

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Serat pangan sempat cukup lama diabaikan sebagai faktor penting dalam gizi makanan. Hal ini disebabkan karena serat pangan tidak menghasilkan energi. Selain itu, kekurangan serat tidak menimbulkan gejala spesifik. Serat pangan menjadi populer setelah dipublikasi dalam penelitian Dennis Burkitt dan Hugh Trowell di Inggris pada tahun 1970-an yang menyatakan diet kaya serat akan membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit yang berkembang di negara-negara maju seperti diabetes melitus, jantung koroner, penyakit divertikulosis, obesitas dan kanker usus besar. Serat pangan adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi (Astawan & Wresdiyati, 2004).

Ada dua jenis serat makanan yang dibedakan berdasarkan karakteristik kelarutannya dalam air panas, yaitu serat yang dapat larut (*soluble dietary fiber, SDF*) dan serat yang tidak dapat larut (*insoluble dietary fiber, IDF*). Serat makanan yang tidak larut (*insoluble dietary fiber, IDF*) merupakan

komponen terbesar (sekitar 70%) penyusun serat makanan dan sisanya (sekitar 30%) adalah komponen serat makanan yang dapat larut (*soluble dietary fiber*, SDF). (Soekarto, 2001).

Dewasa muda adalah golongan kelompok usia yang relatif bebas, termasuk relatif dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi. Kecukupan asupan serat makanan pada dewasa muda akan sangat menentukan taraf kesehatan mereka pada masa selanjutnya (Soerjodibroto, 2004). Di sisi lain perilaku gizi yang salah banyak dijumpai pada remaja. Adapun kecenderungan mengikuti pola makan dan gaya hidup modern membuat dewasa muda lebih menyukai makan di luar rumah. Ketidakseimbangan konsumsi makanan disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari (Notoatmodjo, 2007).

Masalah gizi dewasa muda berpangkal pada kegemaran mengkonsumsi makanan yang tidak lazim (*faddisme*) dan lupa makan. Kesibukan yang menyebabkan remaja dan dewasa muda memilih makan diluar atau hanya menyantap kudapan. Remaja dan dewasa muda belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif dan psikososial. Perilaku remaja dan dewasa muda yang tidak peduli dalam hal ketidakseimbangan gizi seperti jenis asupan makanan kesehariannya dapat mengakibatkan bermacam gangguan fungsi tubuh antara lain konstipasi (Arisman, 2004).

Berdasarkan *The Food and Nutrition Board of The National Academy of Sciences Research Council*, kebutuhan serat untuk dewasa muda putra adalah 38 g/hari sedangkan untuk dewasa muda putri sebanyak 25 g/hari (Anderson dan Young, 2003). Hasil riset puslitbang gizi Depkes RI (2001) dalam Astawan & Wresdiyati (2004), menunjukkan rata-rata konsumsi serat pangan penduduk Indonesia adalah 10,5 g/hari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal sebesar 30 g setiap hari. Konsumsi serat tidak terkait dengan tempat penduduk tinggal (di kota/desa), melainkan lebih pada masalah status ekonomi dan pengetahuan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah ketersediaan makanan yang berserat serta pola dan kebiasaan makan (Soerjodibroto, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Soerjodibroto (2004), pada remaja di Jakarta bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengkonsumsi serat kurang dari 20 gram per hari. Rata-rata asupan serat pada siswa laki-laki $11 \pm 7,34$ gram per hari dan pada siswa perempuan $10,2 \pm 6,62$ gram per hari. Hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi tentang serat yang dilakukan oleh Siagian (2004) pada remaja di SMU Bogor menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja SMU Bogor. Penelitian tentang asupan serat yang dilakukan Krismamela pada tahun 2008 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, diketahui bahwa terdapat 142 responden (88,75%) yang mengkonsumsi makanan berserat kurang dari angka kecukupan serat yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan RI dan 18

responden (11,25%) yang mengkonsumsi makanan berserat sesuai dengan angka kecukupan serat yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan RI, yaitu 25-38 gram per hari.

Menurut Hong yang dikutip oleh Santoso (2004) mengemukakan bahwa pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pola konsumsi pangan atau pola makan merupakan informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga, serta faktor sosio-budaya dan religi (Baliwati, 2004).

