

AKTIVITAS FISIK REMAJA PUTRI TERHADAP OBESITAS : *LITERATURE REVIEW*

Eva Ellya Sibagariang¹, Sayulita Lestari Br Tambunan^{2*}, Masryna Siagian³

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : sayulitalestaritambunan@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas pada remaja putri merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang semakin mengkhawatirkan dan perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan sosial remaja. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan metode tinjauan pustaka (*literature review*) guna menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko terjadinya obesitas pada remaja putri. Data dalam penelitian ini diperoleh dari 320 jurnal ilmiah yang bersumber dari database Google Scholar dan PubMed, dengan kriteria inklusi berupa jurnal yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2025 dan membahas isu-isu yang relevan. Setelah dilakukan proses seleksi berdasarkan kelayakan isi dan kesesuaian topik, dipilih sebanyak 20 jurnal yang dianalisis lebih lanjut secara sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan risiko obesitas pada remaja putri. Selain itu, ditemukan pula faktor-faktor lain yang turut memengaruhi, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya edukasi gizi, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta persepsi negatif terhadap bentuk tubuh. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa intervensi melalui pendidikan gizi, dorongan aktivitas fisik, serta dukungan keluarga dan teman sebaya sangat efektif dalam mencegah obesitas. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur merupakan kunci penting untuk menjaga berat badan ideal dan mendukung pertumbuhan remaja putri yang sehat.

Kata kunci : aktifitas fisik, obesitas, remaja putri

ABSTRACT

Obesity in adolescent girls is one of the health problems that is increasingly worrying and needs serious attention from various parties. This condition not only impacts physical health, but can also affect the psychological and social condition of adolescents. This study was conducted using a literature review method approach to analyze the relationship between physical activity level and the risk of obesity in adolescent girls. The data in this study was obtained from 320 scientific journals sourced from the Google Scholar and PubMed databases, with inclusion criteria in the form of journals published between 2014 and 2025 and discussing relevant issues. After a selection process was carried out based on the feasibility of the content and the suitability of the topic, as many as 20 journals were selected which were further analyzed systematically. The results of the study showed that low physical activity significantly increased the risk of obesity in adolescent girls. In addition, other factors were also found to influence, such as unhealthy diet, lack of nutrition education, habits of consuming fast food, and negative perceptions of body shape. The study also concluded that interventions through nutrition education, physical activity encouragement, and family and peer support were highly effective in preventing obesity. Adequate and regular physical activity is an important key to maintaining an ideal weight and supporting the healthy growth of young women.

Keywords : physical activity, obesity, young women

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat strategis dalam upaya pembangunan kesehatan masyarakat, karena mereka sedang berada pada fase transisi krusial dari masa anak-anak menuju dewasa. Secara global, jumlah remaja sangat signifikan, mencakup sekitar 16% individu di rentang usia ini. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), remaja didefinisikan

sebagai individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperluas cakupan usia remaja hingga 24 tahun, mengakui bahwa proses pendewasaan tidak hanya mencakup perubahan fisik, tetapi juga aspek emosional dan sosial yang kompleks dan berlangsung lebih lama. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, individu mengalami percepatan pertumbuhan yang sangat pesat, menjadikannya periode pertumbuhan tercepat kedua setelah masa bayi. Perubahan fisik mencakup peningkatan tinggi badan, bentuk tubuh yang mulai berubah, serta berkembangnya organ-organ reproduksi. Tubuh memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang guna menunjang pertumbuhan yang optimal serta mencegah berbagai gangguan kesehatan, seperti anemia, ketidakseimbangan hormon, maupun kekurangan energi kronis (Alamsyah dkk, 2021).

