

HUBUNGAN KONSUMSI BUAH, SAYUR, CAMILAN MANIS, MINUMAN MANIS, AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN (*ANXIETY*) PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS X JAKARTA UTARA

Laras Sitoayu¹, Patricia Sandiana², Dessy Aryanti Utami², Maya Fernandya Siahaan², Isniati Dwijayanti²

Program studi Profesi Deitisien, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul¹, Program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul²

laras@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Gangguan kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu masalah mental yang paling banyak terjadi pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia dan disebabkan karena berbagai macam faktor. Beberapa diantaranya ialah konsumsi makanan dan perilaku aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur, camilan manis, minuman manis, aktivitas fisik dengan kecemasan pada remaja usia 15-17 tahun di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara. Dengan metode pendekatan kuantitatif, rancangan *cross sectional*, dan uji statistik kai-kuadrat dengan jumlah sampel sebanyak 48 siswa/i, menggunakan instrumen *General Anxiety Disorder – 7* (GAD-7) untuk gangguan kecemasan, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk konsumsi buah, sayur, camilan manis, dan minuman manis, serta *Physical Adolescents Questionnaire – Adolescents* (PAQ-A) untuk tingkat aktivitas fisik remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan kecemasan dengan *p-value* 0.585, begitu pula dengan konsumsi sayur dengan *anxiety* yang tidak memiliki hubungan dengan *anxiety* dengan nilai *p-value* 0.938, diikuti dengan konsumsi camilan manis yang tidak berhubungan dengan kecemasan dengan nilai *p-value* 0.111, dilanjutkan dengan konsumsi minuman manis yang juga tidak memiliki hubungan dengan *anxiety* dengan nilai *p-value* 0.936, serta aktivitas fisik yang juga tidak berhubungan dengan *anxiety* yang ditandai dengan nilai *p-value* 1.000. Dengan demikian, terlihat bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi buah, sayur, camilan manis, minuman manis, aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) X Jakarta Utara.

Kata Kunci: aktivitas fisik, gangguan kecemasan, konsumsi buah, konsumsi camilan manis, konsumsi minuman manis, konsumsi sayur

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common mental health problems among adolescents aged 10-17 years in Indonesia and is triggered by several factors. Some of them are food consumption and physical activity behavior. This study aims to determine the relationship between consumption of fruits, vegetables, sweet snacks, sweet drinks, physical activity with anxiety in adolescents aged 15-17 years at X High School North Jakarta. With quantitative methods, cross sectional design, and chi-square statistical test with a sample size of 48 students, using the General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) as the instrument for anxiety disorders, Food Frequency Questionnaire (FFQ) for consumption of fruits, vegetables, sweet snacks, and sweet drinks, and Physical Adolescents Questionnaire - Adolescents (PAQ-A) for the level of physical activity of adolescents. The test results showed no significant relationship between fruit consumption and anxiety with a p-value of 0.585, as well as vegetable consumption which had no association with anxiety with a p-value of 0.938, followed by consumption of sweet snacks with a p-value of 0.111, and consumption of sweet drinks which also had no relationship with anxiety with p-value 0.936, and physical activity which

was also not associated with anxiety indicated by a p-value of 1,000. Therefore, it can be seen that there is no relationship between the consumption of fruits, vegetables, sweet snacks, sweet drinks, and physical activity with anxiety disorders in adolescents at X High School North Jakarta.

Key Word: *anxiety, fruit consumption, physical activity, sweet drinks consumption, sweet snacks consumption, vegetable consumption*