

VEGETABLE - FRUIT CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY AS OBESITY RISK FACTORS IN ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA CITY

Siti Annisa' URofi'ah¹, I Made Alit Gunawan², Rina Oktasari³

^{1,2,3}Nutrition Department Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No 3,
Banyuraden Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293. 0274-617769
E-mail : annisaurofiah@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background: Obesity is one of the problems that is quite troubling among teenagers. Based on Riskesdas DIY (2013) prevalence of obesity was 6% in adolescents aged 16-18 years in Yogyakarta and population aged ≥ 10 years have the lowest proportion of physical activity of active category of 19.4% and the highest proportion of physical activity in the passive category was 80.6 % compared with other regency. Riskesdas data (2010) there were still many people who do not consumed enough vegetables and fruits.

Objective: To find out the relation between vegetable-fruit consumption and physical activity which is the risk factor for obesity in adolescents.

Method: This study was an analytical survey and used a survey design with *case control*. The research was conducted in February 2019. The population of this study was students of class X and XI in SMA Bopkri 2, SMA Muhammadiyah 1, and SMAN 10 Yogyakarta. The amount of sample is 124 students. Control sampling was taken by using *matching* method (gender). Data analysis used *Chi-Square*.

Result: The univariate results of this study's 58.9% of samples consumed less vegetable-fruit, and 46% samples have lack of physical activity. Average obesity group consumed less vegetable-fruit 395.98 grams/day and lack of physical activity 2193.61 METs/week. Average non-obese group consumed less vegetable-fruit 557.65 grams/day and active physical activity 2703.16 METs/week. The results of the relation between vegetable-fruit consumption and obesity ($p = 0.274$; OR = 1.598), and the results of the relation between physical activity and obesity ($p = 0.280$, OR = 1.579).

Conclusion: There is no relation between vegetable-fruit consumption and physical activity with obesity.

Keywords: Physical activity, vegetable-fruit consumption, obesity, adolescents

KONSUMSI SAYUR-BUAH DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI WILAYAH KOTA MADYA YOGYAKARTA

Siti Annisa' URofi'ah¹, I Made Alit Gunawan², Rina Oktasari³

^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bui No 3, Banyuraden Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293. 0274-617769

E-mail : annisaurofiah@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan salah satu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Berdasarkan Riskesdas DIY (2013) prevalensi obesitas 6% pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kota Yogyakarta dan penduduk umur ≥ 10 tahun memiliki proporsi terendah aktivitas fisik kategori aktif sebesar 19,4% dan proporsi tertinggi aktivitas fisik kategori kurang aktif sebesar 80,6% dibandingkan kabupaten lainnya. Data Riskesdas (2010) masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan konsumsi sayur-buah dan aktivitas fisik yang menjadi faktor risiko obesitas pada remaja.

Metode Penelitian : Penelitian ini adalah survei analitik dan menggunakan rancangan survei dengan *case control*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2019. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Bopkri 2, SMA Muhammadiyah 1, dan SMAN 10 Yogyakarta. Sampel dengan jumlah 124 siswa. Cara pengambilan sampel kontrol dengan *matching* (jenis kelamin). Analisis data menggunakan *Chi-Square*.

Hasil Penelitian : Hasil univariat penelitian ini 58,9% sampel konsumsi sayur-buah kurang, dan 46% sampel aktivitas fisik rendah. Kelompok obesitas rata-rata konsumsi sayur-buah kurang 395,98 gram/hari dan aktivitas fisik rendah 2193,61 METs/minggu. Kelompok tidak obesitas rata-rata konsumsi sayur-buah kurang 557,65 gram/hari dan aktivitas fisik tinggi 2703,16 METs/minggu. Hasil hubungan konsumsi sayur-buah dengan obesitas ($p = 0,274$, OR = 1,598), dan hasil hubungan aktivitas fisik dengan obesitas ($p = 0,280$, OR = 1,579).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara konsumsi sayur-buah, dan aktivitas fisik dengan obesitas.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, konsumsi sayur-buah, obesitas, remaja