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin banyak dialami oleh remaja dan menjadi perhatian serius. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan energi, yaitu saat asupan kalori dari makanan dan minuman melebihi jumlah energi yang dikeluarkan tubuh. Selain pola makan yang berlebihan, rendahnya aktivitas fisik juga menjadi faktor utama penyebab obesitas di kalangan remaja. Gaya hidup sedentari, seperti terlalu lama duduk bermain gawai atau menonton televisi, membuat pembakaran kalori menjadi minim. Faktor genetik turut memengaruhi, terutama jika ada riwayat obesitas dalam keluarga. Oleh karena itu, upaya pencegahan obesitas perlu melibatkan perubahan gaya hidup secara menyeluruh, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan (Maulida dkk, 2017).

Menurut WHO, obesitas telah dikategorikan sebagai pandemi global dan menjadi salah satu penyakit kronis paling umum di dunia (Sembiring dkk., 2022). Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah berat badan dan citra tubuh. Banyak dari mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Ketidakpuasan ini sering kali dipicu oleh paparan terhadap standar kecantikan yang disebarluaskan melalui media sosial dan iklan. Akibatnya, mereka terdorong untuk mengikuti tren kecantikan yang tidak realistis. Untuk mencapai bentuk tubuh ideal, sebagian remaja putri melakukan diet ekstrem yang tidak sehat, seperti sengaja tidak makan atau mengonsumsi produk pelangsing tanpa pengawasan. Kebiasaan ini justru dapat membahayakan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Padahal, cara yang lebih aman dan efektif untuk menjaga berat badan adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain membantu mengontrol berat badan, olahraga juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama masa remaja. (Zogara dkk., 2023).

Menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, terdapat peningkatan kasus kelebihan berat badan di kalangan remaja usia 13 hingga 15 tahun. Dalam survei tersebut, tercatat bahwa sebanyak 12,1% remaja mengalami kondisi overweight. Sementara itu, 4,1% lainnya tercatat mengalami obesitas. Angka ini mencerminkan bahwa permasalahan gizi berlebih di kelompok usia remaja semakin mengkhawatirkan. Kondisi ini tidak bisa dianggap sepele karena dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Salah satu penyebab utamanya adalah pola makan yang kurang sehat di kalangan remaja. Saat ini, remaja cenderung lebih menyukai makanan cepat saji yang tinggi kalori. Selain itu, konsumsi makanan dengan kandungan lemak dan garam (sodium) yang tinggi juga sangat umum. Kebiasaan makan seperti ini berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas (Sri Mulyani dkk., 2020).

Selain gaya hidup yang kurang aktif, rendahnya pengetahuan tentang gizi turut memperburuk kondisi kesehatan remaja. Banyak remaja belum memahami pentingnya asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatannya. Akibatnya, mereka cenderung memilih makanan cepat saji atau camilan tinggi gula dan lemak karena dianggap lebih praktis dan enak. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Padahal, melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat

membantu menjaga berat badan tetap ideal dan meningkatkan kebugaran tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menunjang perkembangan motorik, kemampuan berpikir, serta interaksi sosial remaja. Sayangnya, aktivitas fisik remaja putri umumnya berada pada tingkat ringan hingga sedang karena keterbatasan waktu dan tingginya penggunaan kendaraan dibanding berjalan kaki (Nisrina dkk., 2023).

Pemenuhan gizi seimbang merupakan hal yang sangat krusial bagi remaja putri. Asupan nutrisi yang tepat akan mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Selain itu, aktivitas fisik yang memadai juga sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Kombinasi antara gizi yang baik dan olahraga rutin dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas. Remaja putri perlu memahami pentingnya kedua hal ini sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hal ini menjadi semakin penting karena mereka nantinya akan menjadi ibu yang berperan besar dalam menentukan kualitas generasi berikutnya. Kesehatan ibu sangat memengaruhi kondisi fisik dan mental anak yang akan dilahirkan. Dengan demikian, investasi pada kesehatan remaja putri saat ini akan berdampak positif pada masa depan keluarga dan masyarakat. Oleh sebab itu, perhatian terhadap gizi dan aktivitas fisik harus terus ditingkatkan sejak dini (Waluyani dkk., n.d.).

