

Penentuan jumlah dan jenis anjuran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin = Guidelines for fruit and vegetables consumption in Indonesia for each age groups and sex category

Nurhayati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20350901&lokasi=lokal>

Abstrak

World Health Organization merekomendasikan konsumsi sayur dan buah sedikitnya 400 gr atau 5 (lima) porsi sayur dan buah sehari. Menurut hasil analisis data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, rata-rata porsi konsumsi sayur dan buah per hari pada penduduk Indonesia umur 10 tahun ke atas, kurang dari 5 (lima) porsi per hari. Penelitian ini untuk menentukan jumlah dan jenis anjuran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin serta kecukupan kebutuhan vitamin A, vitamin C, potasium, asam folat and serat untuk tubuh. Penelitian ini menggunakan data konsumsi sayur dan buah dari data Riskesdas tahun 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 5 (lima) jenis buah yang paling banyak dikonsumsi penduduk Indonesia adalah pisang, jeruk, pepaya, apel dan semangka. Lima (5) jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi penduduk Indonesia adalah sayur bayam, sayur kangkung, sayur daun singkong, sayur asam, dan sayur sop. Hasil analisis linier programming diperoleh 5 (lima) alternatif sayur dan buah menurut kelompok umur dan jenis kelamin.

<hr>

WHO has for years advocating eating 5 portion of fruit and vegetables in daily diet to keep individual healthy. However based on national health survey, only less than 10% of population followed the guidelines. Therefore, this study was conducted to assess what kind of and how much fruit and vegetables the Indonesian population eat, and on the some token, what kind of and how much fruit and vegetables minimal one should eat to satisfy the daily requirement of vitamin A, Vitamin C, Potasium, Folic Acid and Fibre. The study used consumption data from 2010 National Health Survey. Using linier programming, we then could present 5 alternatives of combination of fruits and vegetables for each age groups and sex category. We found that 5 most fruit eaten nationally were banana, orange, papaya, apel, and watermelon. While 5 most vegetables eaten were spinach, kangkung, cassava leaves, tamarind dish, and soup.