erat kaitannya dengan kondisi tingkah laku yang dibentuk berdasarkan pengaruh dari keadaan yang menekan diri baik berasal dari luar maupun dari dalam. Kontrol diri terbentuk dari tingkah laku yang mengikat diri dan bisa dikendalikan. Kontrol diri sangat penting untuk dimiliki oleh individu, karena dapat

mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya berdasarkan proses kognitif dan psikologis. Kontrol diri yang baik akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu tersebut (Marsela and Supriatna, 2019).

Pemerintah memiliki program pengendalian obesitas disebut dengan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) merupakan salah satu program dari Direktorat Jenderal pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Program GENTAS memiliki tujuan untuk menekan laju angka obesitas hingga 15,4% dan memiliki tugas untuk mengatur pola makan dan pola aktivitas fisik. Hasil dari program GENTAS yang dilaksanakan oleh pemerintah menunjukkan solusi terbaik untuk mencegah obesitas adalah aktivitas fisik atau berolahraga terutama oleh remaja SMP dan SMA (Kemenkes, 2018).

Mengatur kontrol diri dibutuhkan suatu kepercayaan dari individu, kepercayaan dari individu terbentuk oleh teori *Health Belief Model*, karena model teori ini dapat digunakan untuk memandu promosi kesehatan dan program pencegahan penyakit, dengan menjelaskan dan memprediksi perubahan individu dalam perilaku kesehatan, terdiri dari persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi keuntungan, persepsi rintangan, persepsi ancaman, kontrol diri, *cues to action* (Fadul, 2019).

Teori *Health Belief Model* memiliki kelebihan untuk menekankan pada promosi kesehatan dan penyakit yang telah diganti menjadi kontrol dari risiko, dan telah diterapkan ke perilaku sendiri yang lebih penting untuk mencegah perubahan perilaku (Maros and Juniar, 2016). Keyakinan remaja dapat ditingkatkan karena remaja mulai berpikir konkrit dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri, serta memahami tugas dan kewajiban remaja, dimana mereka mampu menilai konsekuensi dari tindakan yang dilakukan dan mencoba untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Riyanti and Darwis, 2021).

Kelompok usia remaja sangat rentan terhadap masalah kesehatan yang akan mempengaruhi perkembangan hidupnya. Remaja juga cenderung belum matang

dalam mengontrol diri seperti perilaku, kognitif, dan mengontrol keputusan sehingga dibutuhkan peningkatan pengetahuan melalui keyakinan individu untuk mampu mengatur pola konsumsi, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok atau minum alkohol. Hal ini dibuktikan dari data sekunder penelitian Ketut and Indarwati (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 56,3% remaja di Kabupaten Jember tidak mengontrol makanan yang dimakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari kontrol diri berbasis *health belief model* terhadap perilaku pencegahan obesitas pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian tahap pertama menggunakan desain *explanatory research design* yang dilakukan dengan dua tahapan dengan pendekatan *cross sectional study* pada bulan Mei-Juni 2023. Tahap penelitian kedua merupakan tahap penyusunan modul pengembangan dari kontrol diri berbasis *Health Belief Model* terhadap pencegahan obesitas pada remaja. Teknik sampling yang digunakan adalah *Multi Stage Sampling*. Pengambilan pertama dikelompokkan berdasarkan kelompok kabupaten yaitu terdapat di Kabupaten Jember memiliki 31 Kecamatan. Selanjutnya dilakukan *simple random sampling*. Metode ini memilih secara random kecamatan yang akan dijadikan lokasi penelitian yaitu 10% dari seluruh total yang memiliki SMA. Nilai presisi yang dibutuhkan untuk populasi yang besar yaitu 10% sehingga jumlah kecamatan yang dijadikan lokasi sample penelitian sebanyak $10\% \times 31 = 3,1$ dibulatkan menjadi 3 kecamatan yang memiliki SMA yaitu peneliti memilih Kecamatan Sumbersari, Kecamatan Kaliwates, dan Kecamatan Patrang. Setelah peneliti mendapat 3 kecamatan kemudian peneliti melakukan pengambilan sampel secara Convenience Sampling dalam penentuan SMA sehingga SMA Negeri 1 Jember, SMA Negeri 2 Jember, SMA Negeri 3 Jember, dan SMA Negeri 5 Jember terpilih sebagai sampel penelitian.

