

BAB 1

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada tahun 2021, Kementerian Kesehatan menetapkan enam isu masalah kesehatan yang menjadi prioritas utama di Indonesia dan dituangkan dalam Program Nasional. Enam isu masalah kesehatan tersebut, antara lain memperkuat Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), menurunnya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), mencegah kejadian angka *stunting* yang meningkat, meningkatkan penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), meningkatkan Sistem Kesehatan Nasional (SKN), serta memperkuat *health security* dalam pengendalian COVID-19 dan menekan angka kejadian penyakit menular maupun penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2021a).

COVID-19 atau *Coronavirus Disease-19* sudah ditetapkan menjadi pandemi global oleh WHO sejak bulan Maret tahun 2020 (Gugus COVID-19, 2020). Per tanggal 30 Maret 2021, jumlah kasus COVID-19 di dunia sebesar 129,570,621 jiwa dengan jumlah kematian akibat COVID-19 sebesar 2,830,132 jiwa (Worldometer, 2021). Berdasarkan penelitian Permatasari, dkk (2020) menunjukkan sekitar 44,5% responden meyakini diri bahwa peluang untuk terinfeksi COVID-19 rendah dan sangat rendah. Persepsi tersebut dapat memicu perilaku negatif dalam pencegahan COVID-19 seperti tidak menerapkan protokol kesehatan dan berdampak pada penyebaran COVID-19 yang lebih meluas. Hal ini dapat terjadi akibat kurangnya pengetahuan masyarakat terkait risiko penularan COVID-19 (Permatasari, *et al.* 2021).

Risiko penularan COVID-19 lebih besar bagi seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun serta memiliki penyakit komorbid. Faktor penyakit komorbid tersebut termasuk ke dalam penyakit tidak menular yang menjadi kekhawatiran setiap tahunnya, seperti diabetes melitus, obesitas, hipertensi, masalah jantung dan paru-paru, serta kanker (Gugus COVID-19, 2020). Sehingga, untuk melakukan tindakan pencegahan yang lebih optimal dalam menekan kasus COVID-19 maka perlu

sejalan dengan tindakan pencegahan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2021b)

Jumlah kematian akibat penyakit tidak menular di dunia berjumlah hingga 41 juta jiwa pertahunnya dengan persentase sebesar 71% (World Health Organization, 2018). Faktor risiko yang dapat meningkatkan kematian penyakit tidak menular, antara lain peningkatan tekanan darah, kelebihan berat badan dan obesitas, tingginya kadar glukosa dalam darah (*hyperglikemia*), dan tingginya kadar lemak dalam darah (*hyperlipidemia*). Kematian akibat penyakit tidak menular paling banyak diderita oleh masyarakat yang tinggal di negara dengan penghasilan rendah hingga menengah dan berusia 30 tahun sampai dengan 69 tahun dan pnegara berpenghasilan rendah dan menengah dengan rentang usia antara 30 sampai 69 tahun. Melalui hasil dari penelitian Badan Litbangkes, terdapat perubahan pola penyakit tidak menular yang didominasi oleh kelompok lanjut usia pada tahun-tahun sebelumnya menjadi mulai mengancam kelompok usia produktif (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (2021), rentang usia 15 tahun sampai dengan 64 tahun disebut dengan usia produktif. Usia produktif sangat berpengaruh terhadap bonus demografi di Indonesia pada tahun 2030-2040 yang akan berdampak pada sumber daya manusia dan perekonomian negara (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 terdapat peningkatan dari tahun 2013 terhadap penyakit tidak menular di Indonesia.. Penyakit tidak menular yang makin meningkat, diantaranya hipertensi, penyakit ginjal kronis, kanker, diabetes melitus, stroke, dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2019c). Menurut World Health Organization (2020), kelebihan berat badan dan obesitas adalah kondisi memiliki lemak yang berlebih di dalam tubuh akibat asupan kalori yang masuk tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan dan dapat berisiko mengganggu kesehatan. Pada tahun 2016, masyarakat usia 18 tahun ke atas banyak yang menderita kelebihan berat badan dan obesitas dengan jumlah lebih dari 1,9 miliar dan 650 juta jiwa (World Health Organization, 2020a). Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas meningkat. Indonesia memiliki prevalensi kelebihan berat badan sebesar 11,5% pada tahun 2007 menjadi 13,6% pada tahun 2018. Sedangkan,

