Sains Medisina
Vol. 5, No. 1, Hal. 38-42
Oktober 2026
ISSN 2964-1853 (online)
DOI: 10.63004/snsmed.v5i1.1609

Hubungan Durasi *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja (Studi Di SMA Negeri 3 Banjarbaru)

Siti Anggita Cahya Ramadani[1*], Rosihan Anwar[1], Rahmani[1], Fathurrahman[1]
[1]Program Studi Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
*email korespondensi: anggitacr14@gmail.com

ABSTRAK. Obesitas pada remaja merupakan masalah gizi yang semakin meningkat dan dapat berdampak terhadap kesehatan di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi screen time, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI sebanyak 407 orang dengan sampel 80 responden yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta kuesioner screen time, IPAQ untuk aktivitas fisik, dan SQ-FFQ untuk konsumsi fast food . Analisis data menggunakan uji Rank Spearman dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38,8% responden mengalami obesitas, 68,8% memiliki screen time tinggi, 55% memiliki aktivitas fisik ringan, dan 56,3% sering mengonsumsi fast food . Terdapat hubungan yang bermakna antara screen time (p=0,000; r=0,473), aktivitas fisik (p=0,000; r= 0,494), dan konsumsi fast food (p=0,000; r=0,479) dengan kejadian obesitas. Disarankan remaja menerapkan pola hidup sehat dengan membatasi screen time, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengurangi konsumsi fast food untuk mencegah obesitas.

Kata kunci: Obesitas Remaja, *Screen Time,* Aktivitas Fisik, *Fast Food*

ABSTRACT. *Obesity among adolescents is an increasing nutritional problem that may affect health in the future. This study aimed to analyze the relationship between screen time duration, physical activity, and fast food consumption habits with obesity among adolescents at SMA Negeri 3 Banjarbaru. This study used an analytic observational design with a cross sectional approach. The population consisted of 407 students in grade XI, with 80 respondents selected using simple random sampling. Data were collected through measurements of body weight and height to determine Body Mass Index (BMI), as well as questionnaires including screen time, IPAQ for physical activity, and SQ-FFQ for fast food consumption. Data were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of α = 0,05. The results showed that 38.8% of respondents were obese, 68.8% had high screen time, 55% had light physical activity, and 56.3% frequently consumed fast food . There were significant relationships between screen time (p=0.000; r=0,473), physical activity (p=0,000; r=0,494), and fast food consumption (p=0.000; r=0,479) with obesity. It is recommended that adolescents adopt a healthy lifestyle by limiting screen time, increasing physical activity, and reducing fast food consumption to prevent obesity.*

Keywords: *Adolescent Obesity, Screen Time, Physical Activity, Fast Food*

This is an open access article distributed under the terms of CC BY-NC 4.0 license.

PENDAHULUAN

Obesitas pada remaja merupakan masalah gizi lebih yang terjadi akibat akumulasi lemak tubuh secara berlebihan dan abnormal sehingga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Secara global, lebih dari 360 juta anak dan remaja mengalami berat badan berlebih, dan sekitar 160 juta di antaranya mengalami obesitas. Peningkatan kasus obesitas juga terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (World Health Organization, 2022; World Health Organization, 2024; Suha & Rosyada, 2022).

Prevalensi obesitas remaja usia 16 sampai 18 tahun di Indonesia mencapai 3,3%. Di Provinsi Kalimantan Selatan, prevalensi obesitas remaja meningkat dari 3,17% pada tahun 2018 menjadi 3,5% pada tahun 2023. Peningkatan juga terjadi di Kecamatan Cempaka, Kota Banjarbaru, yaitu dari 6,61% pada tahun 2023 menjadi 6,85% pada tahun 2024. Data penjaringan kesehatan Puskesmas

Vol. 5, No. 1, Oktober 2026
DOI: 10.63004/snsmed.v5i1.1609

Cempaka menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di SMA Negeri 3 Banjarbaru meningkat dari 7,27% pada tahun 2023 menjadi 8,05% pada tahun 2024. Angka tersebut menjadikan SMA Negeri 3 Banjarbaru sebagai sekolah dengan prevalensi obesitas tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Puskesmas Cempaka, 2024).

