

KURANGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OVERWEIGHT PADA  
REMAJA PUTRI (STUDI PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS  
DIPONEGORO SEMARANG)

HENU BEY PUTRI AWALIYA – 25010115120158

(2019 - Skripsi)

Kelompok remaja memiliki beberapa masalah seperti konsumsi buah dan sayur yang kurang,sertapermasalahan gizi lebih (overweight), agar remaja dapat menjaga kesehatannya, maka perlu adanya peningkatan konsumsi buah dan sayur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis konsumsi buah dan sayur yang kurang sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja putri di FKM Undip Semarang angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan jenis observasional analitik dan pendekatan kuantitatif dengan desain case-control, adapun pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan total sampel 84 subjek penelitian. Data IMT diambil dengan melakukan pengukuran tinggi danberat badan subjek penelitian. Data praktik konsumsi buah dan sayur didapat dengan menggunakan lembar FFQ dan lembar Food Recall 24 jam. Untuk analisis bivariat menggunakan ujichi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwajumlah porsi konsumsi buah ( $p=0,815$ ) dan jumlah porsi konsumsi sayur ( $p=0,500$ ) bukan sebagai faktor risiko kejadian overweight. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi buah ( $p=0,019$ ;  $OR=3,700$ ;  $CI\ 95\%= 1,192-11,488$ ) dan frekuensi konsumsi sayur ( $p=0,023$ ;  $OR=3,333$ ;  $CI\ 95\%= 1,14-9,72$ ) dapat dikatakan sebagai faktor risiko kejadian overweight. Diharapkan remaja putri (mahasiswa) dapat menerapkan ilmu dasar gizi yang telah diterima dibangku kuliah dan dapat meningkatkan frekuensi konsumsi buah dan sayur guna mencegah kejadian overweight di usia remaja

**Kata Kunci:** Konsumsi buah dan sayur yang kurang, Remaja, Overweight