

ABSTRAK

Faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* dan obesitas diantaranya faktor psikologis, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, dan keturunan. Pola makan yang salah dengan mengonsumsi makanan berlebihan disertai dengan gaya hidup *sedentary* menjadi salah satu pemicu terjadinya *overweight* pada remaja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara asupan makan dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada remaja. Jenis penelitian ini adalah *literature review*. Pencarian jurnal dilakukan pada *database Google Scholar* dan *PubMed* dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Strategi pencarian jurnal menggunakan PICOS didapatkan 87 literatur yang dibaca *full text*, terdapat 75 literatur yang tereksklusi, sehingga mendapatkan hasil akhir 12 literatur yang memenuhi syarat untuk di *review*. Rata-rata pada hasil studi dari 7 jurnal yang di *review* mengatakan bahwa pada asupan makan yaitu energi, protein, lemak, dan karbohidrat menyatakan bahwa terdapat hubungan asupan makan dengan kejadian *overweight*. Hasil pencarian dari 5 jurnal pada *sedentary lifestyle* mengatakan bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah akan cenderung mengalami *overweight* hingga obesitas. Pada 12 jurnal yang didapat rata-rata remaja dengan asupan makan yang berlebih dan aktivitas fisik yang rendah memiliki masalah pada status gizinya yaitu mengalami *overweight*. Dari hasil penelitian ini, sebaiknya lebih bisa mengontrol diri terhadap konsumsi makanannya yaitu menerapkan konsumsi makan yang dianjurkan oleh pedoman AKG dan melakukan aktivitas fisik sedang hingga aktivitas fisik berat dilakukan minimal 10 – 30 menit setiap hari.

Kata kunci: Asupan Makan, *Sedentary Lifestyle*, *Overweight*, Remaja