

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu penyakit yang ditandai penimbunan lemak dalam jaringan lemak secara berlebihan di dalam tubuh. Obesitas menjadi masalah kesehatan di dunia dan meningkatnya prevalensi obesitas remaja baik di negara maju maupun berkembang. Obesitas remaja penting untuk diperhatikan karena masa pertumbuhan dan perkembangan dapat terjadi perubahan dengan cepat sehingga berpengaruh pada perkembangan komposisi tubuh dan perubahan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan pola makan dan aktivitas fisik pada obesitas remaja.

Metode penelitian menggunakan *traditional literature review*, dengan sumber artikel *Google Scholar* terdapat 9.990, Portal Garuda terdapat 24 dan *Pubmed* terdapat 463 dengan rentang tahun 2016-2020. Kata kunci digunakan pada pencarian artikel “pola makan remaja obesitas”, “aktivitas fisik remaja obesitas” dan “*eating patterns and physical activity and obesity and teenagers*”. Hasil artikel terdapat 12 yang dijadikan rujukan dalam penulisan *literature review* kemudian dianalisis menggunakan metode ilustratif.

Pola makan pada obesitas remaja diperoleh dari asupan zat gizi makro, frekuensi makan, mengonsumsi *fast food* dan kebiasaan sarapan pagi. Aktivitas fisik remaja dilakukan dengan kategori ringan seperti menonton tv, membaca buku, dan berjalan kaki. Aktivitas remaja dilakukan beragam namun tidak memperhatikan kuantitas yang dianjurkan.

Kesimpulan yaitu pola makan yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja. Saran bagi kesehatan memberikan pengetahuan terkait pola makan seimbang dan pola hidup sehat, bagi remaja diharapkan mengonsumsi makanan yang seimbang dan rutin berolahraga.

Kata kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas Remaja