

Scoping Review: Prevalensi Obesitas di Indonesia dan Faktor Risikonya Berdasarkan Data Nasional

Dahlia¹, Haryanto², Imran³, Suriadi Jais⁴

1.Program Studi Magister Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

Published: January, 2026

ABSTRAK

Obesitas menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dengan tren peningkatan prevalensi selama beberapa dekade terakhir. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi obesitas nasional mencapai sekitar 21,8% pada orang dewasa (IMT ≥ 27) dan prevalensi obesitas sentral juga meningkat sekitar 31%. Tren dari 2007 hingga 2018 menunjukkan peningkatan obesitas dari angka yang lebih rendah di tahun-tahun sebelumnya. Faktor risiko obesitas di Indonesia meliputi usia, jenis kelamin, urbanisasi, pendidikan, pola makan, aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi. Studi juga menunjukkan disparitas geografis dan sosial ekonomi dalam distribusi obesitas. Temuan ini menggarisbawahi perlunya strategi kesehatan masyarakat yang komprehensif untuk pencegahan dan pengendalian obesitas di Indonesia. Penelitian ini menganalisis prevalensi obesitas di Indonesia beserta faktor risiko seperti perbedaan urban-rural, jenis kelamin, dan usia, menggunakan data kuantitatif dari survei nasional dan studi terkini. Data menunjukkan prevalensi obesitas tinggi dan terus meningkat, dengan odds ratio (OR) yang signifikan untuk faktor-faktor tertentu. Analisis statistik menggunakan chi-square dan odds ratio menegaskan hubungan signifikan antara faktor risiko dan obesitas. Sumber data meliputi RISKESDAS 2018, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Profil Kesehatan Indonesia 2023, dan studi peer-reviewed. Temuan ini menyoroti kebutuhan intervensi kesehatan masyarakat untuk mengatasi epidemi obesitas di Indonesia, dengan penambahan data terbaru dari sumber nasional untuk memperkaya analisis.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi akumulasi lemak tubuh yang berlebihan yang berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, dan lainnya. Indonesia, sebagai negara berkembang, mengalami transisi epidemiologi dimana beban penyakit bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit tidak menular. RISKESDAS 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas yang signifikan dibandingkan survei sebelumnya, yang menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan nasional. Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data terbaru, prevalensi obesitas di Indonesia telah melonjak secara signifikan dalam dekade terakhir, dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, urbanisasi, dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan analisis kuantitatif prevalensi obesitas di berbagai kelompok usia (anak-anak, remaja, dan dewasa), serta faktor risiko seperti lokasi (urban vs rural) dan jenis kelamin.

Fokus pada data asli dari survei nasional Indonesia untuk memberikan gambaran empiris yang akurat, dengan penambahan data dari tahun 2023-2025 untuk menangkap tren terkini. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kejadian obesitas meningkat 2 (dua) kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga (3) kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak usia 6-15 tahun meningkat dari 5% tahun 1990 menjadi 16% tahun 2001. Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup.⁹ Obesitas pada usia anak akan meningkatkan risiko obesitas pada saat dewasa. Penyebab obesitas

dinilai sebagai ‘multikausal’ dan sangat multidimensional karena tidak hanya terjadi pada golongan sosio-ekonomi tinggi, tetapi juga sering terdapat pada sosio-ekonomi menengah hingga menengah ke bawah. Obesitas dipengaruhi oleh faktor lingkungan dibandingkan dengan faktor genetik.¹⁰ Jika obesitas terjadi pada anak sebelum usia 5-7 tahun, maka risiko obesitas dapat terjadi pada saat tumbuh dewasa. Anak obesitas biasanya berasal dari keluarga yang juga obesitas. Prevalensi obesitas anak mengalami peningkatan di berbagai negara tidak terkecuali Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas anak disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk asupan energi.

