



Prosiding

The 1st Tarumanagara Conference on Health and Medicine

Selasa, 12 April 2022

Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara



Prosiding

The 1st Tarumanagara Conference on Health and Medicine

Selasa, 12 April 2022

Editor:

Dr. dr. Arlends Chris, M.Si.
Erick Sidharta, S.Si., M.Biomed.
dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A., IBCLC

Penerbit:

Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Alamat Redaksi:

Jln. Letjen. S. Parman No. 1 Kampus 1 UNTAR, Gedung J,
Lantai 2 Jakarta Barat Telp: 021-5671747, ext. 401
E-mail: uppm@fk.untar.ac.id

PROSIDING
The 1st Tarumanagara Conference on Health and Medicine
**“Implementasi Luaran Penelitian dalam Upaya Mewujudkan
Pelayanan Kesehatan Masyarakat Indonesia yang Lebih Baik”**

diterbitkan
Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
@2022 Universitas Tarumanagara

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini, dalam bentuk apapun
dan dengan cara apapun, tanpa izin tertulis dari UPPM FK UNTAR

ISBN 978-623-6775-78-3



Susunan Panitia Pelaksana

Penasehat	: Dr. dr Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ
Pengarah	: dr Rebekah Malik, M.Pd.Ked dr Shirly Gunawan, Sp.FK dr Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC
Ketua Pelaksana	: dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
Wakil Ketua	: dr. Zita Atzmardina, MM, M.K.M, Sp.KKLP
Bendahara	: dr. Clement Drew, M.Epid
Sie Acara	: dr. Herwanto, Sp.A dr. Yoanita Widjaya, M.Pd.Ked dr. Djung Lilya Wati, Sp.N dr. Zita Atzmardina, MM, M.K.M, Sp.KKLP dr. David Limanan, M.Biomed dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi dr. Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK Astin Mandalika Kaffa Nailul Masruroh Eilen Corrinna Emery Sampean Muhammad Dzakwan Dwi Putra
Sie Ilmiah dan Publikasi	: Dr. dr. Arlends Chris, M.Si Erick Sidharta, S.Si, M.Biomed dr. Novendy, MKK, Sp. KKLP, FISPH, FISCM dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC dr. Ria Buana, M.Biomed dr. Octavia Dwi Wahyuni, M.Biomed dr. Velma Herwanto, SpPD, FINASIM, PhD Dr. dr. Siufui Hendrawan, M.Biomed Dr. dr. Meilani Kumala, MS, SpGK dr. Fenny Yunita, MSi, PhD Ivan Santiago Cyntia Tanujaya Nawaika Shafira Putri Devina Gunawan
Sie Website dan Dokumentasi	: dr. Clement Drew, M.Epid (koordinator) dr. Silviana Tirtasari, M.Epid dr. Olivia Charissa, M.Gizi, Sp.GK Stefanny Sartono Nisrina Haifa Luftia Wisasti Gladys Chantika Tiranda Nina Edhita Odilia

Sie Ilmiah dan Publikasi : Dr. dr. Arlends Chris, M.Si
Erick Sidharta, S.Si, M.Biomed
Dr. dr. Meilani Kumala, MS, Sp.GK (K)
Dr. dr. Siufui Hendrawan, M.Biomed.
dr. Novendy, MKK, Sp. KKLP, FISPH, FISCN
dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC
dr. Ria Buana, M.Biomed
dr. Octavia Dwi Wahyuni, M.Biomed
dr. Velma Herwanto, SpPD, FINASIM, PhD
dr. Ernawati, SE, MS, Sp. KKLP, FISCN, FISPH
dr. Fenny Yunita, MSi, PhD

Reviewer : Dr. dr. Arlends Chris, M.Si
Erick Sidharta, S.Si, M.Biomed
Dr. dr. Meilani Kumala, MS, Sp.GK (K)
dr. Novendy, MKK, Sp. KKLP, FISPH, FISCN
dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC
dr. Ria Buana, M.Biomed
dr. Octavia Dwi Wahyuni, M.Biomed
dr. Velma Herwanto, SpPD, FINASIM, PhD
dr. Ernawati, SE, MS, Sp. KKLP, FISCN, FISPH
dr. Fenny Yunita, MSi, PhD