Besar sampel yang diperlukan dalam penelitian ini dihitung berdasarkan *rumus rule of the thumb* yaitu ukuran sampel harus lebih besar beberapa kali (6 hingga 10 kali) dari pada variabel yang diteliti. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 126 responden dengan teknik sampling *rule of thumb*.

Penelitian ini dilakukan di 4 Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Jember. Data penelitian sebelumnya di Kabupaten Jember terhadap 16 remaja dengan rentang umur 10-19 telah menunjukkan bahwa sebanyak 56,3% remaja tidak mengontrol makanan yang akan dimakan dan makanan yang paling disukai remaja adalah makanan gorengan serta mie instant sebanyak 87,5% (Ketut and Indarwati, 2021).

Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner menggunakan skala likert yang terdiri dari sosiodemografi internal (usia, jenis kelamin, kepribadian, pengetahuan, dan riwayat obesitas) berjumlah 3 kuisisioner, sosiodemografi eksternal (budaya, paparan media, dan pengaruh teman) berjumlah 3 kuisisioner, keyakinan individu (persepsi kerentanan dan keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan self efficacy) berjumlah 4 kuisisioner, kontrol diri (kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan) berjumlah 3 kuisisioner, dan perilaku pencegahan obesitas (aktivitas fisik, pola konsumsi, dan kebiasaan merokok atau minum alkohol) berjumlah 3 kuisisioner. Semua variabel yang digunakan dalam penelitian ini sudah dinyatakan valid dan reliabel oleh penelitian sebelumnya (Susanti, 2021). Nilai dari *standardized loading factor*, berada diatas 0,4 artinya valid dan hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa cronbach alpha diatas 0,6 yang artinya reliable (Tabel 1 dan Tabel 2).

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Persetujuan dan kerahasiaan responden dijamin oleh peneliti dengan nomer etik: 2858-KEPK. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SEM-PLS (*Partial Least Square*).

Tabel 1. Validitas Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Loading Factor
Faktor Sociodemografi Internal	X1.1 Usia	0,686
	X1.2 Jenis Kelamin	0,814
	X1.3 Kepribadian	0,949
	X1.4 Pengetahuan	0,940
	X1.5 Riwayat Obesitas	0,732
Faktor Sociodemografi Eksternal	X2.1 Budaya	0,925
	X2.1 Pengaruh Teman	0,948
	X2.3 Paparan Media	0,952
Keyakinan Kesehatan Individu	X3.1 Persepsi kerentanan dan keseriusan	0,965
	X3.2 Persepsi Manfaat	0,937
	X3.3 Persepsi Hambatan	0,785
	X3.4 Self Efficacy	0,962
Kontrol Diri	X4.1 Kontrol Perilaku	0,911
	X4.2 Kontrol Kognitif	0,928
	X4.3 Mengontrol Keputusan	0,943
Perilaku Pencegahan Obesitas	Y1.1 Aktivitas Fisik	0,933
	Y1.2 Pola Konsumsi	0,837
	Y1.3 Kebiasaan Merokok atau Minum Alkohol	0,795

Tabel 2. Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha
Sosiodemografi Internal	0,936
Sosiodemografi Eksternal	0,883
Keyakinan Individu	0,934
Kontrol Diri	0,919
Perilaku Pencegahan Obesitas	0,817

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dideskripsikan dalam bentuk tabel yang terdiri dari faktor sosiodemografi internal dan eksternal, keyakinan kesehatan individu, kontrol diri, serta perilaku pencegahan obesitas. Distribusi frekuensi dari pengumpulan data diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator.

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen (%)	
Faktor Sociodemografi Internal	Usia	Remaja Madya (13-15 tahun)	57	45,2
		Remaja Akhir (16-19 tahun)	69	54,8
	Jenis Kelamin	Laki-Laki	49	38,9
		Perempuan	77	61,1
	Kepribadian	Introvert	40	31,7
Moderate		34	27,0	
Ekstrovert		52	41,3	
Pengetahuan	Baik	47	37,3	
	Cukup	34	27,0	
	Kurang	45	35,7	
Riwayat Obesitas	Tidak Pernah	54	42,9	
	Pernah	72	57,1	
Faktor Sociodemografi Eksternal	Budaya	Tidak Mendukung Obesitas	33	26,2
		Mendukung Obesitas	93	73,8
	Paparan Media	Tidak Memperoleh Informasi	43	34,1
		Memperoleh Informasi	83	65,9
	Pengaruh Teman	Lemah	78	61,9
Kuat		48	38,1	

