



Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah serta Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Remaja

The Relationship Between Vegetable and Fruit Consumption and Physical Activity On Nutritional Status In Adolescents

Salma Azzahra Abdindra¹, Novianty^{2*}, Rahmi Garmini^{3*}

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Korespondensi Email: 2antynovil10@gmail.com*

Abstract

Background : The problem of nutritional status in adolescents is caused by an imbalance between intake and needs, which will cause undernutrition problems or overnutrition problems. One of the other factors that affects nutritional status is a lack of physical activity. Poor nutrition in adolescents and adults causes a lack of energy availability, so they get tired easily, certain diseases appear, and productivity decreases. Meanwhile, nutritional conditions increase the risk of non-communicable diseases such as cardiovascular disease, metabolic syndrome, and cancer. Research Objective: To determine the relationship between vegetable and fruit consumption, physical activity, and nutritional status in adolescents. Research Method: This quantitative study uses a cross-sectional study design located at SMK 3 Muhammadiyah Palembang in February-May 2024. Data was collected through height and weight measurements, and questionnaires were filled out. The research instruments used were a semi-quantitative FFQ-form questionnaire and a short-form version of the International Physical Activity Questionnaire, which used an interview method. A static test to analyze the relationship between variables is the Chi-square test. Results: There was a relationship between vegetable and fruit consumption, physical activity, and nutritional status in adolescents (p -value < 0.05). Conclusion: The better vegetables and fruits are consumed, the better the nutritional status of adolescents will also be. The more physical activity teenagers do, the better their nutritional status will be. Sufficient consumption of vegetables and fruits and good physical activity will help adolescents achieve optimal growth and development.

Keywords : Vegetable and fruit consumption, physical activity, nutritional status of adolescents

Abstrak

Latar Belakang : Masalah status gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan pada remaja, hal ini akan menimbulkan masalah gizi kurang ataupun masalah gizi lebih. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah kurangnya aktivitas fisik. Kondisi gizi kurang pada remaja dan dewasa menyebabkan kurangnya ketersediaan energi sehingga mudah lelah, muncul penyakit tertentu dan berkurangnya produktivitas. Sedangkan kondisi gizi lebih menyebabkan timbulnya risiko penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, sindrom metabolik dan kanker. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah serta aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional study* yang berlokasi di SMK 3 Muhammadiyah Palembang pada bulan Februari-Mei 2024. Pengambilan data dilakukan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan pengisian kuesioner. Instrument penelitian yang digunakan berupa kuesioner *Form Semi Quantitative- FFQ* dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire versi Short-Form* dengan metode wawancara. Uji statistik untuk menganalisis hubungan antar variabel yaitu uji *Chi-square*. Hasil : Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja (p -value < 0,05). Simpulan: Semakin baik sayur dan buah yang dikonsumsi maka status gizi pada remaja juga akan baik. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan remaja juga maka status gizi akan baik. Konsumsi sayur dan buah yang cukup disertai aktivitas fisik yang baik maka akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Kata kunci: konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, status gizi

1. Pendahuluan

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. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh. Kekeliruan dalam konsumsi energy, protein, lemak dan karbohidrat dapat menimbulkan masalah pada status gizi [1].

Menurut Riskesdas 2018 Gizi kurang dan gizi lebih merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada remaja di Indonesia. Gizi kurang terjadi akibat remaja banyak mengejar body goal dengan diet yang tidak tepat, seperti menunda-nunda makan karena badan yang terlihat gemuk. Dan gizi lebih terjadi karena remaja cenderung memiliki rasa ingin mencoba gempuran makanan kekinian yang tinggi akan gula dan garam dengan penampilan yang menarik membuat para remaja lebih memilih untuk mengonsumsinya dibandingkan makanan yang disiapkan di rumah. Makanan yang tinggi gula, garam dapat memicu obesitas dan obesitas ini dapat memicu penyakit-penyakit degeneratif lebih cepat terjadi [2].