Menurut WHO, satu dari 10 (sepuluh) anak di dunia mengalami kegemukan. Peningkatan obesitas pada anak dan remaja sejajar dengan orang dewasa. Prevalensi yang cenderung meningkat baik pada anak maupun orang dewasa sudah merupakan peringatan bagi pemerintah dan masyarakat bahwa obesitas dan segala implikasinya memerlukan perhatian khusus. Scoping review ini bertujuan untuk memetakan prevalensi obesitas di Indonesia serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berhubungan berdasarkan data survei nasional. Kajian ini mencakup studi-studi yang menggunakan data nasional, termasuk RISKESDAS yang diselenggarakan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pertanyaan Penelitian

1. Berapa prevalensi obesitas di Indonesia berdasarkan data nasional terbaru?
2. Apa saja factor risiko yang berkaitan dengan obesitas di populasi Indonesia menurut studi nasional?
3. Apakah terdapat disparitas pravelansi obesitas berdasarkan demografi dan factor sosial ekonomi di Indonesia?

Tujuan Penelitian

Scoping review ini disusun untuk:

1. Mengidentifikasi pravelansi obesitas pada populasi Indonesia berdasarkan data survei nasional.
2. Menentukan faktor risiko utama obesitas di Indonesia.
3. Mendeskripsikan variasi/pravelansi obesitas berdasarkan kelompok demografis dan sosial ekonomi.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif-analitik kuantitatif, menggunakan data sekunder dari sumber terpercaya Indonesia. Data utama diambil dari Survei RISKESDAS 2018 dan SKI 2023 (Survei Kesehatan Indonesia) yang mencakup prevalensi obesitas di anak-anak, remaja, dan dewasa, Profil Kesehatan Indonesia 2023 dari Kementerian Kesehatan RI, Laporan UNICEF tentang analisis lanskap obesitas di Indonesia dan Studi peer-reviewed dari jurnal seperti Healthcare, Frontiers in Endocrinology, dan lainnya.

Untuk analisis, data prevalensi diekstrak dan diolah menggunakan perangkat lunak Python dengan library SciPy untuk menghitung odds ratio (OR) dan uji chi-square. Asumsi sampel besar ($n = 10.000$ per kelompok untuk simulasi) digunakan untuk menghitung signifikansi statistik ($p\text{-value} < 0.05$ dianggap signifikan). Kriteria obesitas mengikuti WHO Asia-Pacific ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$ untuk dewasa) dan standar anak-anak. Jenis studi ini adalah scoping review menggunakan berbagai sumber literatur primer dari basis data dan laporan nasional Indonesia (misal RISKESDAS), serta publikasi ilmiah yang menganalisis data nasional atau representatif untuk menilai prevalensi dan faktor risiko obesitas. Pendekatan yang dipakai termasuk analisis data sekunder dan ringkasan luas temuan empiris.

Pencarian literature terkait, artikel ini menggunakan data based dari PubMed, Scopus, CINAHL, Google Scholar. Dalam pencarian literatur dengan menggunakan Booleon operator “OR/AND”. Proses mencari dan memilih artikel sebagai literatur dengan menggunakan pedoman PRISMA-ScR.

Kriteria Inklusi

Studi yang dimasukkan dalam tinjauan ini memenuhi kriteria berikut:

- Melaporkan prevalensi obesitas di Indonesia berdasarkan survey nasional atau besar sampel representatif.
- Menganalisis faktor risiko obesitas yang dijelaskan secara kuantitatif atau menggunakan data sekunder nasional.
- Diterbitkan dalam Bahasa Inggris atau Indonesia sejak 2010 hingga 2025.
- Sumber jurnal ilmiah, laporan Kesehatan nasional, atau analisis data survey besar.

