

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2021

Selda Punda Sari

Faktor Yang Berhubungan dengan Obesitas Pada Remaja Studi Literatur
30 halaman + 2 tabel + 1 gambar + 9 lampiran.

ABSTRAK

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Banyaknya asupan energi dari konsumsi makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas fisik sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja.

Jenis penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Data diperoleh dari data yang relevan terhadap permasalahan yang akan diteliti dengan melakukan studi pustaka seperti buku, jurnal, artikel peneliti terdahulu.

Dari jurnal yang dianalisa ternyata aktivitas ringan berhubungan terhadap obesitas pada remaja, aktivitas fisik tinggi akan memecah energi dalam cadangan lemak untuk digunakan, namun aktivitas yang rendah akan semakin menumpuk cadangan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan sehingga perlu melakukan aktivitas fisik setiap hari. Dari jurnal yang dianalisa terdapat hubungan antara pola makan fast food dengan obesitas.

Aktivitas fisik yang ringan atau kurangnya aktivitas berhubungan dengan terjadinya obesitas pada remaja. Pola makan yang tidak teratur sering konsumsi fast food dan kebiasaan makan yang salah berhubungan dengan obesitas pada remaja. Saran bagi remaja melakukan aktivitas fisik yang cukup seperti berolahraga selama 30 menit setiap hari. Membatasi konsumsi fast food dengan cara lebih sering konsumsi sayur dan buah.

Kata kunci : Faktor, Obesitas, Remaja

Daftar Bacaan : 18 (2012-2018)

**TANJUNGPURUS HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Project, May 2021**

Selda Punda Sari

Factors Associated with Obesity in Adolescents (Literature Study)
30 pages + 2 tables + 1 picture + 9 attachments.

ABSTRACT

Obesity is defined as a disorder characterized by excessive accumulation of body fat tissue. Obesity occurs because of an imbalance between energy intake and energy output. The amount of energy intake from the consumption of digested food exceeds the energy used for metabolism and daily physical activity. The purpose of this study was to determine the factors associated with obesity in adolescents.

This type of research is a literature study. Literature studies are related to theoretical studies and other references related to values, culture and norms that develop in the social situation under study. Data obtained from data relevant to the problem to be studied by conducting literature studies such as books, journals, articles of previous researchers.

From the journals analyzed, it turns out that light activity is related to obesity in adolescents, high physical activity will break down energy in fat reserves to be used, but low activity will accumulate fat reserves in the body which can cause weight gain so it is necessary to do physical activity every day. From the journals analyzed, there is a relationship between fast food eating patterns and obesity.

Light physical activity or lack of activity is associated with obesity in adolescents. Irregular eating patterns, frequent consumption of fast food and wrong eating habits are associated with obesity in adolescents. Suggestions for teenagers to do enough physical activity such as exercising for 30 minutes every day. Limit consumption of fast food by consuming more vegetables and fruit.

Keywords : Factor, Obesity, Youth

Reading List : 18 (2012-2018)