

ABSTRACT

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MAKANAN BERSERAT DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN BERSERAT PADA MAHASISWA ANGKATAN 2008-2011 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

TRI HASAN BASRI

Berdasarkan hasil penelitian tentang serat menunjukkan bahwa asupan serat makanan orang Indonesia masih dibawah anjuran, yaitu 20 – 35 gram/hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat di Indonesia adalah 10,5 gram/hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan serat makanan dalam masyarakat adalah pengetahuan gizi. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat.

Penelitian *cross-sectional* menggunakan 216 responden di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Responden dipilih dengan cara *proporsional random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi pola konsumsi makanan berserat, jenis kelamin, tempat tinggal dan pengetahuan tentang serat. pola konsumsi makanan berserat diperoleh melalui kuesioner dengan cara angket. Pengetahuan tentang serat diukur dengan kuesioner berdasarkan kemampuan responden dalam menjawab 10 pertanyaan tentang serat yang dinyatakan dengan skor pengetahuan.

Rata-rata pola konsumsi makanan berserat pada responden sudah baik. Jumlah responden perempuan sebanyak 128 dan laki-laki sebanyak 88. Sebanyak 109 mahasiswa memiliki pola konsumsi baik (50,5%) dan sebanyak 107 mahasiswa memiliki pola konsumsi kurang (49,5 %). Sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan baik sebanyak 152 (70,8%) dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 63 (29,2%). Ada hubungan bermakna antara pengetahuan tentang serat dengan pola konsumsi makanan berserat ($p=0,014$).

Pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa sudah baik, hal ini berhubungan dengan pengetahuan tentang serat yang dimiliki oleh mahasiswa yang sudah baik.

Kata kunci : pengetahuan tentang serat, pola konsumsi makanan berserat, dewasa muda, jenis kelamin.