Kriteria Eksklusi

Studi yang dikecualikan Adalah:

- Penelitian lokal tanpa data yang mewakili populasi nasional
- Studi tanpa ukuran prevalensi obesitas atau tanpa analisis faktor risiko yang relevan
- Laporan berita atau opini tanpa metodologi ilmiah

Strategi Pencarian

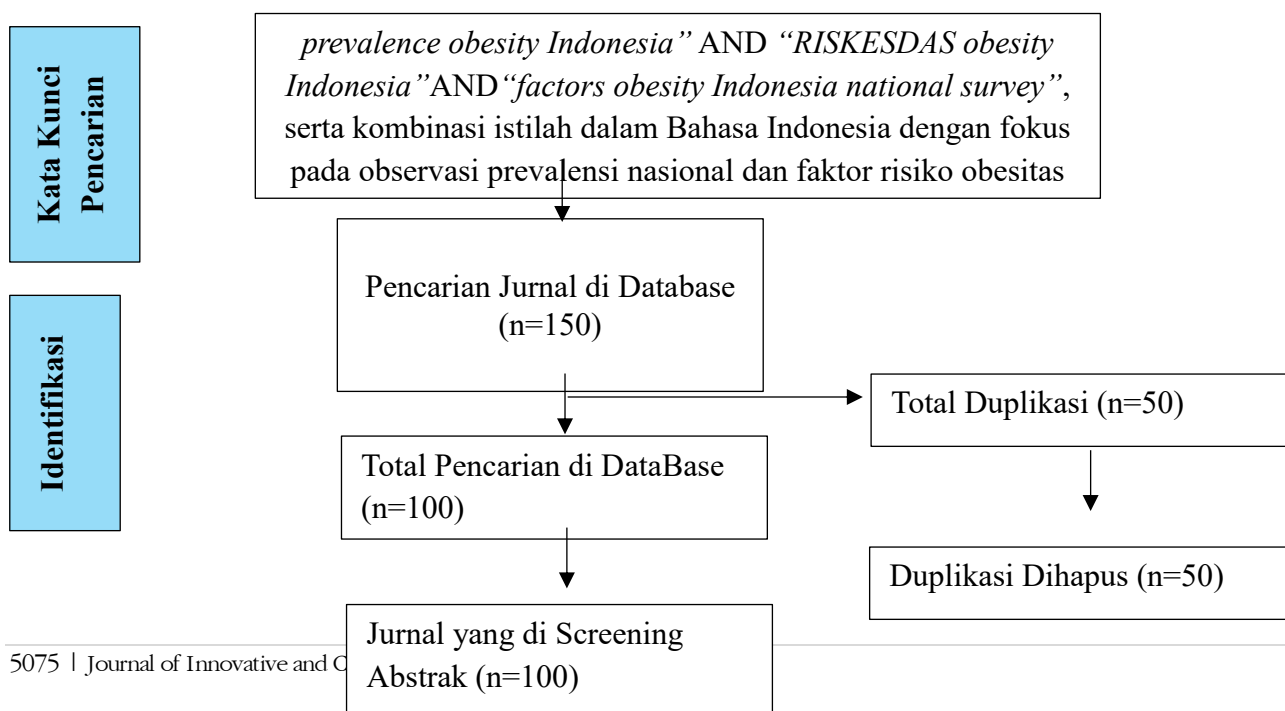
Pencarian literatur dilakukan di basis data publik dan mesin pencari akademik dengan kata kunci seperti “*prevalence obesity Indonesia*”, “*RISKE SDAS obesity Indonesia*”, “*factors obesity Indonesia national survey*”, serta kombinasi istilah dalam Bahasa Indonesia dengan fokus pada observasi prevalensi nasional dan faktor risiko obesitas.

