

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA

Imro` Atus Sholikhah

Rany Adelina, S. Gz., MS.

Dwie Soelistyorini, SST, M.Kes

Abstrak

Latar Belakang: Saat remaja mengalami masa peralihan, berbagai perubahan fisik terjadi karena sistem hormonal dalam tubuhnya mulai matang. Perubahan ini dapat memengaruhi pertumbuhan tinggi dan berat badan. Kondisi kelebihan berat badan pada remaja sering disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan berenergi tinggi yang berlebihan. Untuk mengatasi masalah obesitas dan gizi buruk pada remaja, dilakukan pendekatan Positive Deviance (PD).

Metode: Studi ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro tersebut. Dilakukan seleksi terhadap 7 artikel menggunakan *JBI Critical Appraisal tools*. Artikel diambil dari data base bereputasi. Tujuh artikel dari sumber sekunder *GoogleScholar* dan *repository*. penyelesaian diambil dengan memperhatikan PEOS, kemudian artikel dianalisis satu persatu.

Hasil: Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas pada remaja di Indonesia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan asupan zat gizi makro memiliki hubungan dengan kejadian obesitas remaja di Indonesia. pengkajian selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengkajian mengenai hubungan asupan zat gizi makro pada remaja dan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja.

Kata Kunci: remaja, obesitas, zat gizi makro