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa fokus utama dalam penelitian ini adalah mengenai keterkaitan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja putri. Permasalahan ini penting untuk dikaji karena remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami kelebihan berat badan. Aktivitas fisik yang rendah diduga menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kasus obesitas pada kelompok ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menelusuri lebih jauh hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan risiko obesitas. Studi ini dilakukan dengan cara mengkaji berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan. Melalui analisis tersebut, diharapkan dapat ditemukan pola atau hubungan yang konsisten antara kedua variabel tersebut. Selain itu, penelitian ini juga berupaya menilai peran aktivitas fisik sebagai faktor protektif yang dapat membantu mencegah terjadinya obesitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas pada remaja putri. Tinjauan pustaka dilakukan secara sistematis dengan mengidentifikasi, membaca, dan menganalisis artikel ilmiah yang relevan. Pencarian literatur dilakukan pada Mei hingga Juni 2025 menggunakan kata kunci aktivitas fisik, remaja putri, dan obesitas melalui database Google Scholar dan PubMed. Dari pencarian awal, diperoleh 320 artikel. Setelah menghapus 25 artikel duplikat, tersisa 295 artikel yang diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu terbit antara tahun 2014–2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, tersedia dalam full text, dan relevan dengan topik penelitian. Proses seleksi dilakukan secara berurutan mulai dari peninjauan judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan membaca full text, serta mempertimbangkan kualitas metodologi penelitian. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut, seperti yang tidak fokus pada remaja putri atau tidak membahas hubungan aktivitas fisik dengan obesitas, dikeluarkan berdasarkan kriteria eksklusi. Akhirnya, dua puluh artikel yang memenuhi semua kriteria dimasukkan dalam analisis. Artikel-artikel terpilih dianalisis secara tematik untuk menyusun sintesis mengenai hubungan aktivitas fisik dan obesitas pada remaja putri, yang menjadi dasar pembahasan dan kesimpulan penelitian ini.

HASIL

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan fokus pada tema “Aktivitas Fisik Remaja Putri Terhadap Obesitas”. Kajian dilakukan terhadap 20 jurnal ilmiah yang

kredibel, baik nasional maupun internasional, sebagaimana dirangkum dalam Tabel 1 hasil telaah menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang memicu obesitas pada remaja putri. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan persepsi yang keliru tentang pola makan sehat turut memperburuk kondisi tersebut. Sebagian besar remaja putri belum memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik. Kajian ini mencakup berbagai desain penelitian, termasuk *cross-sectional*, *case-control*, dan eksperimen. Studi *cross-sectional* menggambarkan hubungan aktivitas fisik dan obesitas pada satu waktu tertentu, sedangkan *case-control* menelusuri faktor risiko obesitas dalam kelompok remaja putri.

Tabel 1. Hasil Review Literatur Jurnal

No	Penulis dan Tahun	Judul	Subjek	Metode	Hasil	Database
1	Yusuf & Kemenkes Palembang, 2022	Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang	Siswa kelas X dan XI di SMA Methodist 2 Palembang (245 orang)	Uji chi square ($\alpha = 0,05$)	Ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan obesitas ($p=0,004$)	Google Scholar
2	(Praditasari & Sumarmik, 2018	Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya	Siswi kelas VII, VIII dan IX SMP Bina Insani Surabaya	Desain Case Control	Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner APARQ	Google Scholar
3	N. Istanti, Y. Ernawati, A. Antok., 2024	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Remaja Di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta	Remaja pondok pesantren Darunnajah Bantul Yogyakarta (30 remaja)	Cross-sectional	46,7% normal, 6,7% obesitas	Google Scholar
4	Hardwis, dkk, 2024	Analisis Resiko Obesitas Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan AI	Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (384 orang)	Cross-sectional Study	30% mengalami overweight/obesitas, lebih banyak perempuan	Google Scholar
5	Padaallah dkk., 2024	Kontrol Diri Berbasis Health Belief Model Terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas Remaja	4 SMA di Kabupaten Jember	Cross sectional Study	Pola konsumsi tidak sehat tinggi (65,1%), self efficacy rendah (59,5%)	Google Scholar
6	F. Widyatmoko, H. 2018	Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang	128 siswa SMA Sederajat	Survei menggunakan angket IPAQ	Aktivitas fisik rata-rata jauh dari batas ideal	Google Scholar
7	A. Ariyanto dkk., 2023	Perilaku Mahasiswa Dalam Pencegahan Obesitas	Mahasiswa STIKes Baiturrahim (239 responden)	Analisis Univariat	Tidur tidak teratur (90,4%), konsumsi sayur/buah jarang	Google Scholar
8	K. Paramita dkk., 2023	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas SMAN 4	Siswa SMAN 4 Denpasar (117 orang)	Analitik Observasiona l	59% aktivitas sedang, 41% ringan, tidak ada berat	Google Scholar

		Denpasar Saat Pandemi					
9	Wahyuningsih dkk., 2019	Aktivitas Fisik dan Kegemukan Remaja Jurusan Gizi Poltekkes Mataram	62 mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Mataram	Penelitian Korelasional	Menggunakan instrumen PAL, recall aktivitas fisik 2x24 jam	Google Scholar	
10	A. Zogara dkk., 2023	Teman Sebaya dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Perilaku Diet	Remaja putri (349 orang)	Accidental Sampling	Remaja putri lebih banyak diet, konsumsi porsi kecil (53,2%)	Google Scholar	
11	N. Margiyanti., 2021	Analisis Pengetahuan, Body Image, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri	Remaja putri D-III Kebidanan STIKes Mitra Bunda (99 responden)	Deskriptif, Cross-sectional	Body image dan pola makan berhubungan dengan status gizi	Google Scholar	
12	S. Suryati dkk., 2024	Edukasi Tidur dan Pola Remaja	Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi	Ceramah dan diskusi	Skor naik dari 40 ke 80 setelah edukasi, jam tidur masih kurang	Google Scholar	
13	F. Tijow dkk., 2024	Aktivitas Fisik dan Fast Food dengan Overweight Remaja	67 siswa SMK Kristen 1 Tomohon	Accidental sampling	Hubungan signifikan aktivitas fisik dan fast food dengan overweight (p=0,003 dan p=0,000)	Google Scholar	
14	A. Khalishah., 2021	Perilaku Diet Remaja Putri di SMA 5 Pekanbaru	Siswa SMA 5 Pekanbaru (444 populasi, 82 sampel)	Simple random sampling (cabut undi)	Mayoritas pengetahuan rendah, sikap positif terhadap diet	Google Scholar	
15	D. Wulandari., 2019	Pemanfaatan Grup Diskusi Online untuk Pencegahan Obesitas Remaja	Media online	Analisis	Sarana diskusi online efektif dalam edukasi obesitas	Google Scholar	
16	Foster dkk., 2018	Aktivitas Fisik Pengobatan Obesitas Berbasis Keluarga	Remaja dan keluarga	Meta-analisis	Tekanan makan dan konflik rutinitas dapat picu gangguan makan	PubMed	
17	Price dkk., 2019	Aktivitas Fisik Tingkatkan Penurunan Berat Badan Pasca Operasi Bariatrik	Remaja obesitas berat (Teen-LABS study)	Analisis objektif PA	Aktivitas fisik berkontribusi pada perbaikan lipid dan berat	PubMed	
18	Kim dkk., 2020	Efek Latihan Lompat Tali 12 Minggu pada Remaja Putri Obesitas	48 gadis remaja (tanner 2-3)	RCT	Efek positif pada komposisi tubuh dan sensitivitas insulin	PubMed	
19	Bogataj dkk., 2021	Intervensi Sekolah pada Komposisi Tubuh Remaja Putri Overweight	48 siswi dari sekolah di Serbia	RCT gizi dan HIIT vs PE tradisional	Penurunan signifikan berat badan, BMI, dan lemak tubuh	PubMed	

20	Crowe dkk., 2020	Aktivitas Fisik, Waktu Layar dan Obesitas Remaja	Siswa kelas 7-12 di Ontario	Repeated cross-sectional	Aktivitas fisik ≥ 60 menit/hari berkaitan dengan risiko obesitas lebih rendah	PubMed
----	------------------	--	-----------------------------	--------------------------	--	--------

PEMBAHASAN

Hubungan Beberapa Faktor dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Penelitian oleh Mardiana dkk (2022) di SMA Methodist 2 Palembang menunjukkan bahwa mayoritas remaja dengan aktivitas fisik ringan berada pada kelompok obesitas, yaitu sebesar 63,3%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 23,2%. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square Continuity Correction* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,004$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian obesitas. Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 5,675 menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 5,675 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang.

Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, dan Obesitas pada Remaja Putri

Penelitian Jayanti Ayu dkk (2023) dengan desain case control di SMP Bina Insani menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas fisik sangat ringan, baik pada kelompok kasus (68,8%) maupun kontrol (81,3%). Analisis menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status obesitas pada remaja putri.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Obesitas pada Remaja

Penelitian oleh Nistanti dkk (2020) dengan metode *cross sectional* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (56,7%) dan asupan nutrisi (karbohidrat, protein, lemak) dalam kategori cukup. Sebagian besar remaja memiliki status gizi normal (46,7%), dan hanya 6,7% mengalami obesitas.

Analisis Risiko Obesitas Berdasarkan Aktivitas Fisik: Implementasi Metode *Artificial Machine Learning*

Hardwis dkk (2024) melakukan studi *cross sectional* terhadap 280 mahasiswa usia 17–23 tahun. Diketahui bahwa 26% mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berada dalam kategori overweight dan obesitas, menunjukkan hubungan antara rendahnya aktivitas fisik dan risiko obesitas.

Kontrol Diri Berbasis *Health Belief Model* terhadap Pencegahan Obesitas Remaja

Diananda dkk (2019) melakukan penelitian dengan pendekatan *explanatory research* dan desain *cross-sectional* untuk menilai pengaruh kontrol diri terhadap perilaku pencegahan obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku pencegahan obesitas. Secara statistik, ditemukan pengaruh yang bermakna antara kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan terhadap aktivitas fisik, pola konsumsi, serta kebiasaan berisiko. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p < 0,001$, yang menunjukkan hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik.

Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Fajar Ari dkk. Meneliti Aktivitas Fisik Siswa Melalui Kuesioner IPAQ

Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada aktivitas fisik intensitas sedang dan ringan antara laki-laki dan perempuan. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada

aktivitas intensitas tinggi dan total aktivitas fisik, dengan siswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Perilaku Mahasiswa Dalam Pencegahan Obesitas

Ariyanto dkk (2023) menggunakan metode purposive sampling di STIKes Baiturrahim dan menemukan bahwa mayoritas responden berusia remaja akhir (83,2%) dan berjenis kelamin perempuan (90,4%). Sebanyak 51,1% responden menunjukkan perilaku baik dalam pencegahan obesitas.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19

Komang Ayu dkk (2021) melakukan penelitian observasional terhadap siswa SMAN 4 Denpasar. Hasil menunjukkan bahwa 59% responden memiliki aktivitas fisik sedang, sementara 41% tergolong aktivitas ringan. Tidak ada yang melakukan aktivitas berat, menunjukkan kecenderungan aktivitas fisik menurun selama pandemi.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Retno dkk (2019) meneliti 62 mahasiswa jurusan gizi dan menemukan bahwa 55,2% responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami obesitas. Sementara itu, 72,7% responden dengan aktivitas sedang mengalami obesitas. Ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status berat badan.

Teman Sebaya dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri

Zogara dkk (2023) melalui metode *cross sectional* menemukan bahwa mayoritas remaja putri memiliki aktivitas fisik rendah. Faktor penghambat yang dominan adalah kurangnya motivasi, energi, dan waktu. Hasil ini konsisten dengan temuan Gutold dkk., bahwa remaja putri cenderung kurang beraktivitas fisik dibandingkan remaja laki-laki.

Analisis Tingkat Pengetahuan, *Body Image* dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja

Putri (2025) meneliti 99 mahasiswa kebidanan dan menemukan bahwa 48,5% responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, 58,6% memiliki pola makan tidak baik, dan 60,6% memiliki gizi seimbang. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi dan persepsi tubuh.

Edukasi Pengaruh Pola Tidur terhadap Obesitas pada Remaja

Suryati dkk (2024) menggunakan metode ceramah dan diskusi yang meningkatkan pemahaman siswa terkait pengaruh pola tidur terhadap obesitas. Wawancara menunjukkan rata-rata tidur siswa 6–7 jam per hari, masih di bawah rekomendasi kesehatan remaja yaitu 8,5–9,5 jam.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Overweight pada Remaja

Natasya dkk (2021) melalui studi observasional pada 67 responden menemukan bahwa 77,6% memiliki aktivitas fisik ringan dan mayoritas tidak mengalami overweight (68,7%). Aktivitas fisik yang rendah dan konsumsi fast food menjadi faktor yang berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan.

Perilaku Remaja Putri Tentang Diet

Andriani (2023) dalam penelitian deskriptif menemukan bahwa 51% responden memiliki pengetahuan rendah tentang diet, namun 52% menunjukkan sikap positif, dan 71% melakukan

diet. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan kurang, praktik diet tetap umum dilakukan oleh remaja putri.

Pemanfaatan Grup Diskusi *Online* dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja

Dewi (2017) menekankan pentingnya media visual seperti animasi dan video edukasi dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap pencegahan obesitas. Media ini terbukti efektif dalam membangkitkan motivasi, minat belajar, dan meningkatkan interaksi peserta.

Aktivitas Fisik dan Penanganan Obesitas Berbasis Keluarga : Tinjauan Rekomendasi Ahli Tentang Aktivitas Fisik pada Remaja

Foster C dkk (2018) melalui meta-analisis mengidentifikasi tujuh pedoman organisasi internasional terkait aktivitas fisik anak dan remaja. Rekomendasi ini menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam mendukung kebiasaan aktif remaja sebagai bagian dari pencegahan obesitas.

Aktivitas Fisik Meningkatkan Hasil Penurunan Berat Badan dan Lipid Setelah Operasi Bariatrik Metabolik pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan

Price dkk (2019) meneliti 125 remaja pasca operasi bariatrik dan menemukan bahwa aktivitas fisik yang terpantau dengan alat monitor memiliki pengaruh terhadap hasil penurunan berat badan dan profil lipid. Aktivitas fisik berperan penting dalam pemulihan pasca operasi.

Pengaruh Program Latihan Lompat Tali Selama 12 Minggu terhadap Komposisi Tubuh, Sensitivitas Insulin dan Efikasi Diri Akademik pada Gadis Remaja Obesitas

Kim dkk (2020) melakukan intervensi pada 48 remaja perempuan obesitas dan menemukan bahwa latihan lompat tali selama 12 minggu memberikan dampak positif terhadap komposisi tubuh, sensitivitas insulin, dan efikasi diri akademik. Peserta juga mengalami perbaikan tekanan darah dan pengurangan risiko metabolik.

Dampak Latihan Berbasis Sekolah dan Intervensi Gizi terhadap Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik pada Remaja Putri yang Kelebihan Berat Badan

Bogataj dkk (2021) melalui uji coba acak terkontrol menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah yang menggabungkan program gizi dan olahraga (HIT) secara signifikan memperbaiki komposisi tubuh dan kebugaran fisik pada remaja putri overweight.

Kombinasi Rekomendasi Aktivitas Fisik dan Waktu Menonton Layar serta Hubungannya dengan Kelebihan Berat Badan/Obesitas pada Remaja

Crowe dkk (2020) meneliti remaja di Ontario, Kanada, dan menemukan bahwa kombinasi aktivitas fisik ≥ 60 menit/hari dan waktu layar ≤ 2 jam/hari berkaitan dengan prevalensi obesitas yang lebih rendah (21,7%). Remaja yang mengikuti rekomendasi ini umumnya lebih muda, laki-laki, dan memiliki status ekonomi lebih baik.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin merupakan faktor penting dalam pencegahan obesitas pada remaja, di mana hampir semua studi menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas. Selain itu, pola konsumsi makanan, terutama tingginya konsumsi makanan cepat saji serta rendahnya asupan buah dan sayur, turut berkontribusi terhadap kelebihan berat badan. Faktor psikologis seperti citra tubuh, kontrol diri, dan kepercayaan diri juga memengaruhi perilaku makan dan kebiasaan olahraga remaja. Di sisi lain, kebiasaan tidur yang buruk, terutama kurangnya waktu tidur, terbukti meningkatkan

kemungkinan terjadinya obesitas. Tak kalah penting, pengaruh teman sebaya dan media sosial dapat membentuk pola makan dan gaya hidup, termasuk kecenderungan melakukan diet, khususnya pada remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Terimakasih kepada para responden dan partisipan yang telah bersedia memberikan data dan informasi yang diperlukan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pembimbing, dosen, dan rekan sejawat atas masukan, bimbingan, serta dukungan selama proses penelitian dan penulisan. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan remaja dan pencegahan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A. , O. J. , R. T. J. , & H. T. (2021). Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (*Journal of Community Health Service*). Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas, 1, 20–31.
- Ariyanto, A. , F. T. Y. , C. F. , & E. N. (2023). Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 12, 201–210.
- Crowe M, S.-K. H. S. T. H. H. B. E. C. J. (2020). *Combinations of physical activity and screen time recommendations and their association with overweight/obesity in adolescents. Can J Public Health*, 111, 515–522.
- Foster C, M. J. S. C. S. J. (2018). . *Physical activity and family-based obesity treatment: a review of expert recommendations on physical activity in youth. Clin Obes*, 8, 69–78.
- Hardwis, S. , & J. J. (2024). Analisis Resiko Obesitas Berdasarkan Aktivitas Fisik: Implementasi Metode *Artificial Intelligence Machine Learning*. Jurnal Keolahragaan, 10, 29–36.
- Khalishah, A. U. (2021). Perilaku Remaja Putri Tentang Diet di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, 7, 114–123.
- Mardiana, M. , Y. M. , & S. S. (2022). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kejadian Obesitas Remaja di Palembang. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 17, 63–70.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, *body image* dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10, 231–237.
- Maulida, A. , S. E. Y. , & B. E. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di Pekanbaru. Artikel Penelitian, 4, 1–8.
- Nisrina, F. F. , & R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Obesitas PekerjaKantor Bupati Aceh Besar. Jurnal Promotif Preventif, 6, 746–752.
- Paramita, K. A. T. , I. S. H. , & P. L. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal* , 3, 117–123.
- Praditasari, J. A. , & S. S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. . Media Gizi Indonesia, 3, 117–125.
- Price PH, K. A. D. S. J. T. I. T. E. RH. (2019). *Physical Activity Improves Lipid and Weight-Loss Outcomes After Metabolic Bariatric Surgery in Adolescents with Severe Obesity. . Obesity (Silver Spring)*. , 27, 1–9.
- Sembiring, B. A. , R. N. N. , & Y. H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. . Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 7, 87–95.

- Suryati, S. , D. D. , & I. I. (2024). Edukasi Pengaruh Pola Tidur terhadap Obesitas pada Remaja. . Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), , 6, 112–118.
- Tijow, F. N. , M. T. , & T. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smk Kristen 1 Tomohon. . Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado, 15–24.
- Wahyuningsih, R. , & P. I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. . *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3, 163–167.
- Waluyani, I. , S. F. N. , A. D. , A. A. , & Y. M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 28–35.
- Wulandari, D. (2019). Pemanfaatan Grup Diskusi online Dalam upaya pencegahan obesitas pada Remaja. . Jurnal Ilmiah WUNY, 1, 23–30.
- Zogara, A. U. , L. M. S, & P. M. G. (2023). Teman Sebaya dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12, 237.