

# HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA MUHAMADIYAH 3 YOGYAKARTA

---

Karyawati; Astiti, Dewi; Afifah, Effatul

**Latar Belakang :** Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,30% yang terdiri dari gemuk 5,70% dan obesitas 1,60%. Kurangnya konsumsi sayur dan buah mengakibatkan dampak diantaranya memicu perkembangan obesitas, karena konsumsi sayur dan buah merupakan makanan yang tinggi serat, rendah kalori. Bagi remaja sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi dan siswa kelas 1 dan 2 yang berjumlah 503. Penelitian ini menggunakan simple random sampling dengan Sampel penelitian berjumlah 96 orang. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan Chi-square test. Instrumen yang digunakan yaitu formulir identitas reponden, pengukuran antropometri seperti menggunakan mikrotoise BB dan TB menggunakan timbangan digital, pengukuran konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan form Semi Quantitative Food Frekuensi (SQFF).

**Hasil :** Analisis bivariat menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas pada remaja dengan hasil p Value 0,446, sedangkan pada remaja yang konsumsi buah dengan kejadian obesitas dengan hasil p Value 0,620. Prevalensi konsumsi sayur dan buah sebanyak 93,50%. Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Kata Kunci : sayur dan buah, obesitas, remaja.