

ABSTRAK

Rizki Ugi Febriati

Latar Belakang: Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018, prevalensi remaja (16-18 tahun) yang mengalami gizi lebih menurut IMT adalah sebesar 13,6%, tahun 2013 sebesar 11,5%, prevalensi (>18tahun) yang mengalami gizi lebih adalah sebesar 35,4%, angka tersebut naik dari tahun 2013 sebesar 28,7%. Salah satu provinsi yang mengalami gizi lebih di atas prevalensi gizi lebih di Indonesia adalah Jawa Barat 15,4% dan 36,0% (Kemenkes,2019). Menurut Profil Kesehatan provinsi Jawa barat tahun 2017, kota Bekasi termasuk dalam 12 kabupaten/kota dengan prevalensi gemuk pada remaja (16-18 tahun) (DINKES Jawa Barat,2017). **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah serta gaya hidup *sedentary* dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di STIKes Mitra Bekasi. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Sampel 210 responden, dengan teknik *consecutive sampling*, Variabel konsumsi sayur dan buah diukur menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire*, dan variabel gaya hidup *sedentary* diukur menggunakan kuesioner PAR. Uji hipotesis menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** terdapat 83 responden (39,5%) yang mengalami gizi lebih. **Simpulan:** tidak ada hubungan anantara konsumsi sayur (*p-value* 0,865), buah (*p-value* 0,492), serta gaya hidup *sedentary* (*p-value* 0,346) dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Konsumsi Sayur dan Buah, Gaya Hidup *Sedentary*, Gizi Lebih, Remaja

ABSTRACT

Rizki Ugi Febriati

Background: Based on the results of RISKESDAS year 2018, the prevalence of adolescents (16-18 years) who have experienced overnutrition according to BMI is 13.6%, year 2013 of 11.5%, prevalence (> 18years) who experienced more nutrition is at 35.4%, the figure rises from the year 2013 of 28.7%. One of the provinces that experienced more nutrition over the prevalence of more nutrients in Indonesia is West Java 15.4% and 36.0% (Kemenkes,2019). According to the West Java provincial Health profile in 2017, the city of Bekasi is included in 12 districts with a fat prevalence in adolescents (16-18 years) (DINKES Jawa Barat,2017). **Objectives:** To know the relationship of vegetable and fruit consumption and sedentary lifestyle with overnutrition events in the students at STIKes Mitra Bekasi. **Method:** The design of this research is using Cross Sectional design. Samples of 210 respondents, with purposive sampling techniques, vegetable and fruit consumption variables were measured using the Food Frequency Questionnaire questionnaire, and sedentary lifestyle variables were measured to use a PAR questionnaire. Hypotheses test using Chi square test. **Result:** 83 respondents (39,5%) Who are experiencing more nutrition. **Conclusion:** No relationship between vegetable consumption (p-value 0.865) fruit (P-value 0.492) as well as sedentary lifestyle (P-value 0.346) with more nutritional incidence.

Keywords: vegetable and fruit consumption, Sedentary lifestyle, more nutrition, teenagers