

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1
SEMARANG**



Diajukan Oleh :

TRI RENNY ROSITA

G2B014019

PROGAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

TAHUN 2018

NASKAH PUBLIKASI


HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1
SEMARANG

Yang diajukan oleh:

TRI RENNY ROSITA
G2B014019


Telah diajukan oleh:

Pembimbing I/Utama


Ir. Agus Satrio, M.Kes
NIK : 1.1026.011

Tanggal : 25 September 2018

Pembimbing II/ Pendamping


Hapsari Sulistyia K., S.Gz., M.Si
NIK : 28.6.1026.219

Tanggal : 25 September 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Gizi
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang


(Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes.)
NIK : 28.6.1026.015

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF FRUIT LEVELS CONSUMPTION, VEGETABLES AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ADOLESCENT NUTRITION STATUS IN SMA MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG

Tri Renny Rosita¹, Agus Sartono², Hapsari Sulistya Kusuma³

¹²³Progam Nutrition S1 Study Faculty of Nursing and Health Sciences University
of Muhammadiyah Semarang

Nutritional status is a condition that determined by the degree of physical need for energy and nutrients obtained from food intake whose physical impact can be measured. More nutritional status problems are generally caused by high food intake, but are not balanced by adequate physical activity. In adolescents, the food pattern that applied today is foods that are high in calories but contain little fiber. Intake of fruits and vegetables can prevent the occurrence of more nutritional problems. This study aims to determine the relationship of fruit level consumption, vegetable consumption and physical activity with the nutritional status of adolescents in Muhammadiyah 1 High School Semarang.

This research includes analytic research with Cross Sectional approach. Statistical test used Pearson Correlation. Sampling with Systematic Random Sampling technique. The sample size are 62 peoples. Data collection on the level of fruit and vegetable consumption using the 3x24 hour food recall method and physical activity data using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Nutritional status data was obtained by anthropometric measurements.

The results showed that most of the respondents consumed fruit (58.1%), consumption of vegetables (74.2%). As many as (37.1%) respondents often do light activities. The nutritional status of the respondents was mostly normal (78.8%).

A significant relationship was found between fruit consumption level and nutritional status in adolescents ($p = 0.000$), there was a significant relationship between the level of vegetable consumption and nutritional status in adolescents ($p = 0.000$), there was no relationship between physical activity and nutritional status in adolescents ($p = 0.529$).

The conclusion of this study that there is a relationship between fruit, vegetable consumption and nutritional status in adolescents in Muhammadiyah 1 Semarang High School and there is no significant relationship between physical activity and nutritional status in adolescents in Muhammadiyah 1 Semarang High School

Keywords: Physical Activity, Adolescence, Nutritional Status, Level of Fruit and Vegetable Consumption.

RINGKASAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG

Tri Renny Rosita¹, Agus Sartono², Hapsari Sulistya Kusuma³

^{1,2,3}Progam Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energy dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makan yang dampak fisiknya dapat diukur. Masalah status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan, namun tidak dimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makanan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan yang tinggi kalori namun sedikit mengandung serat. Asupan buah dan sayur dapat mencegah terjadinya masalah gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Uji statistik yang digunakan *Korelasi Pearson*. Pengambilan sampel dengan teknik *Sistematis Random Sampling*. Besar sampel 62 orang. Pengambilan data tingkat konsumsi buah dan sayur dengan metode food recall 3x24 jam dan data aktivitas fisik menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden konsumsi buah (58.1%) , konsumsi sayur sebesar (74,2%). Sebanyak (37.1%) responden sering melakukan aktivitas ringan. Status gizi responden sebagian besar normal (78.8%).

Didapatkan hubungan bermakna antara tingkat konsumsi buah dengan status gizi pada remaja ($p = 0.000$), terdapat hubungan yang bermakna antar tingkat konsumsi sayur dengan status gizi pada remaja ($p= 0.000$), tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada remaja ($p=0.529$).