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Keyakinan Kesehatan Individu			
Persepsi kerentanan dan keseriusan	Rendah	72	57,1
	Tinggi	54	42,9
Persepsi Manfaat	Rendah	54	42,9
	Tinggi	72	57,1
Persepsi Hambatan	Rendah	59	46,8
	Tinggi	67	53,2
Self Efficacy	Rendah	75	59,5
	Tinggi	51	40,5
Kontrol Diri			
Kontrol Perilaku	Rendah	55	43,7
	Tinggi	71	56,3
Kontrol Kognitif	Rendah	68	54,0
	Tinggi	58	46,0
Mengontrol Keputusan	Rendah	57	45,2
	Tinggi	69	54,8
Perilaku Pencegahan Obesitas			
Aktivitas Fisik	Ringan	39	31,0
	Sedang	48	38,1
	Berat	39	31,0
Pola Konsumsi (Tidak Sehat)	Rendah	44	34,9
	Tinggi	82	65,1
Kebiasaan Merokok atau Minum Alkohol	Tidak	71	56,3
	Ya	55	43,7
Total		126	100,0

Hasil perhitungan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 126 responden, pada variabel faktor sosiodemografi internal sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 61,1%, dan tergolong pada remaja akhir sebesar 54,8%, memiliki kepribadian introvert sebesar 31,7%, memiliki pengetahuan yang kurang sebesar 35,7% dan pernah memiliki riwayat obesitas dimasa kecil sebesar 57,1%, Variabel faktor sosiodemografi eksternal indikator tertinggi pada perolehan informasi dari paparan media sebesar 65,9%, Variabel keyakinan kesehatan individu memiliki persepsi kerentanan dan keseriusan yang rendah sebesar 57,1%, dan memiliki *self efficacy* yang rendah sebesar 59,5%, Variabel kontrol diri responden memiliki indikator tertinggi pada kontrol kognitif yang rendah sebesar 54%, Variabel perilaku pencegahan obesitas, indikator tertinggi pada memiliki pola konsumsi tidak sehat yang tinggi sebesar 65,1%.

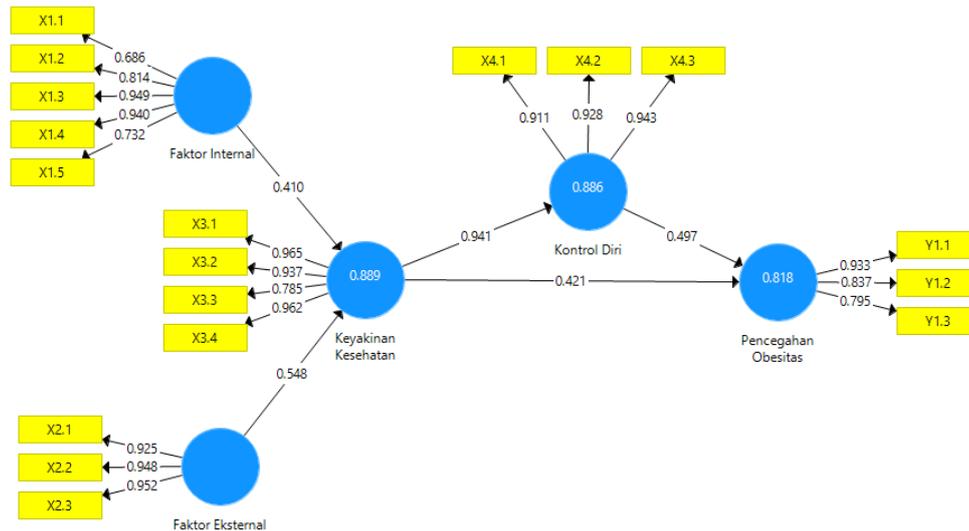
Kepribadian dengan introvert, lebih sulit membuka diri untuk mendapat informasi dari lingkungan terutama dalam hal kesehatan yaitu persepsi baik mengenai perilaku pencegahan obesitas. Hal ini sesuai penelitian yang menemukan bahwa kepribadian pada remaja juga berpengaruh

terhadap seseorang dalam pola pikir, sikap, emosi dan perilaku (González-Bueso *et al.*, 2020),