Editor : Dr. dr. Arlends Chris, M.Si
Erick Sidharta, S.Si, M.Biomed
dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA	i
SUSUNAN KEPANITIAAN	ii
DAFTAR ISI	v
LAPORAN KETUA 1 st TaCoHaM 2022	xi
SAMBUTAN KETUA UPPM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA	xiii
SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA	xiv
SAMBUTAN REKTOR UNIVERSITAS TARUMANAGARA	xv
PEMBICARA DAN MODERATOR	xvi
SUSUNAN ACARA	xvii
MAKALAH 1 st TACOHAM	
Topik: Corona Virus Disease-19 (COVID-19)	1
Karakteristik Penggunaan APD pada Dokter Spesialis di Poliklinik RS Sumber Waras Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Amelci Krezentia, Peter Ian Limas	2
Gambaran Jumlah Limfosit Absolut dan Neutrophile-Lymphocytes Ratio Pasien COVID-19 di RS Swasta Jakarta Barat Amirah Dea Putri Zahirah, Paskalis Gunawan	10
Analisis Data Kapnografi pada Penggunaan Masker N-95 dan Tidak Menggunakan Masker N-95 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2018 Anissya Rima Oktavia, Peter Ian Limas	17
Gambaran Hasil Pemeriksaan RT-PCR SARS-COV-2 di Laboratorium Diagnostik FK UNTAR Aulia Seftia Dayana, Donatila Mano S	25
Gambaran Penggunaan Alat Pelindung Diri pada Teknisi Pesawat Terbang Angkatan Udara Skuadron Teknik 021 Lanud Halim Perdanakusuma Azzahra Hafidza. Silviana Tirtasari	32
Hubungan Gejala Sesak Nafas dengan Hasil RT-PCR-SARS-COV-2 di Laboratorium Diagnostik FK UNTAR Efrida Karisma Seleky, Donatila Mano S	37
Gambaran Outcome Pasien COVID-19 pada Salah Satu Rumah Sakit di Jakarta Barat Periode Maret 2020-Januari 2021 Given Kentanto, Paskalis Gunawan	42

Tingkat Kecemasan Perawat dan Dokter RS Kasih Herlina Sorong dalam Pelayanan COVID-19 dengan Skala HARS Termodifikasi Gustia Puja Maharani, Mochamat Helmi	49
Analisis Hubungan Gejala Demam dengan Hasil Pemeriksaan RT-PCR-SARS-COV-2 di Laboratorium Diagnostik FK UNTAR Jennifer Grace, Donatila Mano S	55
Hubungan Gejala Batuk dengan Hasil Pemeriksaan RT-PCR SARS-COV-2 pada Laboratorium Diagnostik FK UNTAR Nabila Stevany, Donatila Mano S	61
Topik: Infeksi dan Penyakit Tropik	69
Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XII tentang Pencegahan Infeksi Bakteri Escherichia Coli pada Manusia di SMA Y Kabupaten Blitar Son Ardianto, Linda Sulistiani Budiarmo	70
Topik: Kesehatan Anak	75
Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Sebagai Faktor Risiko Gangguan Perkembangan Anak Usia 3-24 Bulan di 3 Puskesmas Jakarta Barat Januari-Maret 2020 Angel Felisia, Melani Rahmi Mantu	76
Gambaran Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan dengan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) Instan, MPASI Rumahan dan MPASI Campuran Inggar Nastiti Aifunan, Fransiska Farah	83
Penurunan Imunisasi Dasar/Lanjutan Selama Pandemi COVID-19 Sylvia Regina, Wiyarni	95
Topik: Penyakit Kulit	101
Gambaran Kejadian Dermatitis Kontak Akibat Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sumber Waras Cindy Clarissa Sukardi, Irene Dorthy Santoso	102
Efek Penyuluhan tentang Tinea Versikolor dengan Media Audiovisual pada Santriwati Anshor Al-Sunnah Kecamatan Kampar, Riau Cindy Irawan, Irene Dorthy Santoso	108
Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Santriwati Puteri Ummul Mukminin tentang Penyakit Skabies Rani Nisrina, Sukmawati Tansil Tan	116

Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tentang Penggunaan Tabir Surya Rizky Ramadhani Syafitri Siregar, Irene Dorthy Santoso	120
Gambaran Kadar Hidrasi Kulit Tangan pada Tenaga Medis di Rumah Sakit Sumber Waras pada Masa Pandemi COVID-19 Salsa Ratia Wardhany, Linda Yulianti Wijayadi, Sari Mariyati Dewi Nata Prawira	126
Gambaran Kadar Hidrasi Kulit Tangan Pasien Poli Kulit Rumah Sakit Sumber Waras pada Era Pandemi COVID-19 Shafira Ramadhanti Oviarda, Linda Yulianti Wijayadi, Fenny Yunita	134
Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Skabies dengan Metode Presentasi terhadap Tingkat Pengetahuan Santri di Pondok Pesantren Bakom Kabupaten Bogor Vanessa Zahra, Irene Dorthy Santoso	143
Topik: Penyakit Tidak Menular	149
Hubungan antara Kejadian Gastroesophageal Refluks Disease dengan Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Alfi Sri Fachriyah, Alfianto Martin	150
Prevalensi Buta Warna pada SMA Negeri 2 Bogor Alyza Syafrita Ikhsani, Meriana Rasyid	155
Prevalensi GERD pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017-2019 Desi Ayu Wulandari, Samuel Halim, Clement Drew	160
Profil Telinga Luar Berdasarkan Hasil Fotografi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017 Tahun 2020 Ella Windasari Gultom, Mira Amaliah	169
Asupan Konsumsi Kafein dan Pola Defekasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jeni Noprianti, Dorna Yanti Lola Silaban	175
Gambaran Tekanan Darah terhadap Posisi Tubuh pada Dewasa di Jakarta Barat 2020 Patrick Bima Indriadi, Susy Olivia Lontoh	182
Hubungan Durasi Penggunaan Layar Digital dengan Computer Vision Syndrome pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Salomo Hizkia Suprabowo, Silviana Tirtasari, Meriana Rasyid	189
Topik: Gizi dan Risiko Penyakit	196
Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Mahasiswa FK UNTAR pada Saat Pandemi COVID-19 Billy Oktavian, Olivia Charissa	197

Hubungan Internet Addiction dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Ezra Michael Mulyadi, Frisca Natalia	205
Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang terhadap Penyakit Paru Obstruktif Kronis pada Kelompok Usia Diatas 45 Tahun di Puskesmas Kecamatan GP Jakarta Barat Filipo David, Alexander Halim Santoso	212
Perbedaan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayuran Oktavia Setyaningrum, Idawati Kardjadidjaja	219
Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Perut terhadap Kejadian Diabetes Melitus pada Dewasa Usia 20-45 Tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat Rayhan Alghifari Iridansyah Siregar, Alexander Halim Santoso	226
Topik: Latihan Fisik dan Kesehatan Kerja	237
Hubungan Posisi dan Lama Duduk terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Bay Hepi Kosasih, Octavia Dwi Wahyuni	238
Angka Kejadian Cedera Otot Hamstring Berdasarkan Usia pada Atlet Sepakbola di Wilayah Jabodetabek Bryan Anggareti Mahandra, Tjie Haming Setiadi, Susy Olivia Lontoh	245
Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Masyarakat Dewasa Muda di Kabupaten Karawang Selama Pandemi COVID-19 Intan Fredika Bahari, Alfianto Martin	253
Proporsi Degenerasi Diskus Intervertebralis Lumbal dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Radiografi Konvensional Vertebra Lumbosakral Jeffrey, Inge Friska Widjaya	260
Pengaruh Posisi Kerja dengan Kejadian Gangguan Muskuloskeletal terhadap Kesehatan Karyawan Pabrik Kayu PT Albasi Priangan Lestari Muhammad Rizal Permana, Novendy	266
Topik: Kesehatan Mental	275
Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2018 Annisa Dwi Febriana, Noer Saelan Tadjudin	277
Hubungan Dukungan Keluarga dengan Prevalensi Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 Caitlyn Natasha Horyono, Anastasia Ratnawati Biromo	282

Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Cindy Yusliani, Djung Lilya Wati	290
Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Edward Then, Rebekah Malik	299
Hubungan Penggunaan Media Elektronik dengan Gangguan Tidur pada Pelajar SMPN 1 Karangtengah Cianjur Fatimah Aufatunnisa, Melani Rahmi Mantu	305
Hubungan Kesepian dengan Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Felix Ongko, Arlends Chris	313
Gambaran Tingkat Ansietas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2018 Desember 2020 - Februari 2021 Hana Syafira, Samuel Halim	321
Pengaruh Smartphone terhadap Gangguan Tidur Siswa SD Kelas 1-6 di Sekolah Dasar X Jakarta Barat Jessica Feodora, Herwanto	327
Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Josephine Alicia Bierhuijs, Anastasia Ratnawati Biromo	332
Hubungan Kecemasan dengan Kekuatan Genggam Tangan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Laurensius, Arlends Chris	339
Hubungan Durasi Tidur terhadap Obesitas Anak SD Kelas 1-6 Di SD X Jakarta Barat Lucky Anthonny Setiawan, Herwanto	345
Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Gangguan Tidur Siswa SD X Jakarta Barat Tahun Ajaran 2019/2020 Priscilla Elnatan Christina, Herwanto	352
Gambaran Kejadian Depresi pada Orang dengan Epilepsi dengan Menggunakan HDRS di Yayasan Epilepsi Indonesia Sarah Janitra Jahja, Irawaty Hawari	359
Hubungan Kepribadian dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Talitha Zahwa Atha Salsabila, Noer Saelan Tadjudin	368
Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia Menggunakan Montreal Cognitive Assessment Indonesia di Panti Werdha Wisma Mulia Periode Desember 2019 Jakarta Barat Yongkie Tanjaya, Paskalis Gunawan	376

Topik: Farmakologi, Herbal dan Pangan Fungsional	383
Ekstrak Kulit Pisang Merah (<i>Musa Acuminata</i> Colla Aaa): Uji Fitokimia, Aktivitas Antioksidan, Uji Toksisitas dan Kadar Metabolit Sekunder Christobal Anugerah Tanisa, Kumala Dewi Darmawi	384
Ekstrak Buah Mulberi Putih (<i>Morus Alba</i> L): Uji Fitokimia, Aktivitas Antioksidan, Uji Toksisitas dan Kadar Metabolit Sekunder Johanes Andrew, Kumala Dewi Darmawi	393
Skrining Fitokimia, Kapasitas Antioksidan dan Uji Toksisitas Serta Kadar Metabolit Sekunder dari Ekstrak Daun Ungu, <i>Graptophyllum Pictum</i> (L.) Griff Syaied Auliya Al Aziz, Kumala Dewi Darmawi	403
Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Obat Tradisional pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Periode 2020/2021 Vania Aprilya Vibri Sikomena, Fenny Yunita	410
Gambaran Pola Penggunaan Obat Analgesik pada Pasien Pasca Caesar Andrew Christian Massie, Fenny Yunita	417
Topik: Pendidikan Kedokteran	424
Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik Saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Alif Aditya Farandila Saedi, Noer Saelan Tadjudin	425
Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Bantuan Hidup Dasar (BSH) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada Tingkat Pertama Arryza Fahrta Ikhsani, Nency Martaria	435
Hubungan Burnout dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Derby Ayudhia Utami Iskandar Putri, Noer Saelan Tadjudin	445
Hubungan Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Erwin Kurniawan Santosa, Rebekah Malik	452
Perbandingan Fungsi Kognitif Sebelum dan Sesudah Ujian Tulis Blok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2018 Jesslyn Azaria Tandayu, Nency Martaria	457
DAFTAR NAMA PEMAKALAH 1 st TACOHAM	466

PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA BERDASARKAN KONSUMSI BUAH DAN SAYURAN

Oktavia Setyaningrum¹, Idawati Karjadidjaja²

¹ Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: oktavia.405170088@stu.untar.ac.id

² Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: idawati.k@gmail.com

ABSTRAK

Padatnya aktivitas perkuliahan membuat mahasiswa kurang memperhatikan asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dan kurang memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik. Sayur dan buah merupakan salah satu makanan yang mengandung tinggi serat, vitamin dan mineral untuk pemenuhan gizi seimbang guna menghasilkan tubuh yang sehat. Berdasarkan hasil Rikesdas tahun 2018 menunjukkan 93,5% penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hal tersebut dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja yang dapat dibuktikan dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Rentang waktu penelitian dilakukan pada Agustus 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 110 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Kecukupan konsumsi sayur dan buah diperoleh menggunakan *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)*. Analisis data dilakukan dengan Uji *T* test independent. Dari hasil penelitian didapatkan 110 responden dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 20% dan perempuan sebanyak 80% dengan rata-rata usia responden 19 tahun. Hasil penelitian didapatkan nilai rerata IMT untuk kelompok cukup sayur dan buah sebesar 22,17 dan termasuk ke dalam kategori normal, sedangkan nilai rerata IMT untuk kelompok yang tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah sebesar 23,62 dan termasuk kategori gemuk. Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan antara kecukupan sayur dan buah dengan IMT ($p=0,626$).

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, sayur dan buah, usia produktif

ABSTRACT

The density of lecture activities makes students pay less attention to nutrient intake from the food they eat and lack free time to do physical activity. Vegetables and fruit are foods that contain high fiber, vitamins, and minerals to meet balanced nutrition in order to produce a healthy body. Based on the results of the 2018 Rikesdas, 93,5% of the Indonesian population consumes less vegetables and fruits. This can cause overweight or obesity in adolescents which can be proven by calculating Body Mass Index (BMI). This research is an analytic observational study with a cross sectional design. The time span of the research was carried out in August 2020 with a total sample of 110 respondents who were taken using a simple random sampling technique. Adequacy of consumption of vegetables and fruit was obtained using the Semiquantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ). Data analysis was performed by independent T test. From the results of the study obtained 110 respondents with the number of male respondents as much as 20% and 80% female respondents with an average age of 19 years. The results showed that the average BMI for the sufficient vegetable and fruit group was 22.17 and was included in the normal category, while the average BMI value for the group that did not consume enough vegetables and fruit was 23.62 and included in the fat category. In the study, there was no relationship between the adequacy of vegetables and fruit and BMI ($p = 0.626$).

Keywords: body mass index, vegetables and fruit, productive age

PENDAHULUAN

Obesitas adalah keadaan penumpukan lemak berlebih di jaringan adiposa yang disebabkan karena proses metabolisme di dalam tubuh kurang baik sehingga dapat mengganggu kesehatan². Di Indonesia, berdasarkan laporan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan pada laki-laki dewasa angka kegemukan tahun 2007 sampai 2013 meningkat dari 13,9% menjadi 19,7 %, pada perempuan dewasa angka kegemukan tahun 2007 sampai 2013 meningkat dari 14,8% menjadi 32,9 %¹.

Komplikasi obesitas antara lain stress, ketidakseimbangan hormon, gangguan pernafasan, dan lain-lain. Banyaknya aktivitas remaja jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang tinggi energi, serat, dan protein dilansir dapat berpengaruh terhadap status gizi yang bisa diukur dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh. Indeks Massa Tubuh merupakan suatu metode skrining untuk mengukur komposisi tubuh dan untuk menentukan nilai status gizi seseorang dihitung dengan cara berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (meter). Ada 4 kategori IMT yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas³.

Penatalaksanaan obesitas salah satunya dengan mengonsumsi cukup sayur dan buah setiap hari. Sayur dan buah adalah makanan yang banyak mengandung serat dan rendah lemak. Kandungan mineral, vitamin, serat dalam buah dan sayur dibutuhkan dalam proses metabolisme tubuh yang bermanfaat untuk mencegah risiko penyakit jantung, kanker, diabetes, untuk pemeliharaan kesehatan tubuh, sekaligus mengurangi risiko obesitas⁴. Masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi sayur 73 kg per kapita per tahun, namun mereka mengonsumsi sayur lebih sedikit dari yang dianjurkan yaitu hanya 40 kg sayur per kapita per tahun, sedangkan buah masyarakat Indonesia mengonsumsi 32 kg per kapita per tahun hanya setengah dari yang dianjurkan yaitu 65 kg per kapita per tahun. Hal ini menyebabkan masyarakat Indonesia khususnya remaja risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih atau obesitas. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 93,5% penduduk dalam mengonsumsi sayur dan buah termasuk dalam batas kurang. Masyarakat dianjurkan supaya mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari sebanyak 5-8 porsi atau minimal 5 porsi dalam sehari. Bagi orang Indonesia khususnya remaja dan dewasa dianjurkan konsumsi sayur dan buah 400-600 gr per orang per hari. Dua pertiga dari jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur⁵. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana asupan sayur dan buah pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara dan bagaimana hubungannya dengan indeks massa tubuhnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* yang diselenggarakan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan didapatkan jumlah responden sebanyak 110 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui laman *google form*.