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat ada hubungan konsumsi buah, sayur dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang dan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

Kata kunci : *Aktivitas fisik, Remaja, Status gizi, Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur.*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energy dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makan yang dampak fisiknya dapat diukur. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh. kekeliruan dalam konsumsi energy, protein, lemak dan karbohidrat dapat menimbulkan masalah pada status gizi (Irianto, 2004)

Masalah status gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan pada remaja, hal ini akan menimbulkan masalah gizi kurang ataupun masalah gizi lebih (Irianto, 2004). Masalah status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan namun tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makanan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat. Asupan sayur dan buah (serat) yang kurang merupakan salah satu pencetus terjadinya gizi lebih. Buah dan sayur (serat) mencegah terjadinya masalah gizi lebih (Almatsier).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak – anak ke masa dewasa, dimana remaja banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Berdasarkan analisis aspek perkembangan dalam masa remaja, secara global berlangsung antara usia (12 – 21) tahun. Masa remaja dibagi menjadi tiga masa remaja yaitu masa remaja awal (12 – 15) tahun, masa remaja pertengahan (15 – 18) tahun, masa remaja akhir (18 – 21) tahun (Monks, Knoers, dan Haditono, 1994).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga masa remaja perlu menjamin tumbuh kembang secara optimal membutuhkan zat - zat gizi terutama buah, sayur. Maka tingkat konsumsi buah dan sayur perlu tingkatkan khususnya pada usia remaja, biasanya cenderung tidak menyukai buah dan sayur. Kecenderungan pada usia remaja saat ini yaitu mengonsumsi fast food yang banyak mengandung lemak. Selain kecenderungan pada usia remaja mudah terpengaruh adanya lingkungan dan pergaulan (khususnya teman sebaya), selain itu juga karena disebabkan pengaruh

iklan dan persepsi pada usia remaja bahwa fast food adalah makanan yang dianggap mempunyai nilai gengsi yang besar (Spear, 1996).

Menurut (WHO, 2003), konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 400 gram perhari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu dalam Dietary Guidelines For American dikatakan bahwa rekomendasi minimal konsumsi buah adalah 2 porsi/perhari dan 3 porsi/perhari untuk konsumsi sayur atau setara dengan konsumsi buah dan sayur 5 porsi/perhari. Berbagai penelitian mengungkapkan kebanyakan remaja tidak dapat memenuhi rekomendasi tersebut. Munoz et al (1997).

Anjuran konsumsi buah dan sayur diindonesia terdapat dalam di Tumpeng Gizi Seimbang, untuk konsumsi buah dianjurkan sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayur sebanyak 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2011). Menurut Laporan Hasil (Riskesdas, 2007) khususnya provinsi Jawa Tengah hampir semua (92%) penduduk, diatas 10 tahun keatas kurang mengonsumsi buah dan sayur terdapat merata disemua daerah. Riskesdas tahun 2007 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia hanya sebesar 95 kkal/kapita/hari, atau 79% dari anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapita/hari. Sedangkan hasil data Riskesdas tahun 2013 konsumsi buah dan sayur di jawa tengah (90%) artinya konsumsi buah sayur di provinsi jawa tengah menurun (2%). Faktor yang mempengaruhinya, diantaranya ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur (Riskesdas 2007).

Besarnya aktivitas remaja tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang sesuai seperti mengonsumsi buah dan sayur maka akan mempengaruhi Indeks Massa Tubuh. Hasil penelitian Hudha (2006), mengungkapkan bahwa seorang remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami status gizi. saat ini dibuktikan dengan adanya prevalensi nasional berdasarkan data Riskesdas (2013) remaja yang mengalami kejadian kelebihan berat badan yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% overweight dan 1,6% obesitas, hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2010 yang hanya sebesar 1,4% remaja mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan data Riskesdas (2013) didapatkan prevalensi *overweight* untuk tingkat Propinsi Jawa Tengah menunjukkan 6%

