

HUBUNGAN MENGGUNAKAN BUAH DAN SAYUR, PENGETAHUAN GIZI SERTA AKTIVITAS FISIK DENGAN PENCAPAIAN BERAT BADAN IDEAL REMAJA

**ELIZA SYACHRANI-25000121140210
2025-SKRIPSI**

Status gizi remaja merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan dan produktivitas generasi muda. Data Riskesdas 2018 mencatat prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 16%. Konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan pencapaian berat badan ideal pada siswa SMA Negeri favorit di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan case control. Sampel menggunakan teknik Lemeshow yang terdiri dari 128 siswa yang terbagi menjadi kelompok kasus (berat badan tidak ideal) dan kelompok kontrol (berat badan ideal). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan Food Frequency Questionnaire (FFQ), serta dianalisis menggunakan uji chi-square dan regresi logistik biner dan berdasarkan data yang didapatkan, diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi overweight dan obesitas memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur pada kategori jarang sebesar 61,4%, aktivitas fisik dalam kategori ringan sebesar 57,3%, dan pengetahuan gizi dalam kategori buruk sebesar 61%. Berdasarkan hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur ($OR = 0,248$; $p = 0,043$), aktivitas fisik ($OR = 0,286$; $p = 0,011$), dan pengetahuan gizi ($OR = 0,234$; $p = 0,031$) memiliki hubungan yang signifikan dengan pencapaian berat badan ideal. Ketiga variabel tersebut berperan sebagai faktor protektif terhadap risiko kelebihan berat badan.

Kata kunci: berat badan ideal, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, remaja