

IMPLIKASI LITERASI DIGITAL TENTANG PERILAKU DIET UNTUK  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KECAMATAN  
DOLOKSANGGUL KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN  
TAHUN 2023

Benny Maria Lumbantoruan<sup>1</sup>, Fransiska  
Debatarja<sup>2</sup>, Pebri I Pasaribu<sup>3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul  
Email: [pebri.pasaribu@student.stikeskb.ac.id](mailto:pebri.pasaribu@student.stikeskb.ac.id)

---

**Abstrack**

**Latar Belakang:** Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya (Ida Niara et al., 2022). Percepatan pertumbuhan mempengaruhi komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan pertumbuhan massa tulang (Amrynia & Prameswari, 2022). Masalah obesitas merupakan masalah global bahkan *World Health Organization* (WHO) telah menyatakan sebagai epidemi global (Mutia et al., 2022). Obesitas terjadi ketika asupan energi secara signifikan melebihi pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, yang ditunjukkan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). **Tujuan:** Studi ini akan melakukan investigasi bagaimana Untuk mengetahui ” implikasi literasi digital diet untuk kejadian obesitas pada remaja pada kebiasaan remaja dalam melaksanakan diet di Humbang Hasundutan. **Metode:** Untuk mengevaluasi hipotesis penelitian, desain penelitian kuantitatif digunakan, terdapat 58 responden anak remaja . Seluruh data penelitian diuji dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Implikasi Literasi Digital Perilaku Diet Untuk Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023 dengan jumlah responden 58 orang, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang dilakukan dan diperoleh kesimpulan sebagai berikut: ada Hubungan kemampuan Literasi Digital terhadap kejadian *obesitas* di Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023 (  $p\text{-value}=0,003$  atau  $p\text{-value} < 0,05$  ). **Diskusi:** Selain itu, studi ini memberikan wawasan kepada setiap anak remaja dan akademisi tentang bagaimana literasi digital mempengaruhi kejadian Obesitas.

**Kata Kunci:** *Literasi Digital, Media Digital, Perilaku Diet dan Kejadian Obesitas*

**Abstract**

**Background:** Adolescents are an age group that is very sensitive to nutritional problems because adolescents experience very rapid growth and development compared to previous age groups (Ida Niara et al., 2022). Accelerated growth affects body composition, physical activity level, body weight, and bone mass growth (Amrynia & Prameswari, 2022). The problem of obesity is a global

*problem, even the World Health Organization (WHO) has declared it a global epidemic (Mutia et al., 2022). Obesity occurs when energy intake significantly exceeds energy expenditure over a long period of time, as indicated by an increase in Body Mass Index (BMI). Purpose: This study will investigate how to find out "the implications of digital diet literacy for the incidence of obesity in adolescents on the habits of adolescents in implementing diets in Humbang Hasundutan. Methods: To evaluate the research hypothesis, a quantitative research design was used, there were 58 teenage respondents. All research data was tested using SPSS software. Results: Based on the research results and discussion of the Implications of Digital Literacy Diet Behavior for the Incident of Obesity in Adolescents in Doloksanggul District, Humbang Hasundutan Regency in 2023 with a total of 58 respondents, researchers can draw the following conclusions based on the results of the research and statistical tests carried out and obtained the following conclusions : There is a relationship between Digital Literacy abilities and the incidence of obesity in Humbang Hasundutan Regency in 2023 ( $p\text{-value}=0.003$  or  $p\text{-value} <0.05$ ). Discussion: Apart from that, this study provides insight to every teenager and academic about how literacy digital influences the incidence of obesity.*

