

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

TUGAS AKHIR, 2021

PUTRI SRIWANGI HASIBUAN

**HUBUNGAN ASUPAN SAYUR, BUAH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA GIZI TINGKAT I DAN II
DI POLTEKKES KEMENKES RIAU**
xiii, 47 Halaman, 11Tabel + 1 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah gizi dewasa adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi lebih yaitu perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan pola makan dan menurunnya aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan sayur, buah serta aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa gizi tingkat I dan II di Poltekkes Kemenkes Riau.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Mei 2021 dengan jenis penelitian *Observasional Analitik* dengan rancangan penelitian *Cross-Sectional*. Sampel diambil dengan teknik random sampling dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sebanyak 60 responden. Analisis dilakukan secara bivariat melalui uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami gizi lebih sebanyak 13,3%, asupan sayur kurang yaitu 65%, asupan buah kurang 51,7%, aktivitas fisik ringan sebesar 96,7%. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan sayur dengan kejadian gizi lebih pada responden dengan nilai ($p=0,790$), asupan buah ($p=0,058$), aktivitas fisik ($p=0,642$).

Kesimpulan: Responden yang mengalami gizi lebih 13,3% dan sebagian besar asupan sayur, buah termasuk kategori kurang serta memiliki aktivitas fisik yang ringan. Saran: Hendaknya responden meningkatkan asupan buah dan sayur agar terpenuhinya kebutuhan vitamin, mineral dan serat bagi tubuh serta melakukan aktivitas fisik agar dapat menyeimbangkan antara kalori yang masuk dengan kalori yang keluar dari tubuh, sehingga dapat terhindar dari dampak buruk terjadinya gizi lebih. Bagi peneliti lain yaitu untuk melanjutkan penelitian dengan mengembangkan variabel yang diteliti seperti tingkat pengetahuan dan uang saku.

Daftar Pustaka : 32 (2003 – 2020)

Kata kunci : Asupan Sayur, Asupan Buah, Aktivitas Fisik, Gizi Lebih.

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIK INDONESIA
POLYTECHNIQUE OF RIAU
DIII OF NUTRITION STUDY PROGRAM**

Final Report, 2021

PUTRI SRIWANGI HASIBUAN

**CORRELATION BETWEEN OF VEGETABLES, FRUIT INTAKE AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH OVER NUTRITIONAL EVENTS OF
NUTRITION STUDENT AT LEVEL I AND II AT POLTEKKES**

KEMENKES RIAU

xiii, 47 Pages, 11 Tables + 1 Pictures, 7 Attachments

ABSTRACT

Health development aims to improve the quality of human resources (HR). One of the problems of adult nutrition is overnutrition, which is characterized by relatively excessive body weight when compared to age or height, as a result of excessive fat accumulation in body fat tissue. One of the causes of overnutrition problems is lifestyle changes related to diet and decreased physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between intake of vegetables, fruit and physical activity with the incidence of overnutrition in nutrition students level I and II at the Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau.

This research was conducted from January to May 2021 with the type of Analytical Observational research with a Cross-Sectional research design. Samples were taken by random sampling technique using the Slovin formula, obtained as many as 60 respondents. The analysis was performed bivariately through the chi-square test. The results showed that 13.3% of respondents experienced more nutrition, 65% less vegetable intake, 51.7% less fruit intake, and 96.7% light physical activity. There was no significant relationship between vegetable intake and the incidence of overnutrition in respondents with a value ($p = 0.790$), fruit intake ($p = 0.058$), physical activity ($p = 0.642$).

Conclusion: Respondents who experienced more nutrition 13.3% and most of the intake of vegetables, fruit included in the less category and had light physical activity. Suggestion: Respondents should increase their intake of fruits and vegetables in order to fulfill the needs of vitamins, minerals and fiber for the body and do physical activity in order to balance the calories in and calories out of the body, so as to avoid the adverse effects of excess nutrition. For other researchers, it is to continue research by developing the variables studied such as level of knowledge and pocket money.

Bibliography : 32 (2003 – 2020)

Key words : Vegetable intake, Fruit intake, Physical Activity, Over Nutrition.