

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 174 JAKARTA

Nurul Septianti

Abstrak

Obesitas merupakan keadaan tubuh yang memiliki penumpukan lemak secara berlebihan dan dapat meningkatkan risiko bagi kesehatan. Remaja memiliki risiko obesitas yang kemungkinan dapat terjadi hingga dewasa. Obesitas yang terjadi pada kelompok usia remaja juga dikarenakan memiliki asupan serat yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan risiko obesitas pada remaja di SMP Negeri 174 Jakarta. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan analitik serta menggunakan pendekatan *study cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 157 sampel yang didapat melalui teknik multistage sampling, tahap pertama menggunakan *purposive sampling* lalu dilanjutkan dengan teknik *simple random sampling*. Pengukuran dilakukan dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta pengisian kuesioner menggunakan instrumen terstruktur. Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan risiko obesitas pada remaja dengan nilai *p value*=0.026 (<0.05). Diharapkan untuk remaja lebih memperhatikan gizi yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Konsumsi Sayur dan Buah, Remaja, Risiko Obesitas

**THE RELATIONSHIP OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION
WITH THE RISK OF OBESITY IN ADOLESCENTS IN 174 JAKARTA
NEGERI JUNIOR HIGH SCHOOL**

Nurul Septianti

Abstract

Obesity is a condition of the body that has excessive or abnormal fat accumulation and can increase the risk to health. Adolescents have a risk of obesity that may occur into adulthood. Obesity that occurs in the adolescent age group is also due to having low fiber intake. This study aims to determine the relationship between consumption of vegetables and fruit with the risk of obesity in adolescents at SMP Negeri 174 Jakarta. The method used is an observational quantitative research with analytic design and using a cross sectional study approach. The sample used amounted to 157 samples obtained through multistage sampling technique, the first stage using purposive sampling and then followed by simple random sampling technique. Measurements were made by measuring height and weight and filling out a questionnaire using a structured instrument. The results of the analysis with the chi square test showed that there was a relationship between consumption of vegetables and fruits with the risk of obesity in adolescents with p value = 0.026 (<0.05). It is hoped that teenagers will pay more attention to the nutrients contained in the food they eat.

Keywords: Adolescence, Consumption of Vegetables and Fruits, Obesity Risk.