

ABSTRAK

GAYA HIDUP DALAM MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA METRO

Oleh

Karina Ayesha

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi, gaya hidup serta faktor-faktor yang mempengaruhi anak sekolah dasar (SD) dalam mengonsumsi sayur dan buah di Kota Metro. Penelitian dilakukan secara sengaja di SD Negeri 1 Metro dan SD Negeri 6 Metro, serta melibatkan sampel yang berjumlah 52 anak Kelas V yang dipilih secara acak sederhana. Data primer dan sekunder penelitian dikumpulkan pada Bulan November 2017-Mei 2018. Pengumpulan data konsumsi sayur dan buah dilakukan dengan metode recall dan dianalisis dengan Nilai Ragam Kecukupan Gizi (NRKG) dan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecukupan gizi anak usia SD sebesar 82,69 persen, namun mengalami defisit kalsium dan vitamin C. Rata-rata NRKG sebesar 85 persen; di mana hanya 43,31 persen yang termasuk dalam kategori baik. Gaya hidup anak usia SD dalam mengonsumsi sayur dan buah adalah anak jarang membeli sayur dan buah yang telah diolah karena sebagian besar anak lebih memilih mengonsumsi buah segar yang disediakan di rumah. Anak lebih memilih untuk membeli sayur dan buah di pasar tradisional dibandingkan membeli di pasar modern. Anak setuju dengan opini bahwa mengonsumsi sayur dan buah merupakan kegiatan yang penting dilakukan karena dapat berdampak baik bagi kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak usia SD adalah jumlah jenis sayur yang dikonsumsi, jumlah jenis buah yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi sayur, frekuensi konsumsi buah, dan opini anak.

Kata kunci: buah, gaya hidup, NRKG, sayur, tingkat kecukupan gizi

ABSTRACT

THE LIFESTYLE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS ON THE VEGETABLES AND FRUITS CONSUMPTION, AND NUTRITIONAL ADEQUACY LEVEL IN METRO CITY

By

Karina Ayesha

This research aims to determine the nutritional adequacy level, the lifestyle and affecting factors on the consumption of vegetables and fruits in Metro City. The research is conducted purposely in Elementary School 1 Metro and Elementary School 6 Metro; involving 52 samples of 5th rank elementary school children obtained by simple random sampling method. Primary and secondary data is collected in November 2017 – May 2018. Vegetables and fruits consumption data is collected by 24 hours recall and analyzed descriptively by Variety of Nutritional Adequacy Value and statistically by multiple linear regression. The results showed that the nutritional adequacy level of elementary school children was as much higher as 82.69 percent, but experiencing of deficiency of calcium and vitamin C. Average value of the variety of nutritional adequacy value was 85 percent, 43.31 percent of it was in the good category. The lifestyle of elementary school students in consuming vegetables and fruits was indicated that they rarely bought various serving of vegetables and fruits since they like consuming vegetables and fruits served at home. Elementary school students preferred local than import fruits and prefer buying them at traditional market than modern market. They agree that eating vegetables and fruits was important and had good impact on health. The factors which had effect to the consumption of vegetables and fruits were the number of vegetables and fruits types consumed, the consumption frequency of vegetables and fruits, and the children's opinion.

Keywords: fruits, lifestyle, nutritional adequacy level, vegetables.