

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN BUAH DAN SAYUR DAN BEROLAHRAGA  
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FKM UNISKA  
BANJARMASIN TAHUN 2022**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FRUIT AND VEGETABLE HABITS AND EXERCISE  
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF FINAL YEAR STUDENTS OF FKM UNISKA  
BANJARMASIN IN 2022***

**Emilia Handayani<sup>1</sup>, Meilya Farika Indah<sup>2</sup>, Chandra<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat,13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin,  
NPM 18070079

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat,13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin,  
NIDN 1124057901

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat,13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin,  
NIDN 1117038902

**ABSTRAK**

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerjanya. Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang Olahraga dan diet merupakan pencegahan primer dan penatalaksanaan terhadap kelebihan berat badan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan buah dan sayur dan berolahraga dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISKA Banjarmasin. Metode penelitian bersifat survey analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling, berjumlah 80 responden. Data kebiasaan makan buah dan sayur diperoleh dari kuesioner food frekuensi dan data berolahraga dari kuesioner. Data status gizi diperoleh dari perhitungan  $IMT = \left[ \frac{BB}{TB} \right]^2$  dengan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice. Teknik analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan status gizi normal sebanyak 53 responden (66,3%), dan 52 responden jarang mengkonsumsi buah dan sayur (65%). 56 responden yang berolahraga sebesar (70%). Tidak ada hubungan kebiasaan makan buah dan sayur dengan status gizi ( $p=0,883$ ), tidak ada hubungan berolahraga dengan status gizi ( $p=0,493$ ). Kesimpulan penelitian ini tidak ada hubungan kebiasaan makan buah dan sayur dan berolahraga dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA Banjarmasin tahun 2022.

**Kata kunci** : Mahasiswa Tingkat Akhir, Kebiasaan Makan Buah dan Sayur Olahraga, Status Gizi

**ABSTRACT**

*The problem of malnutrition and overnutrition in adults is an important problem, because in addition to having a risk of certain diseases, it can also affect the productivity of its work. Adequate consumption of vegetables and fruits is one of the simple indicators of balanced nutrition Exercise and diet is the primary prevention and management of excess weight. The purpose of the study was to determine the relationship between the habits of eating fruits and vegetables and exercising with the nutritional status of final year students at the Faculty of Public Health, UNISKA Banjarmasin. The research method is an analytical survey using a cross-sectional design. Sampling using accidental sampling technique, totaling 80 respondents. Data on fruit and vegetable eating habits were obtained from the food frequency questionnaire and exercise data from the questionnaire. Nutritional status data were obtained from the calculation of  $IMT = \left[ \frac{BB}{TB} \right]^2$  with weight measurement using digital rescales and height measurement using microtoice. The data analysis*

- Astawan, Made. 2008. Sehat dengan hidangan hewani. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) 2012. Body Mass Index: Considerations for Practitioners. 1-4
- Delvarianzadeh, M., Saadat, S., & Ebrahimi, M. H. (2016). Assessment of Nutritional Status and Its Related Factors among Iranian University Students: A Cross-Sectional Study. *Iranian Journal of Health Sciences*, 4(4), 56-68.
- Food and Agriculture Organization of the United States (FAO). 2010. *FAO Yearbook. Fishery and Aquaculture Statistics*.
- Irianto. 2004. *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung. Yroma Widya
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak
- Marni, 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Murdiati, A., Amaliah. 2013. *Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua*. Kencana Prenadamedia Group. Jakarta
- Nix, S. 2005. *William's Basic Nutrition & Diet Therapy, Twelfth Edition*. Elsevier Mosby Inc, USA.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurheti Yuliarti, 2008. *Hidup Sehat dengan Sayuran*. Yogyakarta : Cakrawala
- Setiadi, 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Graha Ilmu : Yogyakarta
- Tjokronegoro, E. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada ; 2004
- Triwibowo, C dan Pusphandani, ME. 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Utari, L. D. 2016. *Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai*, JOM FK Volume 3, No 1, Riau.
- Wardlaw, G.M. & Jeffrey, S. H. 2007. *Perspectives in Nutrition*. Seventh Edition. Mc Graw Hill Companies Inc, New York.
- WHO. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization; 2015.
- WHO. *Nutrition in Adolescence Issue and Challeges for The Health Sector*: Geneva : WHO Press; 2005
- Winarno, FG. 2002. *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia. Jakarta.
- W. P. Winarto dan Tim Lentera. 2004. *Khasiat dan Manfaat Kunyit*. Jakarta: Agromedia Pustaka. hal:2.