

GAMBARAN PREFERENSI KONSUMSI SERAT DARI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI DI KALURAHAN ARGOSARI

Fathiya Azhar Athifa¹, M. Primiaji Rialihanto², Tri Siswati³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : fathiyaathifa10@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Remaja putri merupakan kelompok rentan yang memerlukan asupan gizi optimal, termasuk serat dari sayur dan buah, untuk mendukung status gizi yang baik.

Tujuan : Mengetahui gambaran preferensi konsumsi serat dari sayur dan buah pada remaja putri di Kalurahan Argosari.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 24 remaja putri berusia 12–19 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)* dan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Analisis data menggunakan analisis data deskriptif.

Hasil : Proporsi remaja putri KEK dan tidak KEK besarnya sama (50%). Jumlah remaja putri yang kecukupan serat baik dan remaja putri yang kecukupan serat kurang sama besar. Sebagian besar (76%) jenis serat yang dikonsumsi adalah serat larut dan sebagian besar remaja putri (70,83%) memiliki porsi sayur dan buah yang baik.

Kesimpulan : Preferensi konsumsi serat dari sayur dan buah berpengaruh terhadap status gizi. Remaja yang mengonsumsi serat dalam jumlah cukup dan porsi seimbang dari sayur dan buah cenderung memiliki status gizi lebih baik.

Kata Kunci : Status gizi remaja putri, konsumsi serat, sayur dan buah, preferensi makan

OVERVIEW OF FIBER CONSUMPTION PREFERENCES FROM VEGETABLES AND FRUITS AMONG ADOLESCENT GIRLS IN ARGOSARI VILLAGE

Fathiya Azhar Athifa¹, M. Primiaji Rialihanto², Tri Siswati³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : fathiyaathifa10@gmail.com

ABSTRACT

Background : Adolescent girls are a vulnerable group that requires optimal nutritional intake, including dietary fiber from vegetables and fruits, to support good nutritional status.

Purpose : To find out the overview of fiber consumption preferences from vegetables and fruits among adolescent girls in Kalurahan Argosari.

Methods : This study uses a descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 24 young women aged 12–19 years who were selected by purposive sampling. Data were obtained through the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) and Upper Arm Circumference (LILA) measurements. Data analysis uses descriptive data analysis.

Results : The proportion of adolescent girls with and without Chronic Energy Deficiency (CED) was equal (50%). The number of respondents with adequate and inadequate fiber intake was also equal. Most of the fiber consumed (76%) was soluble fiber, and the majority of adolescent girls (70.83%) had good portions of vegetables and fruits.

Conclusion : Fiber consumption preference from vegetables and fruits affects nutritional status. Adolescent girls who consume sufficient fiber and balanced portions of vegetables and fruits tend to have better nutritional status.

Keywords : Nutritional status of adolescent girls, fiber intake, vegetables and fruits, eating preferences