Kejadian obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup, seperti durasi screen time yang berlebihan, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food. Screen time lebih dari dua jam per hari dapat mengurangi kesempatan remaja untuk bergerak aktif dan menurunkan pengeluaran energi tubuh. Rendahnya aktivitas fisik juga membuat energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang digunakan, sedangkan konsumsi fast food yang tinggi energi dan lemak dapat meningkatkan asupan kalori harian (Utami et al., 2018; Sembiring et al., 2022; Mardiana et al., 2022; Chairil et al., 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi screen time, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain potong lintang (cross sectional) yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Banjarbaru pada bulan Januari sampai Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Banjarbaru sebanyak 407 siswa, dengan sampel sebanyak 80 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data durasi screen time, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Kejadian obesitas ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi variabel dan secara bivariat menggunakan uji Rank Spearman untuk menganalisis hubungan antara durasi screen time, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja, dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru.

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
- 16	22	27,5
- 17	40	50
- 18	18	22,5
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	41	51,2
- Perempuan	39	48,8
Kejadian Obesitas		
- Tidak Obesitas	49	61,2
- Obesitas	31	38,8

Subjek penelitian didominasi oleh remaja berusia 17 tahun sebanyak 40 responden dengan persentase sebesar 50,0%, diikuti oleh remaja berusia 16 tahun sebanyak 22 responden atau 27,5%, dan remaja berusia 18 tahun sebanyak 18 responden atau 22,5%. Distribusi usia ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 17 tahun.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu sebanyak 41 responden atau 51,2%, sedangkan responden perempuan sebanyak 39 responden atau 48,8%. Berdasarkan kejadian obesitas, mayoritas responden termasuk dalam kategori tidak obesitas, yaitu sebanyak 49 responden atau 61,2%, sementara responden yang mengalami obesitas sebanyak 31 responden atau 38,8%. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja tidak mengalami obesitas, proporsi remaja dengan obesitas masih cukup tinggi.

Tabel 2. Hubungan Durasi *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas

Durasi *Screen Time*	Kejadian Obesitas				P-*Value*
	Tidak Obesitas		Obesitas		
	n	%	n	%	
Low Screen Time	25	51	0	0	
High Screen Time	24	49	31	100	0,000
Jumlah	49	100	31	100	

Vol. 5, No. 1, Oktober 2026
DOI: 10.63004/snsmed.v5i1.1609

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi screen time dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru (p = 0,000; r = 0,473). Distribusi data menunjukkan bahwa obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja dengan high screen time, yaitu sebesar 100%, sedangkan pada kelompok low screen time tidak ditemukan responden yang mengalami obesitas. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan sedang dengan arah positif. Artinya, semakin lama durasi screen time, maka semakin tinggi kecenderungan remaja mengalami obesitas.

Remaja dengan durasi screen time tinggi cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas sedentari, seperti menggunakan media sosial, menonton video, bermain gim, atau menggunakan gawai dalam posisi duduk. Aktivitas tersebut membutuhkan pengeluaran energi yang rendah, sehingga dapat memicu ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Selain itu, durasi screen time yang tinggi juga dapat berkaitan dengan kebiasaan makan tidak sehat, seperti mengonsumsi camilan tinggi kalori atau makanan cepat saji saat menggunakan gawai. Kondisi ini dapat meningkatkan asupan energi harian dan memperbesar risiko penumpukan lemak tubuh pada remaja (Rezeki & Suryaalamsah, 2023; Sari et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putri dan Lestari (2022) serta Pratama et al. (2021) yang melaporkan bahwa durasi screen time tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa obesitas remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh perilaku sedentari yang semakin meningkat akibat penggunaan perangkat digital. Dengan demikian, pembatasan durasi screen time perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan obesitas pada remaja, disertai peningkatan aktivitas fisik dan pengaturan pola makan yang lebih sehat.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas				P-*Value*
	Tidak Obesitas		Obesitas		
	n	%	n	%	
Ringan	16	32,7	28	90,3	0,000
Sedang	20	40,8	1	3,2	
Berat	13	26,5	2	6,5	
Jumlah	49	100	31	100	