**Keywords:** *Digital Literacy, Digital Media, Diet Behavior and Obesity Incidence*

## **PENDAHULUAN**

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global pada beberapa dekade terakhir ini. Obesitas dapat meningkatkan terjadinya berbagai penyakit yang dapat menyebabkan penurunan kualitas dan angka harapan hidup, seperti DM, penyakit kardiovaskuler, sindrom metabolik dan hipertensi. 50 tahun terakhir telah terjadinya peningkatan global yang signifikan pada obesitas. Menurut WHO pada tahun 2022 terdapat lebih dari 1 miliyar orang diseluruh dunia mengalami obesitas, 650 juta pada orang dewasa. Obesitas merupakan

suatu kondisi patologis, dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih dari yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh secara normal. Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang telah dinyatakan sebagai masalah epidemi global oleh *World Health Organization* (WHO) yang membutuhkan penanganan segera (Mutia et al.,2022). Obesitas pada umumnya terjadi karena tidak seimbangnya antara masukan energi dengan keluaran energi. (karbohidrat, lemak dan protein) namun rendah serat. Obesitas yang terjadi pada

remajabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk bagi kesehatannya di usia dewasa. Kematian yang disebabkan oleh obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan berat badan kurang pada seluruh penduduk di dunia. Hal inikarena,obesitas dianggap sebagai pintu masuk (faktor risiko) dari berbagai jenis penyakit tidak menular diantaranya diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, kanker, kematian mendadak sewaktu tidur (sleep apnue) dan hipertensi serta komplikasi penyakit lainnya.

Sejalan dengan hal itu, terdapat korelasi psikologis antara obesitas dengan rendahnya konsep diri pada remaja. Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor berasal dari genetik, budaya, dan sosial. Penyebab lain dari obesitas termasuk berkurangnya aktivitas fisik, insomnia, kebiasaan makan, gangguan endokrin, obat-obatan, Makanan dan metabolisme energi (panuganti et al.,2022). Dampak obesitas yang dapat yaitu mengalami kesulitan bernafas, peningkatan resiko patah tulang, hipertensi, penanda awal penyakit kardiovaskuler, resistensi insulin dan

masalah psikologis. Masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, kurang percaya diri, peningkatan emosional, dan masalah terkait intimidasi dan isolasi sosial sehingga mempengaruhi kualitas hidup pada remaja (Likhit Weerawong et al.,2021). Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi (Hipertensi), jantung, diabetes melitus, dan penyakit pernafasan. Beberapa upaya yang sudah dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi angka obesitas yaitu melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (Gentas) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Sejauh ini, intervensi untuk pencegahan kegemukan atau obesitas berfokus pada perubahan perilaku pada individu tersebut seperti meningkatkan latihan fisik sehari-hari atau meningkatkan kualitas diet dengan membatasi asupan kalori berlebih (Kansra et al.,2021). indonesia, 13,5% orang dewasa usia 18 tahun keatas kelebihan berat

badan, sementara itu 28,7% menalami obesitas (IMT lebih dari 25) dan berdasarkan indicator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas (IMT lebih dari 27). Data terakhir situasi obesitas menunjukkan belum terkendali, berdasarkan SIRKESNAS 2016, angka obesitas IMT lebih dari 27 naik menjadi 20,7% sementara obesitas dengan IMT lebih dari 25 menjadi 33,5%. Berdasarkan data laporan riset kesehatan dasar (RISKESDES) 2018 remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%. Prevalensi remaja gemuk diindonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 meningkat sebanyak 2,2% (kementerian kesehatan republik indonesia2018). Data Riskesdes 2018, menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT pada tiga periode terakhir yaitu dari tahun 2010, 2013 dan 2018 sebesar 1,4%,1,6% dan 4%. Hal ini menunjukkan bahwa secara nasional obesitas.

Prevalensi nasional obesitas umum pada remaja umur 16-18

tahun yaitu 1,4% terdiri dari remaja laki-laki sebanyak 1,3% dan pada remaja perempuan 1,5%. Prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah SMA tertinggi ada di Jakarta (25%), Semarang (24%), (17,75%), Denpasar (11,7%), Surabaya (11,4%), Padang (7,1%), Manado (5,3%), Yogyakarta (4%), Solo (2,1%). Rata-rata prevalensi kegemukan di 10 kota besar tersebut mencapai 12,2% (2,1-25%). Hasil survey nasional tahun 1996 sampai 1997 di Ibukota seluruh propinsi di Indonesia 8,1% laki-laki tergolong berat badan lebih dari 6,8% obesitas, sedangkan 10,5% perempuan tergolong berat badan lebih dari 13,5% obesitas. Menurunnya prevalensi obesitas pada penduduk usia 18+ tahun dari 0,12% menjadi 0,11%; Prevalensi kekurangan gizi 0,20% masalah kesehatan yang dialami remaja ialah kegemukan atau obesitas yang ditenggarai penyebab utamanya berasal dari pola makan mereka. Ya, pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain adalah: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja

kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%).

