



LITERATURE REVIEW:
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DENGAN OBESITAS PADA REMAJA

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
Sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Muhammad Raihan Dany Siahaan
1910911210009

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN

Januari 2026

PENGESAHAN SKRIPSI

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

Muhammad Raihan Dany Siahaan, NIM: 1910911210009

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Jumat, Tanggal 2 Januari 2026

Pembimbing I

Nama: dr. Juhairina, M.Kes, Sp.GKI
NIP: 197905162006042012

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Istiana, M.Kes
NIP: 198912212022031001

Penguji I

Nama: Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes
NIP: 197109121997022001

Penguji II

Nama: dr. Rahmiati, M.Kes, Sp.MK
NIP: 197604072003122011

Banjarmasin, 13 Januari 2026

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes
NIP 197109121997022001

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 24 Desember 2025



Muhammad Raihan Dany Siahaan

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Muhammad Raihan Dany Siahaan

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai penumpukan lemak berlebihan atau tidak normal yang dapat mengganggu kesehatan. Peningkatan ini sebagian besar dipicu oleh perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Asupan zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak. Tujuan *literature review* ini adalah menganalisis hubungan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dengan obesitas pada remaja. *Literature review* ini dilakukan dengan menggunakan model *narrative review*. Artikel didapatkan secara keseluruhan sebanyak 3.516, hasil seleksi artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 9 artikel. Hasil *literature review* ini didapatkan bahwa asupan energi berlebih merupakan faktor yang paling sering terhubung dengan kejadian obesitas pada remaja, asupan zat gizi makro khususnya lemak dan karbohidrat menunjukkan hubungan signifikan, sedangkan asupan protein menunjukkan hasil yang bervariasi.

Kata-kata kunci: asupan, gizi makro, obesitas, remaja

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW: THE RELATION OF MACRONUTRIENT INTAKE WITH THE INCIDENCE OF OBESITY ON ADOLESCENT

Muhammad Raihan Dany Siahaan

Obesity is one of global health problems that shown a significant increase of case in the few decades. World Health Organization (WHO) defines that obesity is a over accumulation of fat that disturb health condition. The over accumulation of fat caused by change of lifestyle, includes unhealthy and unbalanced diet and less of physical activity. Macronutrient intake includes the intake of carbohydrate, protein and fat. The purpose of this literature review is to analyse the relation of macronutrient intake (carbohydrate, protein and fat) with obesity on adolescents. This literature review uses the model of narrative review. The article found generally was 3.516, the result of selection of the articles through including and excluding criteria was found a total of 9 articles. The result of this literature review that is total energy intake is the most related to the incidence of obesity on adolescent, the intake of macronutrient mainly fat and carbohydrate shown that are significantly related to the incidence of obesity on adolescent, while protein intake shows varies result.

Keywords: *Intake, macronutrient, obesity, adolescent*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM yang telah memberi kesempatan dalam pelaksanaan penelitian
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof Dr. dr, Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan
3. Kedua dosen pembimbing dr, Juhairina, M.Kes, Sp.GKt dan Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes dan dr. Rahmiati, Sp.MK, M.Kes yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Kedua orang tua dan keluarga seluruhnya yang telah memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan proses skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap *literature review* ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan dan kesehatan masyarakat.

Banjarmasin, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan <i>Review</i>	3
D. Manfaat <i>Review</i>	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Obesitas	5
B. Gizi Makro	8
C. Remaja.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Metode.....	15
B. Kriteria Pencarian.....	15
C. Kualitas Artikel	16
D. Analisis Data	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	18
A. Hasil.....	18
B. Pembahasan	27
1. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	27
2. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	28
3. Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	29
4. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	30
5. Keterbatasan.....	32

BAB V PENUTUP.....	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Klasifikasi Obesitas.....	9
4.1 Karakteristik Artikel.....	21
4.2 Hasil Penilaian Kualitas Artikel.....	23
4.3 Ringkasan Hasil Analisis Artikel.....	26