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru (p = 0,000; r = 0,494). Distribusi data menunjukkan bahwa obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja dengan aktivitas fisik ringan, yaitu sebesar 90,3%. Sebaliknya, proporsi obesitas lebih rendah pada kelompok aktivitas fisik sedang sebesar 3,2% dan aktivitas fisik berat sebesar 6,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik, maka semakin tinggi kecenderungan remaja mengalami obesitas.

Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh. Remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki pengeluaran energi yang lebih sedikit, sehingga kelebihan energi dari makanan lebih mudah disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko obesitas, terutama jika disertai kebiasaan sedentari seperti duduk terlalu lama, bermain gawai, menonton televisi, atau kurang melakukan olahraga. Secara konseptual, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan pada remaja (Saputri & Samsudi, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nabawiyah et al. (2022), Ariyanto et al. (2023), dan Bukkang et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Remaja yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja yang aktif melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, peningkatan aktivitas fisik perlu menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja, melalui olahraga rutin, aktivitas luar ruangan, serta pengurangan perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru (p = 0,000; r = 0,479). Distribusi data menunjukkan bahwa di antara remaja yang mengalami obesitas, sebagian besar (90,3%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi fast food, sedangkan 9,7% termasuk dalam kategori jarang mengonsumsi fast food. Nilai koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan dengan

Vol. 5, No. 1, Oktober 2026
DOI: 10.63004/snsmed.v5i1.1609

kekuatan sedang dan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi fast food, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya obesitas pada remaja.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas

Konsumsi *Fast Food*	Kejadian Obesitas				P-*Value*
	Tidak Obesitas		Obesitas		
	n	%	n	%	
Jarang	32	65,3	3	9,7	
Sering	17	34,7	28	90,3	0,000
Jumlah	49	100	31	100	

Konsumsi fast food yang tinggi dapat berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas karena makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi, lemak, gula, dan natrium yang relatif tinggi, tetapi kandungan seratnya cenderung rendah. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden (56,3%) termasuk dalam kategori sering mengonsumsi fast food. Jenis fast food yang paling banyak dikonsumsi adalah ayam goreng tepung, dengan rata-rata konsumsi sebesar 157,31 gram/hari. Tingginya frekuensi konsumsi fast food dapat berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi apabila tidak diimbangi dengan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Kondisi tersebut dapat menyebabkan surplus energi yang selanjutnya berkontribusi terhadap peningkatan penyimpanan lemak tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratama et al. (2022), Nugroho et al. (2021), dan Wulandari et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, cita rasa yang disukai, serta pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu, upaya pencegahan obesitas pada remaja perlu memperhatikan pembatasan frekuensi konsumsi fast food serta penerapan pola makan bergizi seimbang dan aktivitas fisik secara rutin.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di SMA Negeri 3 Banjarbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi screen time dengan kejadian obesitas pada remaja (p = 0,000; r = 0,473). Di antara remaja yang mengalami obesitas, seluruhnya (100,0%) memiliki durasi screen time dalam kategori high screen time, sedangkan pada kelompok low screen time tidak ditemukan responden yang mengalami obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama remaja menghabiskan waktu di depan layar, semakin tinggi kecenderungan mengalami obesitas. Aktivitas seperti bermain gawai, menonton video, dan menggunakan media sosial cenderung bersifat sedentari, sehingga dapat menurunkan pengeluaran energi dan meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh.

Aktivitas fisik juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja (p = 0,000; r = 0,494). Di antara remaja yang mengalami obesitas, sebagian besar (90,3%) memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan 3,2% memiliki aktivitas fisik sedang dan 6,5% memiliki aktivitas fisik berat. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas karena energi yang dikeluarkan tubuh lebih sedikit. Jika asupan energi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak tubuh.