prevalensi obesitas sebesar 14,8% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019c).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2019d), klasifikasi obesitas pada orang dewasa secara sederhana dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut World Health Organization (2020), IMT merupakan hasil pengukuran berat badan seseorang (kilogram) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (meter). Individu dikatakan memiliki berat badan normal apabila IMT berada dalam rentang 18,5 sampai 25,0. Sedangkan, apabila IMT individu lebih dari 25 termasuk ke dalam klasifikasi kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan terbagi menjadi dua klasifikasi, yaitu kelebihan berat badan ringan (*overweight*) berada pada rentang IMT 25,1 sampai 27,0 dan IMT lebih dari 27 termasuk ke dalam klasifikasi kelebihan berat badan berat (obesitas) (Kementerian Kesehatan RI, 2019d).

Berdasarkan Dana, *et al.* (2021) sebanyak 12 pasien COVID-19 (15,6%) penderita obesitas sedang meninggal dalam 30 hari dan sebanyak 8 pasien COVID-19 (50,0%) penderita obesitas berat meninggal dalam 30 hari. Obesitas secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian di antara pasien COVID-19 dengan nilai RR sebesar 1,42 (95% CI = 1,24-1,63). Obesitas kelas I memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan risiko kematian dengan nilai p value sebesar 0,001. Hasil analisis didapatkan nilai RR sebesar 1,27 (95% CI = 1,05-1,54). Hubungan yang signifikan juga didapatkan antara obesitas II dengan peningkatan risiko kematian dengan nilai p value kurang dari 0,001. Hasil analisis didapatkan nilai RR sebesar 1,56 (95% CI = 1,11-2,19). Obesitas III menunjukkan signifikan yang sangat kuat dengan peningkatan risiko kematian dengan nilai p value kurang dari 0,001. Hasil analisis didapatkan nilai RR sebesar 1,92 (95% CI = 1,50-2,47) (Poly, *et al.* 2021).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2016), faktor risiko penyebab obesitas, antara lain pola makan, pola aktivitas, dan faktor lainnya. Faktor dari pola makan yang dapat menyebabkan obesitas, antara lain makan dengan porsi besar, waktu makan yang tidak teratur, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi *junk food*. Faktor dari pola aktivitas yang dapat menyebabkan obesitas, antara lain *Sedentary lifestyle* lebih dari 2 jam dalam sehari dan tidak melakukan aktivitas fisik minimal selama 30 menit dalam sehari. Faktor lain yang

menyebabkan obesitas diantaranya genetik, hormon, konsumsi obat tertentu, gangguan psikologis (stres), dan kondisi medis lainnya.

Setelah adanya COVID-19, Indonesia menerapkan kebijakan *physical distancing* sebagai bentuk pencegahan penyebaran COVID-19 pada level masyarakat. Salah satu pemberlakuan *physical distancing* adalah *Work From Home* (WFH), yaitu mengalihkan seluruh kegiatan agar dapat dikerjakan di rumah masing-masing (Gugus COVID-19, 2020). Kebijakan ini diakui mampu menekan kasus COVID-19 apabila diikuti dengan pola hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik untuk menjaga stamina tubuh yang lebih prima. Namun, terdapat risiko transisi pola hidup yang tidak sehat selama pandemi akibat terbatasnya ruang gerak untuk melakukan aktivitas di luar rumah (Nurmidin, Fatimawali and Posangi, 2020).