meningkat dibanding tahun 2010 yang hanya 0,7%.Oleh karena menunjukkan bahwa kebanyakan pada usia remaja melakukan pembatasan atau mengurangi konsumsi makan seperti baik secara di sengaja maupun terpaksa maka terjadinya salah gizi (Gizi kurang atau sebaliknya gizi lebih) serta kurangnya beraktivitas maka status gizi mereka tidak normal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa yang dipilih secara acak di SMA 1 Muhammadiyah Semarang didapatkan hasil wawancara siswa tidak banyak mengonsumsi buah dan sayur. Menurut observasi menunjukkan siswa di SMA 1 Muhammadiyah Semarang cenderung memiliki berat badan yang normal. Sehingga peneliti tertarik untuk penelitian berjudul “ Hubungan Tingkat Konsumsi Buah, Sayur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Di SMA 1 Muhammadiyah Semarang”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian analitik, menggunakan pendekatan cross sectional dan metode survey. Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Semarang pada bulan April - Mei 2018. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *sistematis random sampling* dan mendapatkan responden sebanyak 62 sampel.

Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden, tinggi badan, berat badan. Data karakteristik responden meliputi nama, umur dan jenis kelamin. Data status gizi responden diukur dengan berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m)². Berat badan diukur dengan penimbang dan tinggi badan diukur dengan mikrotoice. Data tingkat konsumsi buah, sayur diukur dengan metode *Food Recall*. 3 x 24 jam tak berurutan. Hasil ukur selama 3 hari dirata-rata dalam gram sehari. Data aktivitas fisik diukur dengan metode IPAQ, aktivitas fisik untuk berbagai jenis aktivitas yang di lakukan sampel selama 24 jam perhari. Dengan satuan Kkal/jam.

Analisis data dimulai dengan analisis deskriptif untuk mendiskripsikan karakteristik responden. Kemudian dilakukan analisis bivariat yang diawali dengan uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov-Z, didapatkan

bahwa data berdistribusi normal. Analisis selanjutnya menggunakan uji Korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Besar sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini berjumlah 62 sampel. Karakteristik responden dalam penelitian ini dijelaskan berdasarkan usia dan jenis kelamin yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Usia Responden

Usia Responden (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
15	6	9.7
16	35	56.5
17	16	25.8
18	5	8.1
Jumlah	62	100

Tabel 1 Usia Responden

Tabel 1 Menunjukkan sebagian besar responden (56.5 %) berusia 16 tahun dengan nilai rata-rata 16 ± 0.763 .

2. Jenis Kelamin Responden

Tabel 2 Jenis kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	23	37.1
Perempuan	39	62.9
Jumlah	62	100

Tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62.9 %) berjenis kelamin perempuan. Responden perempuan pada penelitian ini cenderung mengkonsumsi buah dan sayur lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Menurut Baker dan Wardle (2003), perempuan mengkonsumsi buah dan sayur lebih banyak, walaupun

mengonsumsi dengan porsi yang lebih kecil. Di Georgia, perempuan juga mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dari pada laki-laki (Reynolds et al., 2004).

B. Tingkat Konsumsi Buah

Tabel 3 Tingkat Konsumsi Buah

Tingkat Konsumsi Buah (gr)	N	%
43.0 – 72.8	15	24.2
72.8 – 102.7	36	58.1
102.8 – 132.6	9	14.5
132.7 – 162.5	2	3.2
Total	62	100

Tabel 3 Diketahui bahwa tingkat konsumsi buah pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang mempunyai nilai tertinggi 162.5 gr/hari dan nilai terendah 43.3 gr/hari dengan rata-rata 86.5 ± 21.62 gr/hari. Tingkat konsumsi buah pada penelitian ini rata-rata kurang memenuhi dari anjuran WHO yaitu sebesar 200 gram/hari.

C. Tingkat Konsumsi Sayur

Tabel 4. Tingkat Konsumsi Sayur

Tingkat Konsumsi Sayur (gr)	N	%
51.5 – 74.0	9	14.5
74.1 – 96.6	46	74.2
96.7 – 119.2	0	0
119.3 – 141.8	7	11.3
Total	62	100

Tabel 4 Diketahui bahwa tingkat konsumsi sayur pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang mempunyai nilai tertinggi 141.6 gr/hari dan nilai terendah 51.6 gr/hari dengan rata-rata 96.3 ± 19.55 gr/hari. tingkat konsumsi sayur pada penelitian ini rata-rata kurang memenuhi dari anjuran WHO yaitu sebesar 200 gram/hari.