## KAJIAN PUSTAKA

Obesitas merupakan kelebihan lemak tubuh yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sehingga menimbulkan penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Masih banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak gemuk adalah sehat, sehingga banyak ibu yang merasa bangga jika melihat anak-anak mereka gemuk (Kristina & Huriah, 2020). Salah satu penyebab utama terjadinya obesitas adalah asupan makanan yang berlebih dan aktifitas fisik yang rendah. Obesitas didefinisikan menjadi kondisi dengan akumulasi lemak yang berlebih pada jaringan adiposa yang bisa mempengaruhi kesehatan dan dapat menyebabkan risiko kasus kesehatan. Obesitas didefinisikan menjadi akumulasi lemak yang abnormal atau kelebihan yang diakibatkan oleh pemasukan energi (kalori) secara hiperbola atau berlebihan

dibandingkan dengan energi yang dibutuhkan pada tubuh yang normal sehingga bisa mengakibatkan gangguan kesehatan (Nisa, 2020). Kejadian obesitas berhubungan dengan pola makan. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar (Rumida & Dooksaribu, 2021).

Obesitas perifer merupakan kelebihan lemak yang disimpan di bawah kulit bagian daerah pinggul dan paha, sehingga tubuh berbentuk seperti buah pir (*pear type*). Obesitas jenis ini banyak terjadi pada perempuan, sehingga disebut juga sebagai obesitas tipe perempuan atau obesitas tipe ginoid. Klasifikasi obesitas dapat dinilai dari hasil indeks Masa Tubuh (IMT). Nilai IMT dapat diperoleh melalui perhitungan perbandingan berat badan dengan tinggi badan, yaitu sebagai berikut.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}} + \frac{\text{Tinggi Badan (m)}}{\text{Berat Badan (kg)}}$$

Menurut interasional obesity Task Force (IOTF), obesitas dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

<b>Klasifikasi</b>	<b>IMT ( kg/m2)</b>
Berat Badan Kurang	< 18,5
Normal	18,5-22,9
Berat Badan Lebih	>23,0
Berisiko	23-24,9
Obesitas I	25-29
Obesitas II	> 30,0

### **Literasi Digital**

Menurut UNESCO pengertian Literasi adalah literasi sebagai perangkat keterampilan baik itu keterampilan kognitif, menulis maupun keterampilan membaca.

Menurut UNESCO pengertian Buku Peran Literasi Digital di masa pandemik (2021) Karya Devri Suherdi, Literasi Digital merupakan pengetahuan serta kecakapan pengguna dalam memanfaatkan media digital seperti alat komunikasi jaringan internet dan lain sebagainya. Menurut Yudha Pradana dalam *Atribusi Kewargaan Digital dalam Literasi Digital* (2018).

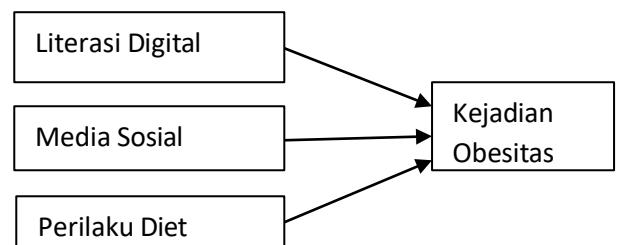
### **Kerangka Konsep**

Kerangka Konsep Penelitian „implikasi literasi digital perilaku diet untuk kejadian obesitas pada remaja

Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023”

Skema 2.3.1 Kerangka Konsep “Implikasi Literasi Digital Perilaku Diet Untuk Kejadian Obesitas Pada Remaja Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023”

**Variabel Independen**  
**Variabel Dependen**



Variabel Independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen sedangkan variabel dependen atau terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap sedangkan variabel dependen adalah penanganan dismenore. (Sugiyono, 2019:61).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *crossectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2023, di Kabupaten Humbang Hasundutan. Data dikumpulkan dari remaja sebagai sasaran penelitian. Dimana jumlah populasi yang digunakan sebanyak 58 responden dan pengambilan sampel ditentukan berdasarkan rumus purposive sampling dengan jumlah sampel 58 responden. Seluruh data penelitian diperoleh dengan membagikan kuesioner online kepada responden. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Kemudian seluruh data yang diperoleh kepuidan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS dengan uji *chi-square* ( $\alpha = 0,05$ )