Kematian akibat rendahnya konsumsi sayur dan buah di seluruh dunia mencapai 1,7 juta jiwa (World Health Organization, 2021). Berdasarkan Centers for Disease Control and Prevention (2021), mengonsumsi sayur dan buah dapat membantu mengurangi banyak risiko penyakit, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, obesitas, kanker hingga mengurangi risiko kematian. Pada tahun 2015, hanya satu dari sepuluh orang dewasa yang mengonsumsi cukup sayur dan buah. Didapatkan hasil bahwa orang dewasa yang mengonsumsi sayuran sesuai yang direkomendasikan hanya sebesar 9%. Tidak berbeda jauh dengan konsumsi buah sesuai yang direkomendasikan pada orang dewasa hanya sebesar 12%. Pada tahun 2018 konsumsi sayur dan buah kurang dari lima porsi dalam sehari di Indonesia untuk usia lebih dari 5 tahun memiliki proporsi yang cukup tinggi, yaitu sebesar 95,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2019c). Dalam mencegah penyakit kronis, WHO merekomendasikan setidaknya mengonsumsi buah dan sayur minimal 400 gram dalam satu hari (tidak termasuk kentang dan umbi bertepung lainnya) (World Health Organization, 2021). Pemerintah menganjurkan untuk mengonsumsi 3 sampai 4 porsi sayuran dan 2 sampai 3 porsi buah-buahan setiap hari atau dapat mengganti dengan mengonsumsi buah dan sayuran setengah porsi piring setiap kali makan dengan lebih banyak sayuran (Kementerian Kesehatan RI, 2019c).

Berdasarkan penelitian Saragih and Saragih (2020), selama pandemi didapatkan hasil kebiasaan makan masyarakat mengalami perubahan sebesar 62,5% dan begitu juga dengan keragaman konsumsi pangan yang meningkat sebesar 59%. Sejalan dengan penelitian Deschasaux-Tanguy *et al.* (2021), yaitu terdapat peningkatan berat badan selama pandemi hingga 35%, penurunan aktivitas fisik hingga 38% dibandingkan dengan saat sebelum pandemi, dan *Sedentary lifestyle* meningkat sebesar 63% selama pandemi dengan rata-rata 7 jam per hari yang dihabiskan hanya untuk duduk.

Menurut Faiq, Zulhamidah and Widayanti (2018), *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup menetap dan tidak banyak bergerak dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ MET (*Metabolic Equivalent*), seperti duduk, berbaring, menonton televisi, bermain *video game*, aktivitas *screen time*, dan membaca. Menurut penelitian Firmansyah and Nurhayati (2021), didapatkan hasil *Sedentary lifestyle* selama pandemi memiliki persentase sebesar 85%. Persentase tersebut meningkat dibandingkan persentase *Sedentary lifestyle* pada tahun 2019 sebelum adanya pandemi yang sudah berada dalam kategori tinggi, yaitu 58,6% (Ubaidilah and Nurhayati, 2019).

Pada bidang pendidikan, terutama pendidikan tinggi pembelajaran dialihkan secara *online* melalui *video conference* (Ashadi, Andriana and Pramono, 2020). Didukung dengan hasil survey Potia and Dahiya (2020), bahwa selama pandemi COVID-19 terdapat peningkatan sebesar 35% untuk penggunaan *online streaming*, penggunaan *video conference* meningkat hingga 38%, dan penggunaan aplikasi pembelajaran yang juga meningkat sebesar 39%. Hal ini menunjukkan bahwa waktu *screen time* penggunaan *gadget* pada mahasiswa meningkat dan berdampak pada menurunnya aktivitas fisik dan adanya risiko peningkatan *Sedentary lifestyle* (Ashadi, Andriana and Pramono, 2020).

Berdasarkan penelitian Sumilat and Fayasari (2020), yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Nasional menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Sedentary lifestyle* berbasis duduk dengan waktu lebih dari 10 jam dalam sehari. Selain itu, ditemukan adanya hubungan berbasis duduk lebih dari 8 jam dalam sehari dengan kejadian gizi lebih saat hari kerja. Sedangkan, pada saat hari libur terdapat hubungan yang signifikan antara *Sedentary lifestyle* berbasis duduk lebih dari 8 jam dengan kejadian gizi lebih. Pada penelitian Hendsun *et al.* (2021)

didapatkan rata-rata aktivitas fisik pada mahasiswa selama Pandemi COVID-19 dan pembelajaran jarak jauh berdasarkan *Metabolic Equivalent for Task* (MET-menit/minggu) termasuk dalam kategori aktivitas ringan, yaitu sebesar 432,19. Kategori ini termasuk berisiko untuk mahasiswa dan dapat memicu perilaku *Sedentary lifestyle*.

