

GAMBARAN KONSUMSI SERAT DAN GULA SEDERHANA PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Aini Luluk Nadhifah¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Hapsari Sulistya Kusuma³
¹⁻²⁻³Program Studi D3 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Rata-rata konsumsi serat di Indonesia masih rendah, sedangkan konsumsi karbohidrat sederhana atau gula sederhana pada remaja meningkat. Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Jumlah sampel merupakan total dari jumlah populasi yang berjumlah 47 mahasiswa diploma tiga gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data konsumsi serat dan gula sederhana yang diperoleh dengan metode pengisian kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 40 (85,0%) mahasiswa tergolong dalam kategori jarang ($\leq 3x$ /minggu) mengonsumsi serat larut air, dan sebanyak 43 (90,8%) mahasiswa tergolong dalam kategori jarang ($\leq 3x$ /minggu) mengonsumsi serat tidak larut air. Untuk konsumsi gula sederhana, sebanyak 38 (79,9%) mahasiswa tergolong dalam kategori jarang ($\leq 3x$ /minggu) mengonsumsi gula sederhana. Secara keseluruhan mahasiswa memiliki tingkat konsumsi serat dan gula sederhana jarang ($\leq 3x$ /minggu). Selain itu, konsumsi sumber serat pangan mahasiswa juga masih kurang beragam. Perlu adanya sosialisasi gizi oleh pihak program studi gizi terkait pentingnya konsumsi serat dengan pemasangan poster/kuliah umum atau bisa juga dengan berkolaborasi dengan pihak koperasi dan kantin kampus untuk memperhatikan keanekaragaman jenis makanan yang dijual khususnya sumber serat pangan.

Kata kunci: Konsumsi gula sederhana, Mahasiswa, Serat.

DESCRIPTION OF CONSUMPTION OF FIBER AND SIMPLE SUGAR IN NUTRITION STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG

Aini Luluk Nadhifah¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Hapsari Sulistya Kusuma³
¹⁻²⁻³Nutrition Science Study Program The Faculty of Nursing and Health
University of Muhammadiyah Semarang

ABSTRACT

The average fiber consumption in Indonesia is still low, while the consumption of simple carbohydrates or simple sugars in adolescents increases. Students belong to the transition age group from late adolescence to early adulthood. This study aims to determine the description of consumption of fiber and simple sugars in nutrition students at the University of Muhammadiyah Semarang.

This research is descriptive research. The number of samples is the total of the population of 47 students of diploma 3 nutrition University of Muhammadiyah Semarang. The data needed in this research is fiber and simple sugars consumption data obtained by questionnaire filling method. Data analysis using univariate analysis is presented in the form of a frequency table.

The results showed as many as 40 (85,0%) students belong to the rare category (≤ 3 x/week) consuming water soluble fiber, and as many as 43 (90,8%) students belong to the rare category (≤ 3 x/week) consuming water insoluble fiber. For simple sugars consumption, as many as 38 (79,9%) students belong to the rare category (≤ 3 x/week) consuming simple sugars. Overall students have a level of consumption of fiber and simple sugars rarely (≤ 3 x/week). Beside that, the consumption of food fiber sources by students is also less diverse. Nutrition socialization is needed by the nutrition study program related to the importance of fiber consumption by installing posters/public lectures or by collaborating with the cooperatives and campus canteens to pay attention to the diversity of foods sold, especially food fiber sources.

Keywords: Simple sugars consumption, Students, Fiber.