## HASIL

### 4.1 Sumber Informasi responden

NO	Media Digital	Media Cetak
1	37	21

Berdasarkan tabel 4.8 sumber informasi responden melalui media digital sebanyak 37 responden dengan persentasi 63,7% dan dengan media lainnya sebanyak 21 responden dengan persentasi 36,2 %.

Distribusi frekuensi implikasi literasi digital perilaku diet untuk kejadian obesitas pada remaja berdasarkan Analisis Hubungan Literasi Terhadap kejadian obesitas.

#### Kejadian Obesitas

Literasi Digital	Obesitas	Tidak	
		Chi Square	Total
		Sig.2	

	N	%	N	%	N	%	
Baik	12	6,38	11	6,38	23	9,616	
					3,4	1	0,003
Kurang baik	5	2,9	30	17,4	35	2	
					0,3		
Total	17	9,8	41	23,7	58	1	
					00		

Pada Tabel 4.1 hasil analisis hubungan literasi dengan kejadian obesitas Hasil menunjukkan bahwa dari 58 responden yang terkumpul sebagian remaja memperoleh literasi tentang kejadian tidak obesitas dari media digital yaitu sebanyak 23,7%. Dimana dari hasil nilai chi square tingkat kemampuan literasi digital dengan kejadian obesitas dan tidak obesitas hasilnya menunjukkan nilai  $p=<0,03$  lebih kecil dari 0.05 yang artinya kemampuan literasi remaja yang baik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas.

#### Analisis Hubungan Media dengan Kejadian Obesitas

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  = Tidak ada pengaruh antara media terhadap kejadian obesitas.  $H_a$  = Ada pengaruh antara media terhadap kejadian obesitas. Kemampuan media pada remaja dengan kejadian obesitas dapat dilihat pada Tabel 5.1

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa media digital remaja dengan kejadian obesitas.

Hasil menunjukkan bahwa dari 58 responden yang terkumpul sebagian besar remaja memiliki media digital baik pada remaja obesitas yaitu 31% dibandingkan dengan remaja yang tidak obesitas. Dimana dari hasil nilai chi square media digital dengan kejadian obesitas dan tidak obesitas hasilnya menunjukkan nilai  $p=<0,001$  yang lebih kecil dari 0.05 yang artinya media digital remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas.

Analisis Hubungan Perilaku Diet Terhadap Kejadian Obesitas.

**Tabel 4.2: Distribusi frekuensi implikasi literasi digital perilaku diet untuk kejadian obesitas pada remaja berdasarkan Perilaku Diet Terhadap Kejadian Obesitas**

Perilaku diet

Kejadian obesitas

Obesitas

Tidak obesitas

	N	%	N	%	N	%	
Baik	2	3,4	21	36,2	23	39,7	11.219 0,001
Kurang baik	18	31	17	29,3	35	60,3	
Total	20	34,5	38	65,5	58	100	

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku diet dengan kejadian obesitas. Hasil menunjukkan bahwa dari 58 responden yang terkumpul sebagian besar remaja melakukan perilaku diet yang tidak obesitas yaitu 36,2% dibandingkan remaja dengan obesitas yang baik (3,4%) . lebih rendahangkanya dari remaja yang perilaku diet kurang (29,3%) Dimana dari hasil nilai chi square perilaku diet dengan kejadian obesitas hasilnya menunjukkan nilai  $p=<0,001$  yang lebih kecil dari 0.05 yang artinya perilaku diet remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas.

