

POLA KONSUMSI PANGAN POKOK SUMBER KARBOHIDRAT PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL DI YOGYAKARTA: STUDI DI UNIVERSITAS GADJAH MADA

Anita Winda Amalia¹, Siti Helmyati², Aviria Ermamilia³

INTISARI

Latar Belakang: Masalah diabetes mellitus kini mulai merambah pada golongan usia remaja. Adanya pergeseran pola konsumsi pangan pokok sumber karbohidrat menjadi salah satu penyebab tingginya angka diabetes. Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk mengidentifikasi bagaimana pola konsumsi pangan pokok remaja dan dewasa awal di Indonesia.

Tujuan: Mengetahui pola (jenis, jumlah, frekuensi) konsumsi pangan pokok sumber karbohidrat remaja Indonesia.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. 108 orang mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang terdiri dari berbagai daerah dan suku di Indonesia terlibat dalam penelitian ini. Proporsi setiap daerah bagian Indonesia ditentukan dengan *proportionate stratified random sampling*. Sedangkan subjek penelitian diambil secara *purposive sampling*. Subjek diwawancara menggunakan *semi quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ).

Hasil: Pangan pokok yang paling banyak dikonsumsi adalah golongan sereal (75,41%) terutama nasi putih (83%). Diikuti olahan terigu (12,13%), umbi-umbian (10,61%), dan sagu (1,85%). Umbi-umbian yang paling banyak dikonsumsi adalah kentang (37,70%). Olahan terigu yang paling banyak dikonsumsi adalah mie (52,77%). Nasi putih dikonsumsi 1-2x/hari (54,63%) dan 3-4x/hari (41,67%) dengan rata-rata konsumsi ± 200 gram/sajian makan. Umbi-umbian paling banyak dikonsumsi dalam jangka waktu 1-2x/3 bulan dengan rata-rata konsumsi 118,88-248,49 gram/sajian makan. Sagu dikonsumsi 1-2x/minggu dan 1-2x/bulan dengan rata-rata konsumsi 346,35 gram/sajian makan. Olahan terigu dikonsumsi dalam jangka waktu bulanan atau mingguan dengan rata-rata konsumsi 50,83-149,80 gram/sajian makan.

Kesimpulan: Pangan pokok sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi putih dengan frekuensi konsumsi dan rata-rata konsumsi sebanyak ± 200 gram/sajian makan. Umbi-umbian, sagu dan olahan terigu dikonsumsi dengan frekuensi yang lebih jarang dan jumlah konsumsi yang bervariasi.

Kata Kunci: Pola konsumsi, pangan sumber karbohidrat, remaja, dewasa awal

¹ Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Jalan Farmako, Sekip Utara Yogyakarta 55281, email: anitawinda201@gmail.com

² Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Jalan Farmako, Sekip Utara Yogyakarta 55281, email: helmyati@ugm.ac.id

³ Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Jalan Farmako, Sekip Utara Yogyakarta 55281, email: aviria.ermamilia@mail.ugm.ac.id

DIETARY PATTERN OF CARBOHYDRATE INSTAKE AS STAPLE FOOD AMONG ADOLESCENT IN YOGYAKARTA: STUDY AT UNIVERSITAS GADJAH MADA

Anita Winda Amalia¹, Siti Helmyati², Aviria Ermamilia³

ABSTRACT

Background: Nowadays, the problem of diabetes mellitus begins to reach teenagers. The shift in dietary patterns of staple carbohydrate foods is one of the causes of high rates of diabetes. Therefore, we feel the need to identify the dietary patterns of carbohydrate intake as staple food of adolescents and early adults in Indonesia.

Objective: To identify the dietary pattern (type, quantity, frequency) of staple carbohydrate food intake of Indonesian teenagers.

Methods: This is a quantitative research with the cross-sectional approach. 108 Gadjah Mada University students consisting of various regions and tribes in Indonesia were involved in this study. The proportion of each part of Indonesia was determined by proportionate stratified random sampling. While the research subjects were taken by purposive sampling. Subjects interviewed using a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ).

Results: The most consumed staple carbohydrate food is cereal (75.41%), especially white rice (83%). Followed by flour (12.13%), tubers (10.61%), and sago (1.85%). The most consumed tubers are potatoes (37.70%). The most consumed flour processed food is noodles (52.77%). White rice is consumed 1-2x/day (54.63%) and 3-4x/day (41.67%) with an average consumption of ± 200 grams/serving. Most tubers are consumed within 1-2x/3 months with an average consumption of 118.88-248.49 grams/serving. Sago is consumed 1-2x/week and 1-2x/month with an average consumption of 346.35 grams/serving. Wheat-based food is consumed monthly or weekly with an average consumption of 50.83-149.80 grams/serving.

Conclusion: The most consumed staple carbohydrate food is white rice with a daily consumption frequency (1-2x/day or 3-4x/day) and an average consumption of ± 200 grams/serving. Tubes, sago, and wheat-based food are consumed with less frequency and varying amounts of consumption.

Keywords: Dietary patterns, carbohydrate food sources, adolescents

¹ Health Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Farmako Street, North Sekip Yogyakarta 55281, email: anitawinda201@gmail.com

² Health Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Farmako Street, North Sekip Yogyakarta 55281, email: helmyati@ugm.ac.id

³ Health Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Farmako Street, North Sekip Yogyakarta 55281, email: aviria.ermamilia@mail.ugm.ac.id