Kondisi gizi kurang pada remaja dan dewasa menyebabkan kurangnya ketersediaan energi sehingga mudah lelah, muncul penyakit tertentu dan berkurangnya produktivitas. Adapun kondisi gizi lebih menyebabkan timbulnya risiko penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, sindroma metabolismik dan kanker. Komplikasi masalah ini juga dapat berdampak pada efek ekonomi kesehatan yang mendalam, yakni adanya estimasi kerugian yang mencapai angka milyaran rupiah [3].

Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi overweight hingga berlanjut menjadi obesitas [4].

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 8,1% remaja di Indonesia usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Provinsi Sumatera Selatan prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 7,19% dan 2,03% dan gizi kurang mencapai

8,26% dan kota Palembang memiliki remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi lebih sebanyak 8,69% dan status gizi obesitas sebanyak 1,33% [5].

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan melaksanakan penelitian tentang hubungan Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah serta Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Remaja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK 3 Muhammadiyah Palembang. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel berjumlah 161 siswa siswi SMK 3 Muhammadiyah Palembang. Pengambilan data dilakukan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan pengisian kuesioner menggunakan Form FFQ dan IPAQ veri *short form*. Analisis data menggunakan uji statistik *chi-square* (α 0,05).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Status Gizi

Tabel.1. Distribusi status gizi responden (n= 161)

Status Gizi Berdasarkan IMT	n	Percentase (%)
Malnutrisi <18,5 dan >24,9	52	32,2
Normal 24,9	109	67,7
Total	161	100

Berdasarkan status gizi diketahui bahwa sebagian besar status gizi subjek penelitian terkategori normal yaitu sebanyak 109 responden (67,7%) dengan nilai minimum 17,2 kg/m² dan nilai maximum 28,9 kg/m².

2. Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel.2. Distribusi konsumsi sayur dan buah (n = 161)

Konsumsi sayur dan buah	n	Percentase (%)
Cukup	127	78,9
Tidak cukup	34	21,2
Total	161	100

Berdasarkan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa sebagian besar konsumsi sayur

dan buah subjek penelitian terkategorii cukup yaitu sebanyak 127 responden (78,9%) dengan nilai minimum 197 g/hari dan nilai maksimum 699 g/hari.

1. Aktivitas Fisik

Tabel.3. Distribusi aktivitas fisik (n = 161)

Aktivitas fisik	n	Percentase (%)
Cukup (≥ 600 -2999)	102	63,4
Tidak cukup (< 600)	59	36,6
Total	161	100

Berdasarkan aktivitas fisik diketahui bahwa sebagian besar aktivitas fisik subjek penelitian terkategorii baik yaitu sebanyak 102 subjek (63,4%) dengan nilai minimum 294 dan maximum 1115.

2. Hubungan Konsumsi Sayur dan buah dengan status gizi

Tabel.4. Hubungan konsumsi syur dan buah dengan status gizi

	Status gizi						P value (95%)	OR CI		
	baik		Malnutrisi		Total					
	n	(%)	n	(%)	n	(%)				
Cukup	99	78,0	28	22,0	127	100	8,486 0,005	3,63 219,827		
Tidak cukup	10	29,4	24	70,6	34	100				
Total	109	67,7	52	32,3	161	100				

Berdasarkan tabel.4 diatas didapatkan tingkat konsumsi sayur dan buah cukup dengan status gizi baik sebanyak 78,0%. Dari hasil penelitian dengan uji *Chi-Square* didapatkan *p value* $0,005 < 0,05$ maka terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi.

3. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

Tabel.5. Aktivitas fisik dengan status gizi

	Status gizi						P value (95%)	OR CI		
	baik		Malnutrisi		Total					
	n	(%)	n	(%)	n	(%)				
Cukup	82	80,4	20	19,6	102	100	4,859 0,005	2,394 9,864		
Tidak cukup	27	45,8	32	54,2	59	100				
Total	109	67,7	52	32,3	161	100				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan aktivitas fisik cukup dengan status gizi baik sebanyak 80,4%. Dari hasil penelitian dengan uji *Chi-Square* didapatkan *p value* $0,005 < 0,05$ maka terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Pembahasan

1) Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 4 terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi dengan uji ChiSquare didapatkan p value $0,005 < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan Arza & Sari (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa ($p < 0,05$) [6]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi ($p < 0,05$) [7].

