

HUBUNGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS 4 MI AT-TAQWA KEBONAGUNG SIDOARJO

ABSTRAK

Latar Belakang, Mengonsumsi sayur dan buah merupakan suatu hal penting untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia terutama pada masa sekarang. Kebutuhan vitamin, mineral, dan serat dapat diperoleh dari makanan dan suplemen, karena tubuh tidak dapat memproduksinya secara cukup. Sayur dan buah harus selalu tersaji dalam menu sehari-hari baik untuk semua anggota keluarga, baik dikonsumsi di rumah maupun di tempat aktivitas lainnya.

Tujuan Penelitian, mengetahui hubungan pola konsumsi sayur buah dan aktifitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas 4 MI At-Taqwa Kebonagung Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional. **Metode Penelitian,** Pengumpulan data dengan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, wawancara siklus pola konsumsi sayur dan buah, dan wawancara aktivitas fisik menggunakan Kuisisioner PAL. Jumlah sampel penelitian adalah 37 siswa dengan teknik pengambilan sampel acak sederhana. Teknik penilaian status gizi menggunakan indeks IMT. Uji statistik menggunakan uji spearman untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pola konsumsi sayur buah dan aktivitas fisik dengan status gizi. **Hasil Penelitian,** menunjukkan frekuensi tertinggi responden dengan pola konsumsi sayur kurang (40.5%) dan buah kurang (51,4%), aktivitas fisik ringan (91,9%) dengan status gizi tidak overweight (70,2%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan pola konsumsi sayur dan buah dengan status gizi ($p=0,001$). Tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,891$). **Kesimpulan Penelitian,** menunjukkan ada hubungan antara pola konsumsi sayur buah dengan status gizi dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada Siswa Kelas 4 MI At-Taqwa Kebonagung Sidoarjo. **Saran,** kepada orang tua khususnya para ibu untuk lebih memperhatikan dan sebaiknya menyiapkan makanan dengan gizi seimbang dalam menu sehari-hari, sehingga anak lebih kuat sistem daya tahan tubuh.

Kata kunci : Pola Konsumsi Sayur Buah, Aktivitas Fisik, Status Gizi

THE RELATIONSHIP OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN CLASS 4 STUDENTS OF MI AT-TAQWA KEBONAGUNG SIDOARJO

ABSTRACT

Background, Eating vegetables and fruit is an important thing to strengthen the human immune system, especially at this time. Needs vitamins, minerals, and fiber can be obtained from food and supplements, because the body can not produce enough. Vegetables and fruit should always be served in the daily menu for all family members, whether consumed at home or in other places of activity. **Research Objectives,** knowing the relationship between consumption patterns of fruit vegetables and physical activity with nutritional status in grade 4 students of MI At-Taqwa Kebonagung Sidoarjo. This study is an analytic observational study using a cross sectional approach. **Research Methods,** Collecting data by weighing, measuring height, interviewing cycles of vegetable and fruit consumption patterns, and interviewing physical activity using the PAL Questionnaire. The number of research samples was 37 students with a simple random sampling technique. Nutritional status assessment technique using BMI index. Statistical test using the Spearman test to determine whether or not there is a relationship between consumption patterns of fruit vegetables and physical activity with nutritional status. **The Results,** showed the highest frequency of respondents with a pattern of consuming less vegetables (40.5%) and less fruit (51.4%), light physical activity (91.9%) with nutritional status not overweight (70.2%). The results of statistical tests showed that there was a relationship between vegetable and fruit consumption patterns and nutritional status ($p=0.001$). There was no significant relationship between physical activity and nutritional status ($p=0.891$). **The Conclusion** study showed that there was a relationship between consumption patterns of vegetables and fruit with nutritional status and there was no relationship between physical activity and nutritional status in Grade 4 students at MI At-Taqwa Kebonagung Sidoarjo. **The Suggestions,** to parents, especially mothers, to pay more attention and better prepare food with balanced nutrition in the daily menu, so that children have a stronger immune system.

Keywords: Consumption Patterns of Fruit Vegetables, Physical Activity, Nutritional Status