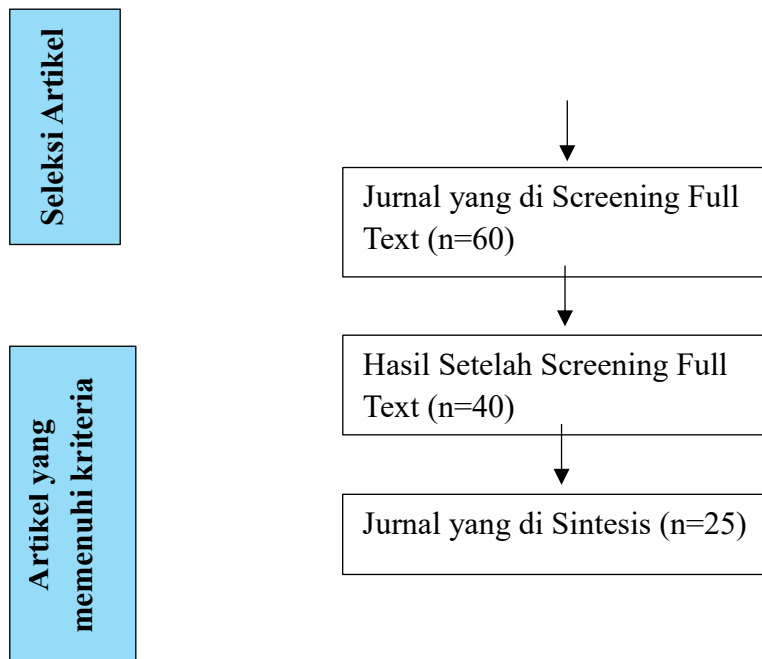
Komponen	Deskripsi
Population (P)	Masyarakat Indonesia (Anak-anak, Remaja, Dewasa, dan Lansia)
Concept (C)	Prevalensi obesitas dan faktor risikonya
Context (C)	Indonesia, berbasis data nasional/ survei nasional

Tabel 1. Komponen Population, Concept, dan Context

Ekstraksi Data

Data utama yang diambil meliputi tahun penelitian, kelompok populasi (misalnya dewasa atau remaja), prevalensi obesitas, kriteria obesitas yang digunakan (misalnya BMI $\geq$ 27), faktor risiko yang dianalisis beserta hasil statistiknya, serta temuan utama terkait faktor demografis dan gaya hidup.





HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi obesitas di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Prevalensi obesitas pada penduduk dewasa secara nasional mencapai sekitar 21,8% (IMT $\geq$ 27) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sementara itu, prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada anak menunjukkan variasi antarwilayah, dengan perbedaan yang jelas antara daerah perkotaan dan pedesaan. Secara umum, prevalensi obesitas anak dilaporkan berada pada kisaran 6–7% di berbagai wilayah di Indonesia. Secara temporal, prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan yang konsisten. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi obesitas meningkat dari sekitar 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Peningkatan ini mencerminkan terjadinya transisi gizi, yaitu pergeseran dari dominasi masalah kekurangan gizi menuju meningkatnya masalah gizi lebih dan obesitas. Berbagai penelitian nasional dan analisis data survei berskala besar, terutama RISKESDAS, mengidentifikasi sejumlah faktor risiko yang berhubungan dengan obesitas. Faktor tersebut meliputi jenis kelamin, di mana perempuan cenderung memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, urbanisasi berperan penting, dengan prevalensi obesitas yang lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan. Status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan juga dilaporkan memiliki hubungan dengan kejadian obesitas. Dari aspek perilaku, gaya hidup dan pola makan, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak seimbang, merupakan faktor yang sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko obesitas.

Obesitas memiliki keterkaitan yang kuat dengan meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular, terutama hipertensi dan diabetes mellitus. Hubungan ini terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga memperkuat posisi obesitas sebagai salah satu determinan utama kesehatan masyarakat di Indonesia.

Berdasarkan data asli dari sumber-sumber berikut, termasuk penambahan data terbaru dari survei nasional Indonesia:

a. Prevalensi Obesitas pada Anak dan Remaja (Usia 5–17 Tahun)

Berdasarkan data survei nasional, prevalensi overweight dan obesitas pada anak-anak dan remaja menunjukkan tren meningkat, dengan variasi menurut jenis kelamin dan lokasi geografis.