Sayur dan buah umumnya mengandung serat kasar yang sangat baik untuk metabolisme selain itu dapat membantu melancarkan pencernaan dan konstipasi. Banyak yang tidak menyukai sayuran karena rasanya yang kurang enak dan ada beberapa dalam penerapan pola makan keluarga yang salah yang tidak mengutamakan sayuran dalam menu makanan. Konsumsi buah dan sayur diartikan sebagai jumlah konsumsi buah dan sayur yang dimakan baik dalam keadaan diolah maupun mentahannya, bentuk cair maupun padat, pada tiap konsumsi yang diukur menggunakan ukuran rumah tangga yang dikonversi kedalam ukuran berat (gram) dengan jumlah konsumsi buah dan sayur dalam sehari 400 – 600 gram [8].

2) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi baik sebanyak 80,4%. Dari hasil penelitian dengan uji *Chi-Square* didapatkan *p value* $0,005 < 0,05$, maka terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian ini sejalan dengan Rahmah (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi [8]. Remaja lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik baik dengan status gizi

baik, yaitu sebanyak 82 orang (80,4%). Penelitian ini juga sejalan dengan Erian (2023) [8], yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan pada variabel aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA N 1 Belinyu. Berdasarkan penelitian tersebut mayoritas responden dengan aktivitas fisik ringan dan status gizi berisiko obesitas sebesar 65,5%. Sebagian besar responden di SMA N 1 Belinyu mempunya jenis aktivitas fisik yang tergolong tidak aktif sebesar 85,3%. Dan penelitian tersebut juga menunjukkan ada sebagian siswa yang jarang bahkan tidak pernah berolahraga [7].

Penelitian ini juga sejalan dengan Lathifah (2022) yang menyatakan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berstatus gizi normal memiliki tingkat aktivitas fisik sedang – berat [10]. Hasil ini sejalan dengan data yang diperoleh dari lapangan yaitu ditemukan proporsi yang lebih besar pada remaja dengan aktivitas fisik cukup dengan status gizi baik sebesar 82 responden (80,4%).

4. Kesimpulan

Berdasarkan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian terkategori cukup yaitu sebanyak 127 responden (78,9%), berdasarkan aktivitas fisik juga sebagian besar subjek penelitian terkategori cukup yaitu sebanyak 102 responden (63,4%), dan berdasarkan status gizi diketahui bahwa sebagian besar status gizi subjek penelitian terkategori normal yaitu sebanyak 109 orang (67,7%). Terdapat hubungan antara konsumsi sayur buah dengan status gizi siswa-siswi SMK 3 Muhammadiyah Palembang dari hasil p value $0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMK 3 Muhammadiyah Palembang dari hasil p value $0,000 < 0,05$.

Daftar Rujukan

- [1] Rosita Tr, Sartono A, Kusuma Hs. Hubungan Tingkat Konsumsi Buah, Sayur Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah 1 Semarang. 2018;5–16.
- [2] Yuningsih De. Masalah Gizi Pada Remaja. Kemenkes Ri. 2023 Feb 28;
- [3] Angesti An, Manikam Rm. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan

Universitas Mh. Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2020;12:1–2.

- [4] Muhammad Fahmi Fakultas Keguruan Dan O. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Siswa Di Sma Yadika Bandar Lampung. 2023.
- [5] Kemenkes Ri. Laporan Riskesdas Sumsel 2018.
- [6] Arza Pa, Sari Ln. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. Vol. 12, Jurnal Kesehatan Kusuma Husada. 2021.
- [7] Farida Ab, Nurman M, Verawati B. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Teknologi Kota Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Tambusai. 2022 Jun;3:2–6.
- [8] Erian S. Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma N 1 Belinyu. 2023;59–66.
- [9] Rahmah Sra. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19. Skripsi. 2021;13–42.
- [10] Lathifah Dn. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Raudhatul Jannah Kota Cilegon. 2022;42–56.