

# HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI SAYUR-BUAH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MADRASAH ALIYAH NU SIDOARJO

## ABSTRAK

Sayur dan buah adalah salah satu makan yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat dan sangat penting untuk metabolisme tubuh. Banyaknya sayur dan buah yang dikonsumsi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik seseorang juga memengaruhi status gizi seseorang. Prevalensi proporsi rata-rata perilaku kurang konsumsi sayur buah menurut riskesdas tahun 2013 dan 2018, mengalami peningkatan. Prevalensi kurangnya aktivitas fisik menurut Riskesdas tahun 2013 dan 2018 juga mengalami peningkatan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana hubungan konsumsi sayur-buah dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional, dengan desain penelitian *cross sectional* yang direncanakan untuk dilakukan pada bulan Oktober 2023 – April 2024. Populasi penelitian ini semua siswa Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. Teknik pengambilan sampelnya adalah *Proportional Random Sampling*, dengan besar sampel sebanyak 71 siswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kebiasaan konsumsi sayur dan buah selama 1 bulan terakhir dan wawancara aktivitas fisik yang dilakukan ketika *Weekend* dan *Weekdays*. Dari uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* mendapatkan nilai  $p = 0,555 (>0,05)$  untuk tabulasi silang konsumsi sayur-buah dengan status gizi, yang berarti tidak ada hubungan konsumsi sayur-buah dengan status gizi pada siswa Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. Untuk uji statistik aktivitas fisik dengan status gizi, mendapatkan nilai  $p = 0,275 (>0,05)$  yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Meskipun demikian, siswa diharap mengonsumsi sayur-buah dan beraktivitas fisik yang cukup.

**Kata Kunci :** *Konsumsi Sayur-Buah, Aktivitas Fisik, Status Gizi*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN VEGETABLES-FRUITS CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT MADRASAH ALIYAH NU SIDOARJO**

## **ABSTRACT**

Vegetables and fruits are one of the foods that is rich in vitamins, minerals, and fiber and are vital for the body's metabolism. The amount of vegetables and fruits consumed can affect a person's nutritional status. The prevalence of the average proportion of behavioral lack of vegetable consumption according to Riskesdas in 2013 and 2018 has increased. The study aims to investigate how vegetable-fruit consumption and physical activity relate to the nutritional status of Madrasah Aliyah NU Sidoarjo students. The study is an observational analytical study, with a cross-sectional study design planned for October 2023 – April 2024. This study population is all students of Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. The sampling technique was proportional random sampling, with a large sample of 71 students. The data collection method was conducted with interviews of vegetable dan fruit consumption habits over the last 1 month and interviews on physical activity conducted on weekends and weekdays. From the statistical test using Spearman Rank Correlation test obtained p value =0,555 ( $>0,05$ ) for the cross tabulation of vegetable-fruit consumption with nutritional status, which means there is no relationship between vegetable consumptions and nutrition status in students of Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. For the physical activity statistics test with nutritive status, obtain p value = 0,275 ( $>0,05$ ), which means no raltion between physical activity and nutritional state. Nevertheless, students are expected to consume vegetables and have adequate physical activity.

*Keywords : Vegetables-Fruit Consumption, Physical Activity, Nutritional Status*