

ABSTRAK

FALINA AHYA HARTANTI. 2021. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja (*Literatur Review*). Pembimbing: Juin Hadisuyitno, SST, M.Kes

Proporsi obesitas remaja umur 16-18 tahun di Indonesia sebesar 1,6% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi sebesar 4% pada tahun 2018, demikian juga proporsi obesitas pada dewasa umur >18 tahun menunjukkan peningkatan yaitu 11,7% pada tahun 2007 dan 14,8% pada tahun 2013 dan menjadi 21,8% pada tahun 2018. Kejadian obesitas pada remaja merupakan faktor resiko terjadinya penyakit tidak menular. Salah faktor terjadinya obesitas adalah pola makan dan kurangnya aktivitas fisik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *literature review* menggunakan *database Google Scholar* dan Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah pola makan, aktivitas fisik, obesitas, dan remaja, ditemukan 8 jurnal yang dipublikasikan antara tahun 2010 sampai 2020. Strategi pemilihan jurnal dilakukan dengan memperhatikan PICOS Framework serta kriteria inklusi dan eksklusi. Jurnal yang telah diperoleh diolah dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis.

Diperoleh 8 jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Responden berjumlah lebih dari 60 orang terdiri dari siswa SMP dan SMA. Variabel pada artikel yang ditemukan adalah aktivitas fisik, pola makan, makanan barat siap saji, makanan jajanan lokal, uang jajan, *parenteral fitness*, kurang tidur, konsumsi makanan siap saji, tingkat stress, jenis kelamin, asupan serat, kualitas tidur, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, keturunan, dan obesitas. Seluruh variabel kecuali tingkat stress dan kurang tidur berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil analisis menunjukkan pola makan remaja sebagian besar memiliki pola makan cukup yaitu sebanyak 97 (37,5%) remaja dan aktivitas fisik remaja sebagian besar adalah memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 456 (53,7%) remaja. Status gizi remaja rata-rata memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 65,2% remaja dengan status gizi normal atau tidak obesitas. Terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja ($p < 0,05$). Remaja dengan aktivitas fisik ringan berisiko 3,1 hingga 5,1 kali lebih besar untuk mengalami kejadian obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik sedang atau berat.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas, Remaja