Dilakukan analisis data bivariat menggunakan uji independent sample t test pada program SPSS untuk mengetahui hubungan antara kecukupan sayur dan buah dengan indeks massa tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. Penelitian ini melibatkan total sejumlah 110 responden, didapatkan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan (80%) dengan rentang usia 18-19 tahun (65,5%). Berat badan responden paling banyak kisaran 40-58,6 kg (52,7%) dan tinggi badan dalam meter terbanyak kisaran >1,56-1,67 meter (53,6%). Didapatkan indeks massa tubuh responden paling banyak 18,5-22,9 kg/m² (46,4%).

Tabel 1 Karakteristik Responden (N=110)

Variabel	n	%	Mean	±	SD	Median (Min – Max)
Jenis Kelamin						
Laki-laki	22	20				
Perempuan	88	80				
Usia			19,35	±	1,062	19 (18-23)
18 – 19 Tahun	72	65,5				
20 – 21 Tahun	35	31,8				
22 – 23 Tahun	3	2,7				
IMT			23,32	±	4,363	22,66 (16,02-34,01)
< 18,5 (kurus)	10	9,1				
18,5-22,9 (normal)	51	46,4				
> 23 (gemuk)	49	44,5				

Pada tabel 2. Mempelihatkan jawaban selalu dan sering dikategorikan cukup mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi dalam sehari sebanyak 23 responden (20,9%) dan jawaban kadang-kadang, jarang dan tidak pernah dikategorikan kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 87 responden (79,1%).

**Tabel 2 Seberapa sering dalam sehari
Anda mengonsumsi 5 porsi sayuran dan buah-buahan**

Kategori Jawaban	n	%
Selalu	8	7,3
Sering	15	13,6
Kadang-Kadang	45	40,9
Jarang	29	26,4
Tidak Pernah	13	11,8
Total	110	100,0

Pada tabel 3. Hasil penelitian didapatkan nilai rerata IMT untuk kelompok cukup sayur dan buah sebesar 22,17 dan termasuk ke dalam kategori normal, sedangkan nilai rerata IMT untuk kelompok yang tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah sebesar 23,62 dan termasuk ke dalam kategori gemuk. Perbedaan rerata IMT pada dua kelompok sebesar 1,445, namun pada penelitian ini tidak didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara kecukupan sayur dan buah terhadap IMT dengan nilai ($p=0,626$) ($p > 0,05$).

Tabel 3 Hasil Uji Sampel Independent t test

IMT	n	Mean	P Value	Mean Difference (95% CI)
Kurang mengonsumsi sayur dan buah	87	23.62	0,626	1,44555 (- 0,57261—3,46370)
Cukup mengonsumsi sayur dan buah	23	22.17		

PEMBAHASAN

Total sebanyak 110 responden di Fakultas Kedokteran angkatan 2019 Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui *google form* dan pengukuran antropometri yang mencakup berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh.

Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 88 (80%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi jenis kelamin responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagian besar kaum perempuan yang berhasil berpartisipasi dalam penelitian ini. Presentase jenis kelamin responden pada penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafiza, dkk pada tahun 2020 terhadap remaja SMP di Pekanbaru. Anak perempuan biasanya lebih memperhatikan penampilan, sehingga seringkali membatasi makanannya. Selain itu, anak perempuan juga mempunyai kemampuan makan dan aktivitas fisik yang lebih rendah dari anak laki-laki. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya²⁵.