Menurut Benyamin Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2007), perilaku dapat dibagi dalam tiga domain (ranah/kawasan) yaitu ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah afektif (*affective domain*), ranah psikomotor (*psychomotor domain*). Dalam perkembangannya, teori Bloom ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan, yakni: Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan semakin baik konsumsi seratnya.

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung merupakan salah satu Fakultas Kedokteran yang terkenal bagus di provinsi Lampung, jumlah mahasiswa pada angkatan 2008-2011 adalah 470 orang. Peneliti melakukan survei awal dengan cara wawancara kepada mahasiswa angkatan 2008-2011 yang berjumlah 22 orang. Mahasiswa tersebut terdiri dari angkatan 2008 sebanyak 5 orang, angkatan 2009 sebanyak 4 orang, angkatan 2010 sebanyak 9 orang dan angkatan 2011 sebanyak 4 orang. Mahasiswa tersebut 11 orang tinggal di kos-kosan dan 11 orang tinggal di rumah dengan orang tua. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang jenis makanan berserat untuk mengetahui secara kasar pengetahuan mahasiswa. Peneliti menanyakan tentang kepada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan dan yang tinggal di rumah, pertanyaan tersebut adalah apakah anda tahu pengertian makanan berserat, apakah anda tahu manfaat dari makanan berserat dan apakah anda tahu jenis-jenis makanan berserat. Dari wawancara didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik tentang jenis makanan berserat. Selain itu peneliti menanyakan tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan berserat. Hasilnya menunjukkan hanya sebagian kecil yang terbiasa mengkonsumsi makanan berserat.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2008-2011.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara tingkat pengetahuan makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa angkatan 2008-2011 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa angkatan 2008-2011 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan tentang makanan berserat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- b. Mendeskripsikan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang akan dilakukan dapat dibagi menjadi 2 yaitu manfaat pada ilmu pengetahuan dan dalam kehidupan sehari-hari. Dimana manfaat dalam bidang pengetahuan dapat berupa :

- a. Mahasiswa dapat lebih mengetahui tentang manfaat mengonsumsi makanan berserat.
- b. Bagi penelitian lain, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut lagi.
- c. Bagi peneliti dapat memperkaya khasanah wawasan dan ilmu pengetahuan.

Adapun manfaat dalam kehidupan sehari-hari dapat berupa :

- a. Peneliti dapat menerapkan pola makan makanan berserat setiap harinya.
- b. Bagi instansi dibidang kesehatan, penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk melakukan penyuluhan tentang manfaat makanan berserat.
- c. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, penelitian ini dapat memberikan pertimbangan dalam memilih menu makanan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Penelitian

1. Kerangka Teori

Konsep umum yang digunakan untuk mendiagnosis perilaku adalah konsep dari Lawrence Green (1980). Menurut Green, perilaku dipengaruhi 3 faktor utama yaitu:

- a. Faktor predisposisi (*Predisposing factor*)

