

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

#### *LITERATURE REVIEW*

**FLORIANE ZYNDRIANE RG. DJAGA KOTA**

**201602018**

Latar belakang: Asupan serat yang cukup dapat mencegah obesitas. Sayuran dan buah secara alami mengandung kalori yang rendah, sehingga menjadi cara penting untuk mencegah obesitas. Untuk mengurangi berat badan, seseorang harus mengonsumsi kalori lebih rendah daripada yang dia keluarkan. Jadi apabila seseorang kurang konsumsi serat yang berasal dari sayuran maupun buah-buahan, individu tersebut akan berisiko untuk mengalami obesitas.

Tujuan: Menganalisa hubungan antara asupan serat dengan kejadian obesitas pada remaja.

Desain: *Literature review*

Sumber Data: Pencarian berbasis elektronik yang komprehensif di PubMed dengan mengambil artikel yang relevan dengan tahun publikasi antara 2010 sampai 2020 dan menggunakan bahasa Inggris.

Metode *Review*: Istilah dan kata kunci yang berkaitan dengan *adolescent, fruit and vegetables* dan *obesity* serta meninjau abstrak atau teks lengkap pada artikel yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Dari 5 artikel yang dapat digunakan sebagai *review* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara asupan serat dengan obesitas. Pemenuhan asupan serat sesuai dengan paduan WHO sangat disarankan untuk mengurangi risiko penyakit obesitas. Terdapat juga faktor yang mempengaruhi asupan serat yaitu, status sosial ekonomi, jenis kelamin, pendidikan, aktivitas fisik, konsumsi makanan siap saji dan pekerjaan.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan asupan serat dan obesitas adalah konsumsi serat sesuai dengan paduan WHO dapat diterapkan sesuai dengan tingkat status ekonomi sosial individu untuk mengurangi penyakit obesitas. Selain itu mengurangi kebiasaan seperti konsumsi makanan siap saji dan perbanyak aktivitas fisik juga dapat menghindari penyakit obesitas.

**Kata Kunci: Remaja, Buah dan Sayur, Obesitas**