Pada penelitian ini sebagian besar responden yang terlibat berusia 18-19 tahun yaitu sejumlah 72 (65,5%). Hal ini menunjukkan bahwa dari segi umur responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagian besar berusia remaja akhir. Presentase usia responden pada penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, dkk pada tahun 2018 bahwa usia remaja terjadi perubahan dari masa anak-anak diikuti pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dan disesuaikan dengan perkembangan tubuh dan aktivitasnya²⁶.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini dengan IMT normal yaitu sebanyak 51 (46,4%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putri, pada tahun 2020 terhadap siswa SD Negeri Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar IMT menunjukkan status gizi normal. Dalam penelitian ini 10 responden dengan IMT kurus (9,1%) dan 49 responden dengan IMT gemuk (44,5%). Hal tersebut menunjukkan masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada masyarakat tertentu, kurangnya aktivitas fisik, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, sedangkan masalah gizi kurang disebabkan oleh kurangnya ketersediaan pangan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, dan kurangnya konsumsi serat²⁷.

Kecukupan konsumsi sayur dan buah dalam sehari dikategorikan cukup, jika mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi dalam sehari. Konsumsi sayur dan buah dikategorikan kurang jika mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi dalam sehari. Dalam penelitian ini dari 110 responden, terdapat 23 responden (20,9%) yang mengonsumsi sayur dan buah kategori cukup dan 87 responden (79,1%) yang mengonsumsi sayur dan buah kategori kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa asupan sayur dan buah pada remaja masih rendah apabila dibandingkan dengan rekomendasi Rikesdas tahun 2018 yaitu minimal konsumsi sayur dan buah 5 porsi dalam sehari. Asupan sayur dan buah kurang hal ini mungkin disebabkan oleh rendahnya status sosial ekonomi, terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah serta perilaku preferensi atau kesukaan terhadap sayur dan buah.

Pada penelitian ini didapatkan rerata IMT yang lebih tinggi pada kelompok yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dengan perbedaan rerata sebesar 23,62 tetapi pada uji statistik tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecukupan sayur dan buah dengan IMT dengan nilai $p = 0,626$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, pada tahun 2020 pada siswa SD Negeri di Surakarta yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan sayur dan buah dengan status gizi ($p = 0,687$). Berbagai kajian menunjukkan bahwa asupan sayur dan buah yang cukup berperan menurunkan risiko sulit buang air besar, kegemukan, menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dan salah satu indikator sederhana gizi seimbang²⁷. Kemungkinan hasil pada penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arza, dkk pada tahun 2021 terhadap remaja di Smp Kabupaten Pesisir Selatan yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecukupan konsumsi sayur dan buah dengan IMT ($p = 0,0001$). Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai sumber vitamin dan mineral bagi tubuh, sehingga apabila kekurangan bahan pangan tersebut akan berpengaruh terhadap status gizi. Konsumsi sayur dan buah bisa mengontrol berat badan karena kandungan serat didalamnya dan merupakan sumber antioksidan dan fitokimia yang apabila dikonsumsi memiliki kalori rendah. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah bersama-sama dengan kelompok pangan lainnya, selain berpengaruh terhadap kejadian obesitas juga dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tubuh²⁸.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kecukupan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Tarumanagara angkatan 2019 menunjukkan bahwa terdapat 23 responden (20,9%) kategori cukup mengonsumsi 5 porsi sayur dan buah dalam sehari dan terdapat 87 responden (79,1%) kategori kurang mengonsumsi 5 porsi sayur dan buah dalam sehari. Gambaran nilai IMT pada mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 10 responden (9,1%) memiliki IMT kurus, 51 responden (46,4%) memiliki IMT normal, dan 49 responden (44,5%) memiliki IMT gemuk.

Tidak terdapat hubungan antara kecukupan sayur dan buah dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Tarumanagara dengan nilai $p\text{-value} = (-0,626-)$.

Bagi mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara menjadikannya sebagai masukan pengetahuan pentingnya konsumsi sayur dan buah dimulai dari manfaatnya, berapa jumlah sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi per harinya serta sebagai masukan pengetahuan yang berarti dengan cara menerapkan pola hidup sehat dengan rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap hari dan rutin untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Bagi peneliti selanjutnya (Ilmu Kedokteran) menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber rujukan untuk penelitian guna menambah wawasan bagi mahasiswa khususnya yang terkait dengan hubungan kecukupan konsumsi sayur dan buah dengan nilai IMT.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi UP, Dieny FF. Hubungan Antara Densitas Energi Dan Kualitas Diet Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*. 2013;2 (4):447—57.
2. Mokolensang OG, Manampiring AE, Fatimawali. Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 2016;4 (1):128—35.
3. Ambarwati D. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat, Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang [Skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2016.
4. Nenobanu A, Kurniasari M, Rahardjo M. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal Med Sci*. 2018;5 (1):95—103.
5. Farisa S. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smpn 8 Depok Tahun 2012. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
6. Kusuma IA, Sirajuddin S, Jafar N. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2014.
7. Rahayu TB. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 2020;6 (1):46—51.
8. Nurjanah. Keadaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga Di SMK N 2 Godean [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2012.
9. Sugianti E, Hardinsyah, Afriansyah N. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Di DKI Jakarta: Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007. *Gizi Indonesia*. 2009;32 (2):105—16.
10. Putri DF. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 1 Jatiwangi Kabupaten Majalengka [Skripsi]. Semarang: Muhammadiyah University Semarang; 2018.
11. Lin Y, Yuan J, Long Q, Hu J-I, Deng H, Zhao Z, et al. Patients with SARS-CoV-2 and HBV co-infection are at risk of greater liver injury. *Genes & Diseases*. 2020;8 (4):484—92.
12. Sari RI. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun Di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007) [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
13. Maghfiroh A. Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Pada Remaja Di Panti Asuhan Baitul Falah. *Journal of Materials Processing Technology*. 2018;1 (1):1—

- 8.
14. Oktaviani WD. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012;1 (2):542—53.
15. Kusumawardhani I. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Status Periodontal. *Poltekkes Kememkes Yogyakarta*. 2016;4 (2):8—22.
16. Nurainy F. Pengetahuan bahan nabati I : Sayuran, Buah-buahan, Kacang- kacang, Sereal dan Umbi-umbian. Bandar Lampung: Fakultas pertanian Universitas lampung; 2018.
17. Rio GP. Pembuatan Media Pembelajaran Pengenalan Buah Dan Sayur Berbasis Multimedia Di TK Pembina Kecamatan Wanadadi. 2018:8—17.
18. Iryanti DA. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Tentang Manfaat Sayur Dan Buah Di SD Inpres 26 Kabupaten Sorong [Skripsi]. Bogor: IPB; 2019.
19. Yulandari S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur. Padang: Universitas Andalas; 2013.
20. Mayssara A. Abo Hassanin Supervised A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*. 2014.
21. Lestari AD. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012 [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2013.
22. Ertik KS, R. S. Identifikasi Morfologi Dan Spektrum Warna Buah-Buahan Lokal Di Kabupaten Jember. *Seminar Nasional Biologi, IPA dan Pembelajarannya*. 2017:122—37.
23. Pardede E. Tinjauan Komposisi Kimia Buah Dan Sayur: Peranan Sebagai Nutrisi Dan Kaitannya Dengan Teknologi Pengawetan Dan Pengolahan. *VISI*. 2013;21 (3):1—16.
24. Prabawa VSP. Landasan Konseptual Perencanaan Dan Perancangan: Pusat Hortikultura Di Sleman [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta; 2014.
25. Hafiza D, Utmi A, Niriya S. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2020;9 (2):86—96.
26. Kusuma HS, Ambarwati D. Kecukupan Serat Dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Remaja Putri. *Nutrire Diaita*. 2018;10 (2):49—54.
27. Putri DUE. Hubungan Asupan Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Pada Siswa Sd Negeri Totosari 1 Dan Tunggulsari 1 Surakarta [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2020.
28. Arza PA, Sari LN. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 2021;12 (2):136—41.
29. Yanto N, Verawati B, Muchtar D. Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Tenaga Kesehatan Dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners*. 2020;4 (2):1—10.
30. Azagba S, Sharaf MF. Fruit and Vegetable Consumption and Body Mass Index: A Quantile Regression Approach. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2012;3 (3):210—220.