D. Aktivitas Fisik Responden

Tabel 5 Aktivitas Fisik Responden

Aktifitas Fisik	N	%
Sangat ringan	23	37.1
Ringan	23	37.1
Sedang	14	22.6
Berat	2	3.2
Total	62	100

Tabel 5 Diketahui bahwa aktifitas fisik pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang mempunyai nilai tertinggi 3.05 kkal/jam dan nilai terendah 0.70 kkal/jam dengan rata-rata 1.56 ± 0.41 kkal/jam dan sebagian besar responden 37.1 % mempunyai aktifitas fisik sangat ringan. Sebagian besar Kegiatan yang dilakukan siswa yaitu sholat, sekolah, berkendara, tidur, nonton tv yang di rata-rata dalam kategori aktifitas sangat ringan dan ringan.

E. Status Gizi Responden berdasarkan IMT/U

Tabel 6 Status Gizi

Status Gizi	N	%
Gemuk	13	21.0
Kurus	2	3.2
Normal	47	78.8
Total	62	100

Tabel 6 diketahui bahwa status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang mempunyai nilai tengah atau median 0.14 dengan standar deviasi 1.49. sebagian besar responden (78.8 %) dalam kategori status gizi normal dengan jumlah 47 siswa dan berat badan siswa maksimum 95kg, minimum 35kg.

F. Hubungan Tingkat Konsumsi Buah Dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

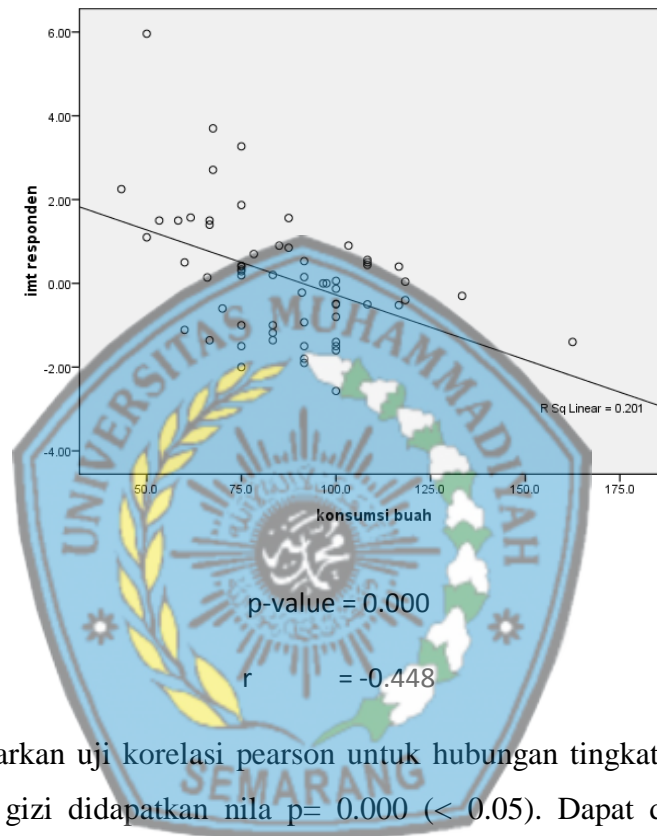
1. Uji Kenormalan

Uji kenormalan data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pada tingkat konsumsi buah dengan status gizi remaja. Hasil uji

menunjukkan tingkat konsumsi buah dengan status gizi berdistribusi normal ($p= 0.000$)

2. Uji Hubungan Variabel

Grafik 4.1. Hubungan Tingkat Konsumsi Buah Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang



Berdasarkan uji korelasi pearson untuk hubungan tingkat konsumsi buah dengan status gizi didapatkan nilai $p= 0.000$ (< 0.05). Dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi buah dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Berdasarkan diagram tebar diatas dapat diketahui bahwa hubungan antara kedua variabel negatif. Tingkat konsumsi buah meningkat maka akan mempengaruhi status gizi responden dengan nilai keeratan -0.448 yang berarti tidak terdapat keeratan. Peningkatan konsumsi buah akan diikuti dengan penurunan IMT. Konsumsi buah responden terendah 43,3 gr/hari dan tertinggi 162,5 gr/hari dengan rata-rata konsumsi buah 86.5 gr/hari yang termasuk dalam kategori kurang, sedangkan buah yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu buah apel, jeruk, semangka, mangga dan lain-lain.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Wulansari (2009), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang nyata antara konsumsi buah dengan

status gizi ($p > 0,05$). Hal ini diduga karena siswa masih kurang mengonsumsi buah dalam menu makan sehari-hari sehingga kebutuhan zat gizi yang berasal dari buah tersebut belum terpenuhi.

Hal ini membuktikan bahwa konsumsi buah menentukan status gizi remaja, semakin rendah konsumsi buah menyebabkan status gizi gemuk yaitu sebesar 13 orang (21%), dan semakin baik konsumsi buah menyebabkan status gizi normal yaitu sebesar 47 orang (75.8%). Hal ini terjadi karena buah mengandung banyak zat gizi yang di perlukan remaja untuk pertumbuhan.

Pada masa remaja konsumsi pangan perlu diperhatikan salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur bahan pangan yang baik dikonsumsi sehari-hari, karena banyak mengandung sumber vitamin, serat dan mineral yang baik bagi tubuh. Semakin banyak jenis pangan yang dikonsumsi secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Sulistijani, 2005).

Menurut Wulansari 2009, masih rendahnya konsumsi buah di Indonesia terkait dengan beberapa faktor, disamping pendapatan, konsumsi buah tersebut juga terkait dengan masalah masih rendahnya kesadaran mengonsumsi buah (sebagai sumber vitamin, mineral atau protein nabati), rendahnya ketersediaan buah, dan kurangnya keterjangkauan konsumsi produksi buah oleh rumah tangga.

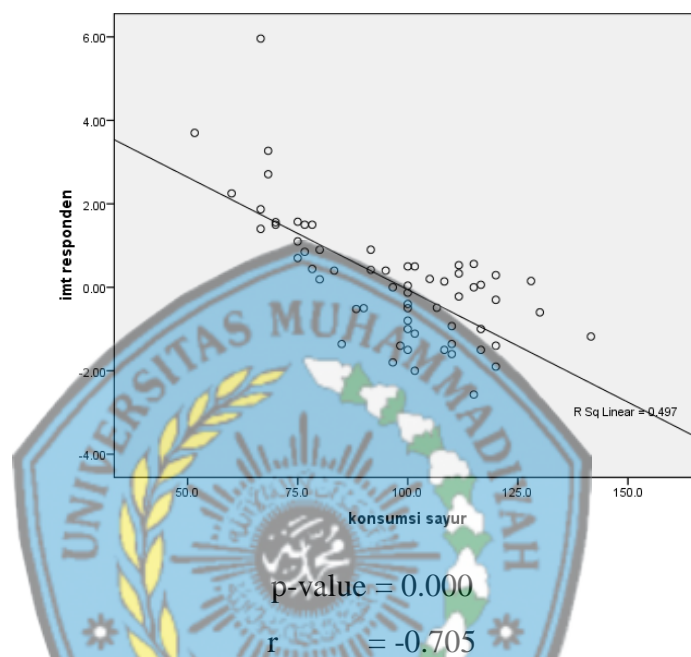
G. Menganalisis Hubungan Tingkat Konsumsi Sayur Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

1. Uji Kenormalan

Uji kenormalan data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pada tingkat konsumsi sayur dengan status gizi remaja. Hasil uji menunjukkan tingkat konsumsi sayur dengan status gizi berdistribusi normal ($p = 0.000$).

2. Uji Hubungan Variabel

Gambar 1. Hubungan Tingkat Konsumsi Sayur Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang



Berdasarkan uji korelasi pearson untuk hubungan tingkat konsumsi sayur dengan status gizi di dapatkan hasil $p = 0.000 (< 0.05)$. Dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi sayur dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Berdasarkan diagram tebar diatas dapat diketahui bahwa hubungan antara kedua variabel negatif. Tingkat konsumsi sayur meningkat maka akan mempengaruhi status gizi responden dengan nilai keeratan -0.705 yang berarti tidak terdapat nilai keeratan. Peningkatan konsumsi sayur akan di ikuti dengan penurunan IMT.