Penelitian (Asnidar *et al.*, 2022) mengungkapkan bahwa paparan media dapat meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga semakin banyak terpapar maka semakin banyak informasi yang didapat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas terpapar media, baik media massa, media cetak, maupun media elektronik. Iklan-iklan di televisi, sosial media, yang memberikan informasi mengenai apapun sehingga akan mempengaruhi individu (Wilfley *et al.*, 2011). Teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan perkembangan remaja, hal ini terkait dengan informasi mengenai kesehatan yang diperoleh melalui teman sebaya, dengan pendekatan konseling dengan teman sebaya dapat dijadikan sebagai metode pendekatan memberikan pemahaman mengenai perilaku sehat dan resiko obesitas sehingga akan meningkatkan keyakinan individu (Ridha, 2019). Kontrol diri pada remaja adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas produktif pada remaja dengan mengikutsertakan kemampuan dalam meningkatkan kontrol perilaku, kontrol

kognitif, dan mengontrol keputusan (Nguyen, 2022). Pengalaman perokok aktif cenderung mengalami penurunan berat badan karena efek dari nikotin yang

terkandung dalam rokok dapat menekan nafsu makan dari seseorang (Deierlein et al., 2019).



Gambar 1.

Hasil Model Pengukuran Pengembangan Kontrol Diri berbasis *Health Belief Model* terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas

Berdasarkan gambar 1 menjelaskan bahwa faktor sosiodemografi internal memiliki pengaruh terhadap keyakinan kesehatan individu dengan nilai $T = 4,321$. Penilaian faktor sosiodemografi eksternal terhadap keyakinan kesehatan individu berpengaruh dengan nilai $T = 5,759$. Penilaian keyakinan kesehatan individu terhadap kontrol diri memiliki jumlah pengaruh yang sangat tinggi dengan nilai $T = 88,758$. Penilaian kontrol diri terhadap perilaku pencegahan obesitas memiliki pengaruh dengan nilai $T = 4,637$ dan penilaian keyakinan kesehatan individu terhadap perilaku pencegahan obesitas memiliki pengaruh dengan nilai $T = 3,943$.

Hasil penelitian menunjukkan nilai *loading factor*, original sample, atau koefisien yang menunjukkan kearah hubungan dan koefisien determinasi (R^2) yang menunjukkan keberagaman variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh faktor sosiodemografi internal terhadap keyakinan kesehatan individu, hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai $p < 0,001$ lebih kecil dari 0,05, artinya usia, jenis kelamin, pengetahuan, kepribadian, dan riwayat obesitas mempengaruhi keyakinan kesehatan individu. Ada pengaruh faktor

sosiodemografi eksternal yang meliputi budaya, paparan media, serta pengaruh teman terhadap keyakinan kesehatan individu, hal ini ditunjukkan dengan nilai $p < 0,001$ lebih kecil dari 0,05, artinya dengan adanya budaya yang mendukung, paparan media yang diperoleh, serta adanya pengaruh teman maka akan mempengaruhi keyakinan kesehatan individu. Ada pengaruh keyakinan kesehatan individu yang meliputi persepsi kerentanan dan keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, serta self efficacy terhadap kontrol diri, hal ini dibuktikan dengan hasil nilai $p < 0,001 <$ dari 0,05, yang berarti kontrol diri dipengaruhi oleh adanya keyakinan kesehatan individu. Ada pengaruh keyakinan kesehatan individu terhadap perilaku pencegahan obesitas, hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai $p < 0,001$ lebih kecil dari 0,05, artinya persepsi kerentanan dan keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, serta self efficacy dapat mempengaruhi perilaku pencegahan obesitas.

Ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku pencegahan obesitas, hal ini ditunjukkan bahwa hasil nilai $p < 0,001$ lebih kecil dari 0,05, artinya kontrol perilaku,

kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan akan mempengaruhi perilaku pencegahan obesitas yang meliputi aktivitas fisik, pola konsumsi, dan kebiasaan merokok atau minum alkohol.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa faktor sosiodemografi internal pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, kepribadian, pengetahuan, dan riwayat obesitas berpengaruh terhadap keyakinan individu. Faktor sosiodemografi eksternal pada penelitian ini adalah budaya, paparan media, dan pengaruh teman berpengaruh terhadap keyakinan individu. Semakin tinggi faktor internal yaitu pengetahuan dan kepribadian akan membentuk persepsi mengenai kesehatan.