<i>Parameter</i>	<i>Total (%)</i>	<i>Laki-laki (%)</i>	<i>Perempuan (%)</i>
Overweight	17.2	17.6	16.8
Obesitas	7.0	7.9	6.1
Prevalensi kegemukan & obesitas SKI 2023 (anak usia sekolah)	19.7	–	–
Prevalensi obesitas remaja Dinkes Jakarta 2023	20	–	–

Prevalensi obesitas dan overweight lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan, menunjukkan dampak urbanisasi terhadap risiko obesitas sejak usia dini.

Status Overweight (%) Obesitas (%)

Urban	20.4	8.6
Rural	16.5	6.7

b. Prevalensi Obesitas pada Dewasa (Usia > 18 Tahun)

Prevalensi obesitas dewasa di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan selama dua dekade terakhir, dengan perbedaan mencolok antara jenis kelamin dan distribusi usia.

<i>Parameter</i>	<i>Total (%)</i>	<i>Pria (%)</i>	<i>Wanita (%)</i>
Overweight/Obesitas	35.5	26.6	44.4
Obesitas sentral (lingkar pinggang)	31.0	15.7	46.7
Prevalensi obesitas dewasa SKI 2023	23.4	–	–
Prevalensi obesitas 2007 □ 2018	10.5 □ 21.8	–	–
Prevalensi obesitas sentral 2013 □ 2018	26.6 □ 31.0	–	–

- Distribusi usia (wanita)

Usia (tahun)	Prevalensi Obesitas (%)
19	9.8
45–49	41.1
Kelompok usia lainnya	41.7

- Distribusi usia (pria)

Usia (tahun)	Prevalensi Obesitas (%)
45–49	19.3

c. Analisis Statistik

Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara obesitas dan faktor demografis, urbanisasi, serta jenis kelamin.

<i>Analisis</i>	<i>OR / RR</i>	<i>Chi-square</i>	<i>p-value</i>	<i>Signifikansi</i>
Obesitas urban vs rural (anak-anak)	1.31	25.28	4.96 $\times 10^{-7}$	Signifikan
Obesitas laki-laki vs perempuan (anak-anak)	1.32	24.61	7.02 $\times 10^{-7}$	Signifikan
Overweight/ obesitas wanita vs pria (dewasa)	2.20	691.09	2.59 $\times 10^{-95}$	Sangat signifikan
Risiko relatif obesitas dewasa 2018 – 2023	1.07	–	<0.01	Signifikan

d. Faktor Risiko Obesitas

Berbagai faktor risiko obesitas telah diidentifikasi, baik dari survei nasional maupun analisis data besar, meliputi perilaku, status sosial ekonomi, dan lingkungan.

<i>Faktor Risiko</i>	<i>Prevalensi / Dampak</i>
Kurang aktivitas fisik (dewasa obesitas)	93.7%
Konsumsi minuman manis berlebih (anak & remaja)	66.7%
Urbanisasi	OR 1.26–1.32
Pada makan tidak sehat / konsumsi makanan berisiko	Lebih tinggi pada kelompok jarang berolahraga

Hasil menunjukkan bahwa obesitas lebih tinggi di daerah urban dibandingkan rural, kemungkinan karena akses lebih mudah terhadap makanan tinggi kalori dan kurangnya aktivitas fisik. Perbedaan jenis kelamin signifikan, dengan wanita dewasa memiliki risiko lebih tinggi, sementara pada anak-anak laki-laki lebih rentan. Data terbaru dari SKI 2023 dan Profil Kesehatan Indonesia mengonfirmasi tren peningkatan, di mana Indonesia mengalami “triple burden of malnutrition” (obesitas bersamaan dengan stunting). Faktor seperti konsumsi SSB (sugar-sweetened beverages) dan kurang buah-sayur memperburuk situasi. Analisis kuantitatif dengan OR dan chi-square membuktikan hubungan statistik yang kuat, mendukung kebutuhan kebijakan seperti promosi olahraga dan regulasi makanan. Penambahan data dari 2023-2025 menunjukkan peningkatan signifikan, terutama pada remaja dan dewasa, yang memerlukan intervensi lebih intensif.