Konsumsi sayur terendah 51.6 gr/hari dan tertinggi 141.6 gr/hari sedangkan rata-rata konsumsi 100 gr/hari. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Wulansari (2009), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang nyata antara konsumsi sayur dengan status gizi ($p > 0,05$). Hal ini diduga karena siswa masih kurang mengkonsumsi sayur dalam menu makan sehari-hari sehingga kebutuhan zat gizi yang berasal dari sayur tersebut belum terpenuhi.

Responden perempuan pada penelitian ini cenderung mengkonsumsi sayur lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Berdasarkan penelitian Andvik *et al* (2005), remaja perempuan di Eropa lebih banyak mengkonsumsi sayur dibandingkan dengan remaja laki-laki. Menurut Baker dan Wardle (2003), perempuan mengkonsumsi sayur lebih banyak, walaupun mengkonsumsi dengan porsi yang lebih kecil. Mengonsumsi sayuran di anjurkan tiap harinya terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan. Di anjurkan porsi sayuran dalam bentuk tercampur sehari sebanyak 150-200 gram atau 1 ½ - 2 mangkok sehari (Almatsier, 2004).

Wulansari (2009), mengungkapkan bahwa perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia telah menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan pada hampir semua provinsi di Indonesia. Saat ini orang cenderung mengkonsumsi makanan yang serba instan dan praktis. Adanya kecenderungan tersebut menyebabkan rendahnya konsumsi sayuran pada masyarakat, karena adanya upaya pemenuhan kebutuhan vitamin melalui konsumsi berbagai suplemen vitamin yang tersedia di pasaran.

Buah-buahan dan Sayur-sayuran segar memiliki kandungan enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi – reaksi kimia didalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non nutrisi yang terakandung dalam buah dan sayur selain berguna sebagai antioksidan juga dapat menetralkan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Dalam buah dan sayur ada dua jenis serat yang bermanfaat untuk kesehatan pencernaan dan mikroflora usus yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut air dapat menghambat pertumbuhan bakteri jahat untuk pencetus berbagai penyakit. (Khosman, dkk, 2008).

H. Menganalisis Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

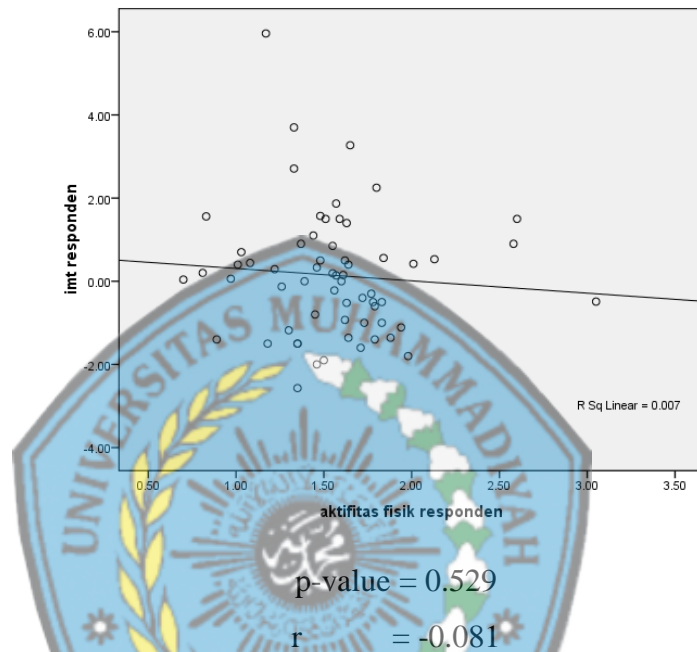
1. Uji Kenormalan

Uji kenormalan data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pada aktifitas fisik dengan status gizi remaja. Hasil uji

menunjukkan tingkat aktifitas fisik dengan status gizi berdistribusi tidak normal ($p = 0.529$)

2. Uji Hubungan Variabel

Gambar 4.3. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muh Ammadiyah 1 Semarang



Berdasarkan uji korelasi pearson untuk hubungan aktifitas fisik dengan status gizi di dapatkan hasil $p = 0.529$ (> 0.05). Dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Berdasarkan diagram tebar diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel negatif. Aktifitas fisik tidak mempengaruhi status gizi responden dengan nilai keeratan -0.081 yang berarti tidak terdapat nilai keeratan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Daimatul (2016) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi.

