

# HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI LEBIH SISWI SMA-IT ALBINAA BEKASI

Zahra Muhammad Jawas

## Abstrak

Masalah gizi yang umum terjadi di kalangan remaja meliputi gizi kurang dan gizi lebih. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa pada remaja usia 13-15 tahun, 1,9% memiliki status gizi sangat kurus, 6,8% kurus, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Pada remaja usia 16-18 tahun, terdapat 1,4% yang sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4% obesitas. Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 9,5% pada tahun 2018. Remaja putri memiliki prevalensi gizi lebih yang lebih tinggi (11,4%) dibandingkan remaja laki-laki (7,7%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian gizi lebih pada siswi SMA-IT AlbinAA Bekasi. Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 206 orang, dengan sampel 108 orang yang dipilih menggunakan metode *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi lebih ( $p=0.912$ ). Namun, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik ( $p=0.001$ ) dan pengetahuan gizi seimbang ( $p=0.002$ ) dengan status gizi lebih. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang berhubungan signifikan dengan status gizi lebih pada siswi SMA-IT AlbinAA Bekasi.

**Kata Kunci:** Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi Lebih

# **RELATIONSHIP BETWEEN VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE ON OVERWEIGHT OF STUDENTS AT SMA-IT ALBINAA BEKASI**

**Zahra Muhammad Jawas**

## **Abstract**

Nutritional problems commonly occurring among adolescents include undernutrition and overnutrition. Data from Riskesdas 2018 shows that among adolescents aged 13-15 years, 1.9% are very underweight, 6.8% underweight, 11.2% overweight, and 4.8% obese. For adolescents aged 16-18 years, 1.4% are very underweight, 6.7% underweight, 9.5% overweight, and 4% obese. The prevalence of overnutrition among adolescents aged 16-18 years has increased from 1.4% in 2010 to 9.5% in 2018. Adolescent girls have a higher prevalence of overnutrition (11.4%) compared to boys (7.7%). This study aims to determine the relationship between vegetable and fruit consumption, physical activity, and balanced nutrition knowledge with the incidence of overweight in female students at SMA-IT AlbinAA Bekasi. The study uses an observational analytic method with a cross-sectional design. The study population consists of 206 individuals, with a sample of 108 selected using stratified random sampling. Statistical analysis was performed using the chi-square test. The results show no significant relationship between vegetable and fruit consumption and overweight ( $p=0.912$ ). However, there are significant relationships between physical activity ( $p=0.001$ ) and balanced nutrition knowledge ( $p=0.002$ ) with overweight. In conclusion, physical activity and balanced nutrition knowledge are significantly related to overweight status in female students at SMA-IT AlbinAA Bekasi.

**Keywords:** Vegetable And Fruit Consumption, Physical Activity, And Balanced Nutrition Knowledge, Overweight