## PEMBAHASAN

### 1. Distribusi frekuensi implikasi literasi digital perilaku diet untuk kejadian obesitas pada remaja berdasarkan Pengaruh Literasi Digital dengan Kejadian Obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan

Pengujian hipotesis mengenai hubungan variabel Literasi Digital terhadap kejadian obesitas. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan menemukan bahwa Literasi digital

berpengaruh terhadap kejadian obesitas atau  $H_a$  diterima. Dari data diatas Chi Square Hitung pada output SPSS adalah 9.616. Sedangkan Chi Square Tabel adalah 3.481 (dengan df 1). Karena Chi Square Hitung  $>$  Chi Square Tabel ( $9.616 > 3.481$ ) maka  $H_a$  diterima. Berdasarkan probabilitasnya nilai  $sig$  2. adalah 0,03 atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 ( $0,03 < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima atau  $H_0$  ditolak, maka perbedaan signifikan.

Distribusi frekuensi implikasi literasi digital perilaku diet untuk kejadian obesitas pada remaja berdasarkan Dampak Media digital dengan Kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada table 4.1 dapat dilihat hubungan yang terbentuk antara variable kemampuan literasi terhadap kejadian obesitas. Dari data tersebut nilai Chi Square pada output SPSS adalah 8.482 Sedangkan Chi Square Tabel adalah 5.591 (dengan df 2). Karena Chi Square Hitung  $>$  Chi Square Tabel ( $8.482 > 5.591$ ) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima maka

perbedaan bersifat signifikan. Berdasarkan probabilitasnya sig 2 adalah 0,004 atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima, atau terdapat pengaruh antara kemampuan literasi terhadap kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan. Hal ini berarti bahwa semakin baik kemampuan remaja dalam menggunakan media digital mengenai kejadian obesitas akan semakin meningkatkan tidak terjadinya obesitas. Penelitian sebelumnya telah dilakukan berbagai intervensi. Program edukasi gizi pada remaja overweight dan obesitas merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas. Hal ini dikonfirmasi oleh penelitian Usmaran, et al., (2019) bahwa terdapat pengaruh penggunaan media kalender dalam pendidikan gizi terhadap perilaku makan ( $p<0.05$ ).

Penelitian sebelumnya oleh Husna & Puspita (2020) menjelaskan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial

dengan status gizi. Selanjutnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan durasi, frekuensi, jenis media sosial, serta tingkat kecanduan media sosial dengan kejadian obesitas. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan mahasiswa aktif S1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebagai subjek penelitian.

Distribusi frekuensi implikasi literasi digital perilaku diet untuk kejadian obesitas pada remaja berdasarkan Pengaruh perilaku diet dengan Kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah perilaku diet berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 4.9 dapat dilihat nilai Chi Square pada output SPSS adalah 11.219 Sedangkan Chi Square Tabel adalah 5.991 (dengan df 2). Karena Chi Square Hitung > Chi Square Tabel ( $11.219 > 5.991$ ) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima maka perbedaan bersifat signifikan.

Berdasarkan probabilitasnya sig 2 adalah 0,001 atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, atau tidak terdapat pengaruh antara perilaku diet terhadap kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh dwi yulia maritasari dan resmiati di SLTA kecamatan tanah abang Jakarta pusat yang menemukan hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kejadian obesitas (Maritasari & Resmiati 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Implikasi Literasi Digital Perilaku Diet Untuk Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023 dengan jumlah responden 58 orang, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang dilakukan ada Hubungan kemampuan Literasi Digital terhadap kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan

Tahun 2023 (  $p\text{-value}=0,003$  atau  $p\text{-value} < 0,05$  ). Ada Hubungan media sosial terhadap kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023 ( $p\text{-value}=0,004$  atau  $p\text{-value} < 0,05$  ). Ada hubungan perilaku diet terhadap kejadian obesitas di Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023 ( $p\text{-value}=0,001$  atau  $p\text{-value} < 0,05$  ).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut : Remaja harus memiliki kemampuan literasi digital yang baik. Dengan demikian, remaja dapat menggunakan digital pada hal-hal yang positif terutama dalam hal menurunkan berat badan sehingga remaja dapat mengenali sejak dini masalah kesehatan yang dialaminya. Diharapkan pada remaja yang berada di Kabupaten Humbang Hasundutan agar meningkatkan pengetahuan melalui literasi digital khususnya tentang kejadian obesitas pada remaja serta bisa memilih dan memilah sumber informasi yang terpercaya untuk menghasilkan remaja yang berkualitas.