Pada tahun 2016, secara global sebesar 28% orang dewasa usia 18 tahun ke atas tidak cukup melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan oleh pemerintah, yaitu minimal 150 menit dengan intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas kuat dalam satu minggu (World Health Organization, 2020b). Sebanyak seperempat penduduk Indonesia melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan kelompok penduduk yang kurang aktif (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Pada tahun 2018, proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia pada penduduk usia di atas 10 tahun sebesar 33.5%. Pengukuran tersebut berdasarkan rata-rata waktu kegiatan yang dilakukan dalam seminggu kurang dari 150 menit. Hasil Riskesdas pada tahun 2018 ini menunjukkan adanya peningkatan kurangnya aktivitas fisik pada masyarakat Indonesia dari tahun 2013 dengan proporsi sebesar 26.1% dan berisiko makin meningkat karena adanya Pandemi COVID-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2019c).

Sebelum adanya pandemi, pemerintah telah menganjurkan untuk menjalani pola hidup sehat diantaranya melakukan aktivitas fisik dengan durasi 150 menit dalam seminggu yang dilakukan minimal dalam waktu 30 menit dalam sehari selama 5 kali seminggu (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Mahasiswa termasuk ke dalam usia produktif dan idealnya lebih aktif melakukan aktivitas fisik untuk menjaga daya tahan tubuh. Dalam masa pandemi ini, daya tahan tubuh yang lebih prima akan menghindari penularan COVID-19. (Ashadi, Andriana and Pramono, 2020). Namun, berdasarkan penelitian Atmadja *et al.* (2020) terdapat penurunan aktivitas fisik hingga 38% selama pandemi yang menunjukkan bahwa lebih banyak masyarakat yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu. Penelitian Sumilat and Fayasari (2020) menunjukkan bahwa malas bergerak memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko kelebihan berat badan dan

obesitas dengan artian kurangnya aktivitas fisik dan *Sedentary lifestyle* berisiko mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.

UPN Veteran Jakarta merupakan salah satu pendidikan tinggi negeri di Jakarta dan selama pandemi COVID-19 menerapkan pembelajaran jarak jauh sebagai bentuk pemberlakuan kebijakan *Work From Home* (WFH). Sebelum adanya pandemi, berdasarkan penelitian Sofyan (2017) di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta menunjukkan hasil bahwa sebanyak 82,4% mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki status gizi lebih. Setelah pandemi COVID-19, Azzahra, P and Citrawati (2020) melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta dan mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas sebanyak 58,6% (58 responden dari 99 responden) dengan berbagai faktor penyebab.

Berdasarkan data-data dan penelitian terdahulu yang telah diuraikan diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik serta Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021”.

1.2 Rumusan Masalah

Pada tahun 2020, terdapat pandemi COVID-19 yang mengakibatkan jumlah kematian hingga 2,830,132 jiwa sejak kasus pertama. Salah satu faktor komorbid penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko penularan COVID-19 adalah kelebihan berat badan dan obesitas. Sehingga, untuk melakukan tindakan pencegahan yang lebih optimal dalam menekan kasus COVID-19 maka perlu sejalan dengan tindakan pencegahan meningkatnya kelebihan berat badan dan obesitas. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, masyarakat Indonesia yang belum mengkonsumsi lima porsi sayuran dan buah-buahan dalam sehari memiliki persentase yang tinggi, yaitu sebesar 95,5%. Kurangnya aktivitas fisik untuk penduduk usia di atas 10 tahun pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5% dari 26,1% pada tahun 2013. Tidak hanya itu, prevalensi kelebihan berat badan sebesar 11,5% pada tahun 2007 meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. Sedangkan, prevalensi obesitas sebesar 14,8% pada tahun 2007 meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018.