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang berat badan. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh untuk mengeluarkan energi, aktivitas yang dilakukan bergantung pada intensitas, curahan waktu dan juga frekuensi (Almeida dan Bleir, 2002). Menurut novikasari

(2003) aktivitas fisik yang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan dibutuhkan. Tubuh yang besar akan memerlukan energi yang juga Lebih besar dibandingkan dengan tubuh yang kecil. Pada aktivitas fisik didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan (70,3%). Selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, maka banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan seberapa berat pekerjaan yang dilakukan (WHO, 2013).

Menurut (Novikasari 2003), kegiatan fisik cukup besar pengaruhnya terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik, energi yang diperlukan semakin banyak, Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Selama melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan energi untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengedarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada banyaknya otot yang bergerak, waktu, dan berat pekerjaan yang dilakukan.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat konsumsi buah dengan status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Ada hubungan antara tingkat konsumsi sayur dengan status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Tidak Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

SARAN

Diharapkan sekolahan melakukan penyuluhan dan penyebaran informasi menggunakan media massa yang menarik mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dan dampak yang akan ditimbulkan jika tidak mengkonsumsi buah dan

sayur yang cukup. Selain itu, diharapkan sekolahan melakukan pemberian informasi melalui poster mengenai piramida makanan dan gizi seimbang kepada siswa. Diharapkan pihak dari SMA Muhammadiyah 1 Semarang bekerjasama dengan pihak puskesmas terdekat untuk memberikan materi mengenai pendidikan kesehatan termasuk pendidikan gizi atau penyuluhan kesehatan kepada Unit Kesehatan Siswa (UKS).



DAFTAR PUSTAKA

- Almaeida MJ, Blair SN. 2002. *Hand Book of International and Food : Energy Assesment (Physical Activity) (Edited : C. D. Bardanier) . CRC Press. USA.*
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Cetakan ke-7. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Daimatul khasanah. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta' Mirul Islam Surakarta.*
- Hudha, L.A. 2006. *Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja Kelas 1 SMP Theresiana 1 Yayasan Bernadus Semarang. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.*
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi.* Alfabeta. Bandung.
- Khomsan, A, dkk. (2008). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi.* Departemen gizi masyarakat dan sumber daya keluarga. Bogor: Fakultas pertanian IPB.
- Monks, F.J., A.M.P. Knoers, S.R. Haditono. 1994. *Psikologi Perkembangan.* Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Munoz, et al. 1997. *Food of US Children and Adolescents Compared with Recommendations.* Journal of Pediatrics. Sep; 100(3).
- Novikasari 2003. *Perubahan Berat Badan dan Status Gizi Mahasiswa Putra Jalur USMI Tahun 2002 pada Empat Bulan Pertama di IPB.* Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Reynolds, Kim D., Knut-Inge Klepp, & Amy I. Yaroch. (2004). *Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis.* Di dalam Michael J. Gibney. *Gizi Kesehatan Masyarakat.* Jakarta: EGC.
- RisKesdas. 2007. *Riset Kesehatan Dasar.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- RisKesDas. 2013. *Pedoman Pengisian Kuesioner.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan DepKes RI. Jakarta.

Spear,B, 1996. *Adolescent Grow and Development. Dalam V.I.Ricket (Ed.), Adolescent Nutrition Assessment and Management* (hlm. 3-17). Chapman & Hall, New York.

Sulistijani DA 2005. *Sehat dengan Menu Berserat.Jakarta.Trubus Agriwidya*

Wulansari, Natalia Dessy 2009. *Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor. Skripsi. Bogor. IPB.*