## REFERENSI

- Afifah, C. A. N. (2022). Pengembangan aplikasi sehatgram berbasis smartphone dalam mengatasi dan mencegah obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 02(3), 155–163.
- Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di indonesia. (n.d.). Artikel, A., & Kunci, K. (n.d.). No Title. 8(1),
- Astuti, S. I., & Binu, J. R. (2022). Memberdayakan Komunitas Lokal dalam Gerakan Literasi Digital. 77–90.
- Ayunita, N., & S, N. K. (2018). Pengaruh Diet Sehat Bagi Penderita Berat Badan Lebih atau Obesitas pada Remaja.
- Bahasa & Surabaya, 2022; Herliyah, 2021; Iii, 2022; Izzah et al., n.d.; Jurusan et al., 2016; Kejadian et al., 2018; Kurdanti et al., 2015; Maulani, 2020; No Bahasa, F., & Surabaya, U. N. (2022). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI POLA DIET YANG BENAR DI KALANGAN ANAK MUDA PEREMPUAN. 3(2), 89–103.
- Fauzan, M. R., & Rumaf, F. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. 29–34.
- Herliyah, A. (2021). MODEL EDUKASI PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA PUTRI ( Education Model About Prevention Of Obesity Using Web- Based SheSmart On Adolescent Girls ). iii, B. A. B. (2022). Bab iii metodologi penelitian 3.1. 33–46.
- Izzah, A. N., Angraini, D. I., & Berawi, K. N. (n.d.). Pengaruh Kepribadian terhadap Perilaku Diet Sehat atau Diet Tidak Sehat pada Remaja : Tinjauan Pustaka Influence of Personality on Healthy Diet or Unhealthy Diet In Adolescent : Literature Review. xx(79).
- Jurusan, S. M. K., Di, K., & Tegal, K. (2016). *Journal of Health Education*. 1(2). Kejadian, F., Sentral, O., & Usia, P. (2018). *HIGEIA JOURNAL*
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. 11(04), 179–190.
- Maulana, M. (2015). Manfaat, dan Elemen Penting Literasi Digital. Seorang Pustakawan Blogger, 1(2), 1-12.
- Maulani, H. (2020). PENGARUH MEDIA MASSA TERHADAP PERILAKUDIET : SYSTEMATIC REVIEW. March.
- Naufal, H. A. (2021). Literasi digital. Perspektif, 1(2), 195-202.
- No Title. (2018).

- No, V., Di, R., Kota, S., Tahun, B., Pratiwi, I., Arsyati, A. M., & Nasution, A. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PADA. 5(2), 156–164.
- Oktrisia, C., Prabamurti, P. N., Shaluhiyah, Z., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., & Diponegoro, U. (2021). BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU DIET REMAJA. 9, 157–165.
- Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- Prevention, O., By, E., The, I., Of, K., & In, N. (2020). UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN. 118–121.
- PUBLIC HEALTH. 2(2), 249–259.
- Rahmansyah, sitti f., Salcha, M. A., Juliani, A., & Hisbullah A.M Abuda. (2021). Community Research of Epidemiology. Core Journal, 1(2), 160–169. <https://doi.org/10.24252/corejournal.v>
- Remaja, A. D. (2021). BAB II REMAJA. Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan, 25
- Rosalina, D., Yuliari, K., Setianingsih, D., & Zati, M. R. (2021). Faktor- Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kompetensi Literasi Digital Mahasiswa di Era Revolusi Industri 4.0. EKONIKA Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri, 6(2), 294-306.
- Sari, Y. (2022). LITERASI MEDIA DIGITAL PADA REMAJA, DITENGAH PESATNYA. 8(1), 12–25.
- Syah, R., Darmawan, D., & Purnawan, A. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi kemampuan literasi digital. *Jurnal Akrab*, 10(2), 60-69.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. 7(3), 124–131.
- Zaki, I., Wati, T. W., Kurniawati, T. F., Putri, W. P., Khansa, I., Setianingrum, A., Gizi, J. I., Kesehatan, F. I., Soedirman, U. J., Tengah, J., Direct, S., Garuda, P., & Library, C. (n.d.). DIET TINGGI SERAT MENURUNKAN BERAT BADAN PADA. 2(2), 1–9.