Selain itu, konsumsi fast food berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja (p = 0,000; r = 0,479). Di antara remaja yang mengalami obesitas, sebagian besar (90,3%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi fast food, sedangkan 9,7% termasuk kategori jarang mengonsumsi fast food. Makanan cepat saji umumnya tinggi energi, lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat. Jika dikonsumsi terlalu sering, terutama tanpa diimbangi aktivitas fisik, makanan ini dapat meningkatkan risiko obesitas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja berkaitan dengan gaya hidup, terutama tingginya durasi screen time, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food. Oleh karena itu, pencegahan obesitas perlu dilakukan melalui pembatasan penggunaan gawai, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi makanan cepat saji, serta dukungan sekolah dan keluarga dalam membentuk pola hidup sehat.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki status tidak obesitas. Namun, proporsi remaja yang mengalami obesitas masih cukup tinggi, yaitu 38,8%. Mayoritas responden memiliki

Vol. 5, No. 1, Oktober 2026
DOI: 10.63004/snsmed.v5i1.1609

durasi screen time tinggi, aktivitas fisik ringan, serta sering mengonsumsi fast food. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa durasi screen time, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi fast food memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja, dengan nilai p masing-masing sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada remaja berkaitan erat dengan pola gaya hidup, terutama tingginya perilaku sedentari, rendahnya aktivitas fisik, dan tingginya konsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, remaja disarankan untuk membatasi durasi screen time, meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, dan mengurangi konsumsi fast food sebagai upaya pencegahan obesitas. Pihak sekolah dan keluarga juga perlu mendukung pembentukan gaya hidup sehat melalui edukasi gizi, penguatan aktivitas fisik, serta pengawasan terhadap pilihan makanan remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi obesitas pada remaja, seperti pola tidur, stres, asupan energi harian, kebiasaan sarapan, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan keluarga dengan jumlah sampel yang lebih besar.

REFERENSI

Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2023). Hubungan aktivitas fisik, konsumsi fast food, dan konsumsi buah sayur dengan kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Bukkang, A. A. S., Musa, E. C., & Malonda, N. S. H. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pelajar SMA. Jurnal Kesehatan Tambusai.

Chairil, C., Isnaniar, I., Norlita, W., & Oktavia, N. (2024). Hubungan konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Kesehatan As-Shiha, 1(2), 1–14.

Laporan Kegiatan Penjaringan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja. (2024). Puskesmas Rawat Inap Cempaka.

Mardiana, M., Yusuf, M., & Sriwiyanti, S. (2022). Hubungan faktor-faktor dengan kejadian obesitas remaja di Palembang. JPP, 17(1), 63–70. https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1169

Nabawiyah, N., Arneliwati, A., & Hasneli, Y. N. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Detector.

Nugroho, A., Sari, D., & Lestari, Y. (2021). Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Indonesia, 9(2).

Pratama, R., Widyastuti, N., & Hidayat, A. (2022). Frekuensi konsumsi fast food dan hubungannya dengan status gizi remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 17(3).

Putri, A., & Lestari, R. (2022). Durasi screen time dan hubungannya dengan kejadian overweight dan obesitas pada remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 17(3).

Rezeki, S., & Suryaalamsah, I. (2023). Hubungan screen time dengan status gizi remaja sekolah menengah. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(2).

Saputri, E. S., & Samsudi. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Avicenna.

Sari, M., & Indrawati, L. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Jurnal Gizi dan Kesehatan.

Sari, M., Indrawati, L., & Wulandari, N. (2022). Kebiasaan konsumsi fast food pada remaja dan faktor yang memengaruhinya.

Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMA. Jurnal Formil, 7(1), 87–95.

Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia. Ilmu Gizi Indonesia, 6(1), 43–56.

Utami, N. P., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2018). Paparan screen time hubungannya dengan obesitas pada remaja SMP di Yogyakarta. Jurnal Dunia Gizi, 1(2), 71–78.

World Health Organization. (2022). Obesity and overweight. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

World Health Organization. (2024). Obesity. https://www.who.int/health-topics/obesity