

ABSTRAK

Konsumsi Buah Sayur dan Status Gizi Siswi MAN 2 Semarang

Lara Sekti Iribowo¹, Agustin Syamsianah², Erma Handarsari³
^{1,2,3} Program Studi DIII Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Masalah gizi pada remaja adalah masalah gizi kurang dan juga masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang merupakan masalah gizi yang disebabkan oleh asupan gizi yang rendah yang dapat menyebabkan status gizi kurus yang berpengaruh terhadap penurunan daya tahan tubuh dan juga mudahnya terkena penyakit infeksi. Masalah remaja yang sering terjadi juga pada kurangnya asupan serat yaitu yang ada pada buah dan sayur. Remaja sekarang lebih menyukai makanan cepat saji sehingga asupan serat yang ada dalam buah sayur kurang dikonsumsi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsumsi buah dan sayur serta status gizi pada remaja terutama pada siswi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi yang digunakan adalah seluruh kelas X dan XI MAN 2 Semarang yang berjumlah 445 siswa, dengan sampel 82 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan tabel acak. Variabel penelitian ini adalah konsumsi buah sayur dan status gizi. Instrumen pengukuran konsumsi buah sayur menggunakan formulir semi quantitative FFQ untuk mengetahui frekuensi, jumlah dan jenis buah sayur. Instrumen pengukuran status gizi menggunakan perhitungan indeks berat tubuh terhadap tinggi badan dan berat badan pada remaja siswi usia 16 – 18 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi buah 97,6 % < 2x/hari, jumlah konsumsi buah 87,8 % < 150gram/hari, jenis buah yang sering dikonsumsi pisang 84,2%, frekuensi konsumsi sayur 100 % < 2x/hari, jumlah konsumsi sayur 100 % < 250gram/hari, jenis sayur yang sering dikonsumsi sayur bayam 87,8 %. Status gizi normal 64,3% (54 orang). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah dan sayur siswi di MAN 2 Semarang masih dibawah anjuran yang sesuai dan status gizi siswi di MAN 2 Semarang sebagian besar normal.

Kata kunci : Konsumsi, Buah, Sayur, Status Gizi, Siswi

ABSTRACT

Vegetable Fruit Consumption and Student Nutritional Status of MAN 2 Semarang

Lara Sekti Iribowo¹, Agustin Syamsianah², Erma Handarsari³
^{1,2,3} Program Studi DIII Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Nutritional problems in adolescents are problems with malnutrition and also over nutrition problems. Malnutrition is a nutritional problem caused by low nutritional intake which can lead to underweight nutritional status which affects the decrease in endurance and also the ease of infection. Teenage problems that often occur also in the lack of fiber intake that is in fruit and vegetables. Teenagers now prefer fast food, so they consume less fiber in vegetables. The purpose of this study was to determine fruit and vegetable consumption and nutritional status in adolescents, especially on female students.

This research is a descriptive study with a survey method. The population used was all classes X and XI MAN 2 Semarang, totaling 445 students, with a sample of 82 female students. The sampling technique uses simple random sampling with random tables. The variables of this study were vegetable fruit consumption and nutritional status. Vegetable fruit consumption measurement instruments use a semi quantitative FFQ form to determine the frequency, number and type of vegetable fruits. the instrument for measuring nutritional status uses a calculation of body weight index for height and weight in adolescents aged 16-18 years.

he results showed that the frequency of fruit consumption was 97.6% <2x / day, the amount of fruit consumption was 87.8% <150gram / day, the type of fruit consumed by bananas was 84.2%, the frequency of vegetable consumption was 100% <2x / day , the amount of vegetable consumption is 100% <250gram / day, the type of vegetable that is often consumed by 87.8% spinach. Normal nutritional status 64.3% (54 people). Thus it can be concluded that the consumption of fruits and vegetables in MAN 2 Semarang is still below the appropriate recommendations and the nutritional status of students in MAN 2 Semarang is mostly normal

Keyword : Consumption, Fruit, Vegetable, Nutritional Status, Student