

## ABSTRAK

Anggi Swanda Lestyani

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, SERTA  
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP YAYASAN  
PENDIDIKAN 17 SURABAYA

xviii + 150 Halaman + 14 Tabel + 7 Lampiran

Sayuran mampu meningkatkan kesehatan tubuh manusia karena merupakan sumber vitamin, mineral, metabolit sekunder tanaman (zat non-gizi), serta masih banyak kandungan lainnya. Sedangkan, buah-buahan mengandung karbohidrat berupa pati yang merupakan hasil dari proses fotosintesis. Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang diperoleh dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya kelas 7-9 yang berusia 13-15 tahun, sebanyak 89 sampel menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan formulir serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi. Analisis data pada penelitian ini ialah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* dengan *Likelihood Ratio*.

Hasil analisis uji statistik konsumsi sayur dan buah dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* 0,058 yang berarti bahwa  $0,058 < 0,1$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi sayur dan buah dengan status gizi. Hasil analisis uji statistik aktivitas fisik dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,082 yang berarti bahwa  $0,082 < 0,1$  dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, Status Gizi

Daftar bacaan : 7 Buku, 33 Jurnal (2019-2024)

## ABSTRACT

Anggi Swanda Lestyani

*THE RELATIONSHIP BETWEEN VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION LEVELS, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMP YAYASAN PENDIDIKAN 17 SURABAYA*

xviii + 150 Pages + 14 Tables + 7 Appendices

*Vegetables are able to improve the health of the human body because they are a source of vitamins, minerals, plant secondary metabolites (non-nutritive substances), and many other contents. Meanwhile, fruits contain carbohydrates in the form of starch which is the result of the photosynthesis process. Physical activity is body movements obtained from skeletal muscles that require the expenditure of energy. The purpose of this study was to analyze the relationship between the level of consumption of vegetables and fruits, as well as physical activity with the nutritional status of adolescents at SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya.*

*This study used an observational analytical cross-sectional design. The study population consisted of 89 students aged 13-15 years in grades 7-9 at Yayasan Pendidikan 17 Surabaya junior high school, selected using the Slovin formula. The sampling technique used was proportional random sampling. Data collection was conducted through interviews using forms and measurements of weight and height to determine nutritional status. Data analysis in this study consisted of univariate and bivariate analysis using the chi-square statistical test with the Likelihood Ratio.*

*The results of the statistical test analysis of consumption of vegetables and fruits with nutritional status obtained a p-value of 0,058 which means that  $0,058 < 0.1$ , so it can be concluded that there is a significant relationship between the level of consumption of vegetables and fruits with nutritional status. The results of the statistical test analysis of physical activity with nutritional status obtained a p-value of 0,082 which means that  $0,082 < 0.1$ , so it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity with nutritional status.*

*Keywords : Vegetable and Fruit Consumption, Physical Activity, Nutritional Status*

*References : 7 Books, 33 Journals (2019-2024)*