Siti Nur Rahmawati, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SERTA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

UPN Veteran Jakarta menerapkan kebijakan pembelajaran jarak jauh secara *online* sebagai penerapan kebijakan *Work From Home* (WFH) untuk mencegah penyebaran COVID-19 pada level masyarakat. Namun, hal ini memicu pola hidup yang tidak sehat, seperti perubahan dalam mengonsumsi sayur dan buah dan bertambahnya waktu *screen time* penggunaan *gadget* pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dan berdampak pada menurunnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat memicu *Sedentary lifestyle* dan berisiko menyebabkan risiko obesitas. Selama pandemi, mahasiswa di Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta mengalami obesitas dengan persentase sebesar 58,6% yang disebabkan oleh berbagai faktor penyebab. Dalam hal ini, belum ada penelitian yang menunjukkan gambaran kondisi yang sebenarnya terkait hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah dengan obesitas pada seluruh mahasiswa UPN Veteran Jakarta selama pandemi COVID-19. Berdasarkan uraian permasalahan yang dijabarkan, maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik serta Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah dengan obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus ini merupakan penjabaran dari tujuan umum. Tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu memperoleh informasi dan menganalisis tentang:

- a. Indeks Massa Tubuh (IMT) selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.
- b. Durasi aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.
- c. Intensitas aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.

- d. *Sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.
- e. Frekuensi Konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.
- f. Besaran Porsi Konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Tidak hanya itu, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mahasiswa dalam meningkatkan pola aktivitas dan menjaga pola makan untuk menghindari obesitas yang merupakan salah satu faktor risiko dari penularan COVID-19. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian mendatang yang serupa dan berhubungan.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk mencegah obesitas melalui pola aktivitas dan pola makan. Pola aktivitas yang dianjurkan, yaitu melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dalam seminggu dengan minimal waktu 30 menit dalam sehari yang dilakukan dengan intensitas sebanyak 5 kali seminggu. Pola makan yang dianjurkan, yaitu mengkonsumsi sayur dengan porsi sebanyak 3 sampai 4 porsi dalam sehari dan mengkonsumsi buah dengan porsi sebanyak 2 sampai 3 porsi dalam sehari.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih luas dan menjadi bahan tambahan pengetahuan dalam mengaplikasikan ilmu terkait hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah dengan obesitas

sebagai media pengembangan kompetensi sesuai keilmuan yang diperoleh.

c. Bagi UPN Veteran Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran IMT mahasiswa UPN Veteran Jakarta dan mampu menjadi pertimbangan untuk mengontrol aktivitas fisik mahasiswa selama pembelajaran *online* melalui metode pengalokasian waktu melakukan aktivitas fisik di sela jadwal pembelajaran *online* untuk menghindari obesitas. Tidak hanya itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pola makan mahasiswa UPN Veteran Jakarta terutama dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

1.5 Ruang Lingkup

Berdasarkan penelitian terdahulu, prevalensi obesitas selama pandemi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta sebesar 58,6% yang disebabkan oleh berbagai faktor penyebab. Dalam hal ini, penelitian yang ada hanya menunjukkan prevalensi obesitas dengan berbagai faktor penyebab dan dilakukan di salah satu fakultas saja. Hasil ini tentu dapat berbeda dengan adanya penelitian yang difokuskan hanya pada variabel aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah yang dilakukan pada semua mahasiswa di UPN Veteran Jakarta. Sehingga, dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah dengan obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta tahun 2021.

Penelitian dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online* melalui *google form* pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Waktu penelitian dilakukan mulai dari pembuatan proposal hingga akhir selama bulan Maret hingga bulan Juli 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yaitu desain studi yang dapat melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di UPN Veteran Jakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proportionate stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu dengan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria

eksklusi. Data diperoleh melalui kuesioner berupa pertanyaan yang akan menggali hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah (variabel independen) dengan obesitas (variabel dependen) di UPN Veteran Jakarta. Terdapat tiga macam kuesioner yang digunakan, yaitu adaptasi dan modifikasi *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), dan *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).