

# HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI SHELTER STASIUN DEPOK BARU

Annisa Safitri

## Abstrak

Pengendara ojek online memiliki mobilitas yang tinggi dengan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berkendara sehingga dapat mempengaruhi asupan makan dan aktivitas fisik mengakibatkan terjadinya kejadian gizi lebih. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi buah dan sayur, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru. Penelitian ini merupakan penelitian observasi analitik dengan pendekatan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru dengan jumlah 75 orang. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data diambil melalui pengambilan data berat badan dan tinggi badan, wawancara SQ-FFQ, dan kuesioner baecke physical activity scale. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji Chi-Square. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara kejadian gizi lebih dengan konsumsi sayur ( $p = 0,005$ ), pola makan ( $p = 0,009$ ) dan aktivitas fisik ( $p = 0,002$ ), namun tidak terdapat hubungan antara kejadian gizi lebih dengan konsumsi buah ( $p = 0,385$ ) pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru. Diharapkan kepada responden untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur, menjaga pola makan, dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga agar dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal pada pengendara ojek online

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Kejadian Gizi Lebih, Konsumsi Sayur, Pola Makan

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION, DIETARY PATTERNS, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVER NUTRITION AMONG ONLINE MOTORCYCLE TAXI DRIVERS AT DEPOK BARU STATION SHELTER**

**Annisa Safitri**

## **Abstract**

The online motorcycle taxi drivers have high mobility, spending most of their time on the road, which can affect their food intake and physical activity, leading to the occurrence of overnutrition. The purpose of this study is to investigate the relationship between fruit and vegetable consumption, eating patterns, and physical activity with the occurrence of overnutrition among online motorcycle taxi drivers at the Shelter Stasiun Depok Baru. This study is an analytical observational research with a cross-sectional design approach. The study population consists of 75 online motorcycle taxi drivers at Shelter Stasiun Depok Baru. The sample for this study was selected using purposive sampling technique. Data was collected through measurements of body weight and height, SQ-FFQ, and Baecke physical activity scale questionnaire. The statistical test used Chi-Square test. The results of the statistical test showed that there is a significant relationship between overnutrition and vegetable consumption ( $p = 0.005$ ), eating patterns ( $p = 0.009$ ), and physical activity ( $p = 0.002$ ) among online motorcycle taxi drivers at Shelter Stasiun Depok Baru. However, there is no significant relationship between overnutrition and fruit consumption ( $p = 0.385$ ). Increase their fruit and vegetable intake, maintain a healthy eating pattern, and engage in physical activities to support achieving optimal nutritional status among online motorcycle taxi drivers.

**Keywords** : Dietary Patterns, Vegetable Consumption, Overweight, Physical Activity