

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
¹²³Progam 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.*

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.