

KAJIAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Rizky Dewibumi Iqrawati¹, Waryana², Setyowati³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email: rizkydewibumi3699@gmail.com, waryana60@yahoo.com,
setyowati316@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Rendahnya konsumsi buah dan sayur menjadi salah satu penyebab terjadinya berbagai masalah gizi dan kesehatan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja disebabkan oleh perilaku atau pola konsumsi makanan sebagian besar remaja tidak teratur karena aktifitas yang padat dan memiliki kecenderungan memilih *fast food* karena lebih praktis dan sangat mudah untuk dijangkau.

Tujuan: Mengetahui kebiasaan konsumsi buah dan sayur remaja putri di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitian survei dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jumlah sampel 96 mahasiswa. Variabel yang diteliti yaitu jenis dan frekuensi buah dan sayur, analisis data yang digunakan adalah kualitatif.

Hasil: Buah yang paling sering dikonsumsi mahasiswa adalah buah jeruk 67 orang (69,8%) dan buah yang jarang dikonsumsi yaitu buah sirsak, dikonsumsi oleh 1 orang (1,1%). Frekuensi konsumsi buah sebagian besar mahasiswa yaitu 1-3x/minggu atau jarang, sebanyak 89 orang (92,7%). Jumlah mahasiswa yang kurang mengonsumsi buah sesuai dengan anjuran dalam PUGS 2014 untuk usia remaja sebanyak 90 orang (93,8%). Sayur yang paling sering dikonsumsi yaitu wortel 82 orang (85,4%) dan sayur yang jarang dikonsumsi yaitu rebung yang hanya dikonsumsi oleh 4 orang (4,2%). Frekuensi konsumsi sayur sebagian besar mahasiswa yaitu 1-3x/minggu atau jarang, sebanyak 71 mahasiswa (73,9%). Jumlah mahasiswa yang kurang mengonsumsi sayur sesuai dengan anjuran dalam PUGS 2014 untuk usia remaja yaitu 81 mahasiswa (84,4%).

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang 2014.

Kata Kunci : Mahasiswa , kebiasaan, konsumsi, buah dan sayur.

STUDY ON FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION HABIT OF
NUTRITION DEPARTEMENT STUDENTS IN HEALTH POLYTECHNIC OF
YOGYAKARTA

Rizky Dewibumi Iqrawati¹, Waryana², Setyowati³

¹²³ Nutrition Department Health Polytechnic Of Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

email: rizkydewibumi3699@gmail.com, waryana60@yahoo.com,

setyowati316@gmail.com

ABSTRACT

Background: Low consumption of fruits and vegetables is one of the causes of various nutritional and health problems. The low consumption of fruit and vegetables in adolescents is caused by the behavior or patterns of food consumption of most teenagers who are not organized because of dense activities and have a tendency to choose fast food because it is more practical and very easy to reach.

Objective: To determine the consumption habits of young women fruits and vegetables in the Health Ministry Polytechnic of Yogyakarta

Method: This type of survey research with cross-sectional research design. The research was conducted in March 2020. The population in this study were students of the Nutrition Department of the Health Ministry of Health, Yogyakarta. The number of samples was 96 students. The variables studied were the type and frequency of fruits and vegetables, the data analysis used was qualitative.

Results: The most frequently consumed fruit was 67 oranges (69.8%) and the least consumed fruit was soursop fruit, consumed by 1 person (1.1%). The frequency of fruit consumption of most students is 1-3x / week or rarely, as many as 89 people (92.7%). The number of students consuming less fruit in accordance with the recommendations in the 2014 PUGS for adolescents was 90 people (93.8%). The vegetables most frequently consumed were 82 carrots (85.4%) and the vegetables that were rarely consumed were shot which were only consumed by 4 people (4.2%). The frequency of vegetable consumption by most students is 1-3x / week or rarely, as many as 71 students (73.9%). The number of students who consume fewer vegetables in accordance with the recommendations in the 2014 PUGS for adolescents is 81 students (84.4%).

Conclusion: Most Nutrition Department students of the Yogyakarta Health Ministry of Health Polytechnic consume fewer fruits and vegetables in accordance with the recommendations of the 2014 Balanced Nutrition General Guidelines.

Keywords: students, habits, consumption, fruits, and vegetables.