Faktor eksternal yaitu budaya, paparan media, dan pengaruh teman memberi pengaruh yang signifikan terhadap keyakinan kesehatan individu. Keyakinan kesehatan individu meliputi persepsi kerentanan dan keseriusan, persepsi manfaat, dan persepsi hambatan mempengaruhi kontrol diri dari individu. Kontrol diri yang terdiri dari kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan mengontrol keputusan, berpengaruh terhadap perilaku pencegahan obesitas. Semakin baik kontrol diri dari seseorang maka akan mempengaruhi peningkatan aktivitas fisik dan pola konsumsi yang baik pada remaja. Keyakinan individu tentang persepsi kerentanan dan keseriusan, persepsi manfaat memberikan pengaruh terhadap perilaku pencegahan obesitas. Semakin tinggi persepsi mengenai pencegahan obesitas pada remaja baik dari manfaat dan kerentanan, maka remaja lebih sadar akan pentingnya perilaku pencegahan obesitas

Saran bagi petugas kesehatan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif kepada remaja yang memiliki kategori obesitas sehingga dapat melakukan peningkatan perilaku pencegahan obesitas sejak dini, untuk perawat komunitas diharapkan mampu melakukan pemberdayaan konseling terhadap remaja sebagai teman sebaya serta sebagai *community as partner* dalam menyelesaikan permasalahan obesitas pada remaja.

5. REFERENSI

- Abudu, K.O. (2020). Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 12-18 Tahun Di Kota Yogyakarta', p. 127.
- Asnidar *et al.* (2022). Efektifitas Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan, Self Efficacy, Indeks Massa Tubuh Remaja Overweight dan Obesitas, *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 7(1), pp. 53–66. doi: 10.37362/jkph.v7i1.727.
- Deierlein, A.L. *et al.* (2019). Weight perception, weight control intentions, and dietary intakes among adolescents ages 10–15 years in the United States, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6). doi:10.3390/ijerph16060990.
- Fabiana Meijon Fadul (2019). Hubungan Kontrol diri Terhadap Pasien Diabetes Melitus, pp. 17–33.
- González-Bueso, V. *et al.* (2020). Internet gaming disorder clustering based on personality traits in adolescents, and its relation with comorbid psychological symptoms', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). doi:10.3390/ijerph17051516.
- Kemenkes (2018). Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis oleh Anak, p. 2018.
- Ketut Putri MarthaSari, N. and Indarwati, R. (2021) 'STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan The Behavior Prevention Of Obesity In Adolescents With Self Efficacy: A Systematic Review STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan', 10(1), pp. 1160–1173. doi:10.30994/sjik.v10i1.728.
- Kurniawati, N.W.W. and Suarya, L.M.K.S. (2019). Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih, *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), p. 280. doi:10.24843/jpu.2019.v06.i02.p07.
- Maros, H. and Juniar, S. (2016). Perilaku Pencegahan Obesitas, *Perilaku Sehat*, pp. 1–23.

- Marsela, R. and Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), pp. 65–69. Available at: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Mokolensang, O.G. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung, *Jurnal e-Biomedik*, 4(1). doi:10.35790/ebm.4.1.2016.10848.
- Nguyen, N.T.H. (2022). Book Review', *Personality and Individual Differences*, 184(July 2021), p. 111173. doi:10.1016/j.paid.2021.111173.
- Nurjanah, R. (2017). Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, pp. 1–83.
- Permenkes (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014, *Kementerian RI*, 171(6), pp. 727–735. Available at: <https://ejournal.bioscientifica.com/view/journals/eje/171/6/727.xml>.
- Rafiony, A., Purba, M.B. and Pramantara, I.D.P. (2015). Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), p. 170. doi: 10.22146/ijcn.23311.
- Ridha, A.A. (2019). Application of Peer Counselors in Optimizing the Functions of Guidance Counseling Services in Schools, *Jurnal Psikologi*, 15(1), pp. 25–34.
- Riyanti, C. and Darwis, R.S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring', *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(3), p. 569. doi:10.24198/jppm.v7i3.32150.
- Sharlin dan Edelstein (2014). View Metadata, Citation And Similar Papers at core.ac.uk', pp. 274–282.
- Susanti, I. (2021). Regulasi Diri Terhadap Gangguan Perilaku Internet Gaming, *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3, p. 6. doi:<https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2334>.
- Wilfley, D.E., Kolko, R.P. and Kass, A.E. (2011). Cognitive-Behavioral Therapy for Weight Management and Eating Disorders in Children and Adolescents, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), pp. 271–285. doi:10.1016/j.chc.2011.01.002.