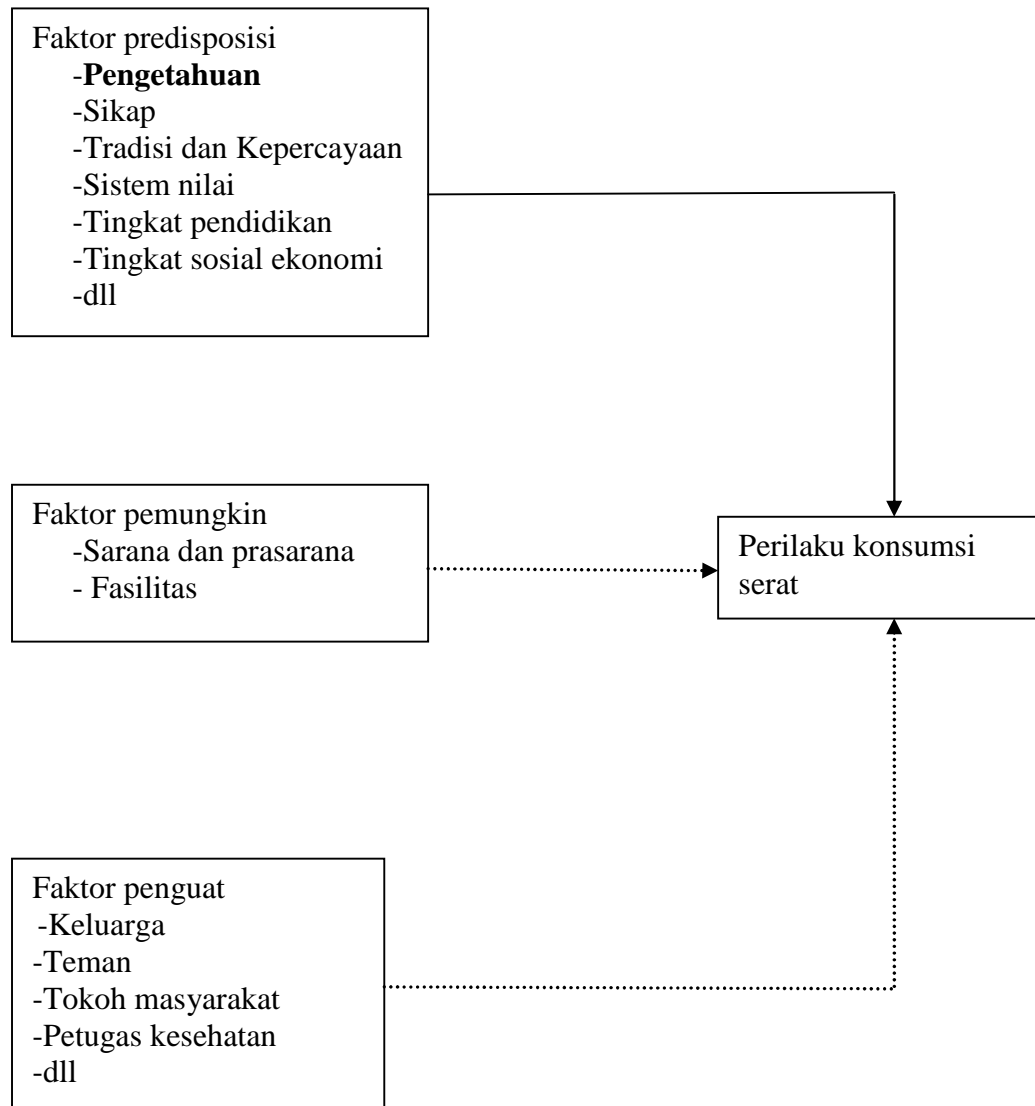
Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi dan sebagainya.

b. Faktor pemungkin (*Enabling factor*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan bergizi, dan sebagainya. Termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan termasuk puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dokter atau bidan praktek swasta, dan sebagainya.

c. Faktor Pendorong (*Reinforcing factor*)

Faktor Pendorong adalah faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya. Misalnya keluarga, teman, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2007).

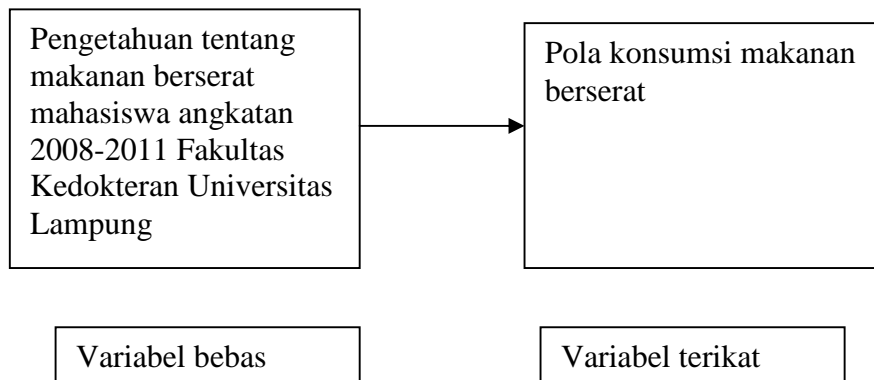


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Lawrence Green, 1980 dalam Notoatmodjo, 2007.

Peneliti hanya meneliti hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku, dalam hal ini hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dalam meneliti penelitian ini.

2. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep penelitian

F. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat.