

ABSTRAK

Obesitas pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang semakin kritis dan memerlukan perhatian yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kemunculan obesitas pada remaja putri menggunakan metode tinjauan pustaka. Data diperoleh dari 320 jurnal ilmiah yang diambil dari database Google Scholar dan PubMed, dengan kriteria inklusi yang terbit antara tahun 2014-2025 dan membahas topik relevan. Setelah dilakukan pengecekan berdasarkan kelayakan dan kesesuaian topik, terdapat 20 jurnal yang dipilih dan dianalisis secara sistematis. Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik secara signifikan sangat memicu risiko obesitas pada remaja putri. Faktor-faktor yang mendukung masalah ini antara lain pola makan yang tidak sehat, kurangnya pemahaman tentang gizi, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta faktor psikologis seperti persepsi tentang tubuh dan selain itu, peneliti juga menemukan bahwa pendekatan intervensi yang melibatkan pendidikan, peningkatan aktivitas fisik, serta dukungan dari keluarga dan teman sebaya ternyata efektif dalam upaya mencegah obesitas. Dari hasil tinjauan pustaka ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dan teratur merupakan faktor penting dalam upaya mengatasi masalah obesitas di kalangan remaja putri.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Obesitas, Remaja Putri

ABSTRACT

Obesity among adolescent girls is becoming an increasingly critical health issue and requires serious attention. This study aims to analyze the relationship between the level of physical activity and the emergence of obesity in adolescent girls using a literature review method. Data were obtained from 320 scientific journals sourced from Google Scholar and PubMed, with inclusion criteria focusing on publications from 2014 to 2025 that discussed relevant topics. After screening for eligibility and relevance, 20 journals were selected and systematically analyzed. The findings indicate that a low level of physical activity significantly increases the risk of obesity in adolescent girls. Contributing factors include unhealthy eating patterns, lack of nutritional knowledge, frequent consumption of fast food, and psychological factors such as body image perception. In addition, the study found that intervention approaches involving education, increased physical activity, and support from family and peers are effective in preventing obesity. Based on this literature review, it can be concluded that adequate and regular physical activity is a key factor in addressing obesity issues among adolescent girls.

Keywords: Physical Activity, Obesity, Adolescent Girls