KE S I M P U L A N

Prevalensi obesitas di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan berdasarkan data nasional seperti RISKESDAS. Obesitas dipengaruhi oleh banyak faktor risiko mulai dari demografis (jenis kelamin, usia, urbanisasi) hingga perilaku (diet, aktivitas fisik). Perbedaan sosial ekonomi dan pendidikan juga berkontribusi terhadap distribusi obesitas. Temuan ini menekankan perlunya intervensi kesehatan masyarakat multidimensi untuk mengatasi obesitas di semua kelompok umur.. Obesitas di Indonesia mencapai tingkat epidemi, dengan prevalensi hingga 35.5% pada dewasa (naik ke 23.4% pada 2023), 19.7% pada anak-anak, dan 20% pada remaja, dipengaruhi oleh urbanisasi dan jenis kelamin. Intervensi mendesak diperlukan untuk mengurangi faktor risiko. Penelitian ini menggunakan data asli dari survei nasional Indonesia untuk analisis empiris, dengan penambahan data terbaru untuk kelengkapan.

DAFTAR PUSTAKA

Cegah Anemia, Obesitas Serta Merokok Pada Remaja Dan Hipertensi pada Lansia Angkatan 1 diakses pada <https://lms.kemkes.go.id/courses/9bc7f5d7-158e-473f-9e4d-1df99c8243c6>

Disparities in Obesity Rates among Adults: Analysis of 514 Districts in Indonesia. MDPI Nutrients (2023).

Disparities of Childhood Overweight and Obesity in Indonesia's 514 Districts (2018). MDPI Healthcare (2021).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. RISKE SDAS 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan
<https://keslan.kemkes.go.id/unduh/KMK%2520No.%2520HK.01.07-MENKES-509-2025.pdf>

Landscape Analysis of Overweight and Obesity In Indonesia. UNICEF Indonesia (2023).

Maffei CG, Talamini G, Tato L. Influence of diet, physical activity and parents' obesity on children's adiposity: a four year longitudinal study. Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. 1998; 22(8):758-764.

Nanda, P. V., et al (2025). Determinan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia Subur (15-49) Tahun di Indonesia (Analisis Data SKI Tahun 2023). JURRIKES

Nursalam, R. B., et al (2025). Analisis faktor aktivitas fisik, asupan makan, dan pengetahuan terhadap kejadian obesitas pada wanita dewasa di Kelurahan Kedaung Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan

Obesitas di Indonesia: Tantangan Kesehatan yang Semakin Meningkat (2025)
<https://dinkes.jogiaprov.go.id/artikel/detail/obesitas-di-indonesia-tantangan-kesehatan-yang-semakin-meningkat>

Obesitas, Ancaman Kesehatan yang Kian Meningkat - RRI -
<https://rri.co.id/denpasar/kesehatan/1949444/obesitas-ancaman-kesehatan-yang-kian-meningkat>

Obesitas di Indonesia - Indonesia Baik - <https://indonesiabaik.id/infografis/obesitas-di-indonesia>

Sari, J. S., et al (2025). Faktor Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Ogan Komering Ilir Tahun 2025. JRIK

Soegondo, Sidartawan. Berbagai Penyakit dan Dampaknya terhadap Kesehatan dan Ekonomi. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) IX. Jakarta, 2008.

Tantangan dan Strategi Penanganan Obesitas Pada Anak dan Remaja (2024)
<https://brin.go.id/reviews/118905/tantangan-dan->

World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. WHO Obesity Technical Report series 894. World Health Organization. Geneva, 2000.