

# **GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA KECUKUPAN ASUPAN GIZI MIKRO (VITAMIN A, VITAMIN C, DAN SERAT) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TAMAN**

**Oleh**

**HEIDA YULIANA PRABOWO**

**Abstrak**

Mengonsumsi sayur dan buah dapat membantu proses metabolisme di dalam tubuh dan sebagai antioksidan untuk menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi dan radikal bebas yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Namun para remaja saat ini kurang akan konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran konsumsi sayur dan buah serta kecukupan asupan gizi mikro (vitamin A, vitamin C, dan serat) pada remaja di SMA Negeri 1 Taman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Taman yang berjumlah 48 responden. Data penelitian ini diperoleh menggunakan metode FFQ-SQ melalui wawancara dengan responden lalu data tersebut diolah menggunakan aplikasi Nutrisurvey. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata sebanyak 83,3% responden konsumsi sayurnya termasuk kategori kurang, sebanyak 85,4% responden konsumsi buahnya termasuk kategori kurang, sebanyak 75% responden asupan vitamin A nya termasuk kategori cukup, sebanyak 62% responden asupan vitamin C nya termasuk kategori cukup, dan sebanyak 61% asupan seratnya kurang. Konsumsi sayur dan buah remaja SMA Negeri 1 Taman rata-rata kurang. Untuk asupan gizi mikro pada vitamin A dan vitamin C sudah tercukupi, namun asupan seratnya kurang. Pihak SMA Negeri 1 Taman sebaiknya mengadakan penyuluhan dan memberikan informasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah supaya kebutuhan konsumsi sayur dan buah serta asupan serat siswanya terpenuhi sehingga kualitas kesehatan remaja mereka terjamin untuk kedepannya.

**Kata kunci:** *Remaja, Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, Asupan Gizi Mikro*

**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA KECUKUPAN ASUPAN GIZI MIKRO (VITAMIN A, VITAMIN C, DAN SERAT) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TAMAN**

**Oleh**  
**HEIDA YULIANA PRABOWO**

*Abstract*

*Eating vegetables and fruits can help the process of metabolism in the body and as an antioxidant to counteract the compounds of oxidation and free radicals that can reduce the health condition of the body. But today's teenagers are less likely to consume vegetables and fruits. This study aims to find out how the consumption of vegetables and fruits and the adequacy of micronutrient intake (vitamin A, vitamin C, and fiber) of teenagers in SMA Negeri 1 Taman. This research is a descriptive research. The sample in this research is the 11th grader in SMA Negeri 1 Taman which amounted to 48 respondents. This research data is obtained by using FFQ-SQ method through interview with respondent then the data is processed by using Nutrisurvey application. The results of this study indicate that the average of 83.3% of respondent's consumption of vegetables is less category, as many as 85.4% of respondent's fruit consumption is less category, as much as 75% of respondent's intake of vitamin A is sufficient, as much as 62% of respondent's intake of vitamin C is sufficient, and as much as 61% less fiber intake. Consumption of vegetables and fruit of teenagers SMA Negeri 1 Taman average are less. For micronutrient intake of vitamin A and vitamin C is sufficient, but less fiber intake. SMA Negeri 1 Taman should give information about the importance of consumption of vegetables and fruits so that the requirement of consumption of vegetables and fruits and fiber intake of its students is fulfilled so that the quality of their teenage health is guaranteed for the future.*

**Keywords:** *Teenagers, Vegetable Consumption, Fruit Consumption, Micro Nutrition Intake*