

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Serat makanan (*dietary fiber*) adalah bagian yang dapat dimakan dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap pencernaan dan penyerapan di usus kecil manusia dengan fermentasi lengkap atau sebagian dalam usus besar. Serat makanan tersebut meliputi polisakarida, oligosakarida, lignin dan substansi tanaman. Serat makanan memberikan efek fisiologis yang menguntungkan termasuk sebagai pencahar, berguna untuk meredam kolesterol dan glukosa darah.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO), asupan serat yang baik adalah antara 25-30 gram per hari.² *National Academy of Sciences* mengemukakan konsumsi serat yang baik adalah 19-38 gram per hari sesuai dengan umur masing-masing konsumen.³

Konsumsi serat individu di Amerika secara keseluruhan adalah 16 gram per hari. Rata-rata untuk pria secara keseluruhan adalah 18 gram per hari, sedangkan pada wanita 15 gram per hari.⁴ Rata-rata konsumsi serat individu di Kanada adalah 19,1 gram per hari untuk laki-laki dan 15,6 gram per hari untuk perempuan.⁵ Penelitian terhadap siswa/i di Korea menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat pada siswa laki-laki adalah $16,57 \pm 6,95$ gram per hari, sedangkan pada siswa perempuan didapatkan sekitar $16,14 \pm 7,11$ gram per harinya.⁶

Penelitian terhadap 52 orang yang dilakukan di Malaysia menunjukkan bahwa konsumsi serat di Malaysia adalah sekitar $10,7 \pm 1,0$ gram per hari. Penelitian terhadap 103 mahasiswa di Malaysia didapatkan rata-rata konsumsi seratnya adalah $15,6 \pm 1,2$ gram per hari.⁷

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber pangan yang sangat sering ditemukan dalam bahan makanan. Prevalensi kurang makan buah dan sayur di Indonesia pada penduduk umur 10 tahun lebih adalah 93,5%.⁸ Hal ini tidak berubah sejak dilakukannya penelitian oleh Riskesdas pada tahun 2007 yang menunjukkan angka prevalensi kurang makan buah dan sayur di Indonesia adalah 93,6%.⁹

Penelitian yang dilakukan di SMK 2 Batik Surakarta menunjukkan rata-rata tingkat konsumsi serat yang diperoleh dari 67 orang siswi kelas XI adalah 7,72 gram per hari, hal ini dikategorikan sebagai konsumsi serat kurang.¹⁰ Penelitian yang dilakukan di SMA 1 Batik Surakarta, dari 50 siswa didapatkan rata-rata konsumsi seratnya 25 gram per hari, hal ini menunjukkan bahwa konsumsi serat masih kurang.¹¹

Rata-rata konsumsi serat pada mahasiswa program studi ilmu gizi Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro masih rendah yaitu sekitar 10,1 gram per hari.¹² Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010 menunjukkan bahwa 65% mahasiswa masih dalam kategori konsumsi serat kurang.¹³

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan proporsi kurang konsumsi buah dan sayur di Sumatera Barat adalah 98%. Menurut data Riskesdas tahun 2013 proporsi kurang konsumsi buah dan sayur di Kota Padang adalah 99,4%.⁸ Penelitian yang dilakukan di Universitas Andalas terhadap 290 orang mahasiswa, didapatkan 48,6% mahasiswa mengkonsumsi serat kurang dari 30 gram dalam sehari.¹⁴

Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang.¹⁵ Tingkat pengetahuan gizi seseorang dipengaruhi oleh kemampuan intelektualnya.¹⁶ Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lengkap, maka akan memiliki kesadaran akan gizi yang sempurna terutama dalam memilih jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi guna memenuhi kebutuhannya.¹⁵

Penelitian Hutabarat (2011) terhadap mahasiswa FK USU menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang sedang tentang serat makanan, yakni sebanyak 55,7%, sedangkan yang paling sedikit adalah tingkat pengetahuan rendah, yakni sebanyak 9,3%, selebihnya yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang serat makanan sebanyak 35% .¹³ Penelitian lain yang dilakukan di UMS pada tahun 2012 menunjukkan bahwa mahasiswa gizi di UMS sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang serat makanan, yakni sebanyak 72,5%.¹⁷

Penelitian Hutabarat (2011) kepada mahasiswa FK USU membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan dengan konsumsi serat. Responden yang memiliki pengetahuan tinggi tentang serat memiliki konsumsi serat yang terpenuhi lebih banyak daripada konsumsi serat kurang. Responden yang memiliki pengetahuan sedang dan rendah tentang serat memiliki konsumsi serat kurang daripada konsumsi serat terpenuhi.¹³

Kekurangan serat makanan akan berdampak pada tubuh manusia. Dampak yang paling sering terlihat adalah konstipasi. Peran utama serat dalam makanan ialah pada kemampuannya mengikat air, selulosa dan pektin. Serat dapat

membantu mempercepat sisa-sisa makanan melalui saluran pencernaan untuk diekskresikan keluar. Tanpa bantuan serat, feses dengan kandungan air rendah akan lebih lama tinggal dalam saluran usus dan mengalami kesukaran melalui usus untuk dapat diekskresikan keluar karena gerakan-gerakan peristaltik usus besar menjadi lebih lamban.¹⁸

Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang merupakan salah satu sekolah yang banyak diminati oleh remaja di kota Padang setelah SMA Negeri 1 Padang dan SMA Negeri 3 Padang. SMA Negeri 10 Padang terletak di Jln. Situjuh Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. Sekolah ini terletak di pusat kota dan memiliki akses transportasi yang memudahkan siswa untuk melaksanakan aktivitasnya di luar sekolah.

Penelitian yang dilakukan di SMAN 10 Padang menunjukkan bahwa sebanyak 96,4% siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi. Sebanyak 73,8% orang siswi sudah memiliki perilaku makan yang sehat, namun 26,2% orang siswi masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat.¹⁹

Berdasarkan data-data tersebut, didapatkan bahwa pengetahuan dan konsumsi serat terutama pada remaja sangat rendah. Hal ini tentu menjadi perhatian mengingat pentingnya serat bagi kesehatan, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Serat Makanan dengan Tingkat Konsumsi Serat pada Siswa SMAN 10 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang serat makanan dengan tingkat konsumsi serat pada siswa SMAN 10 Padang?

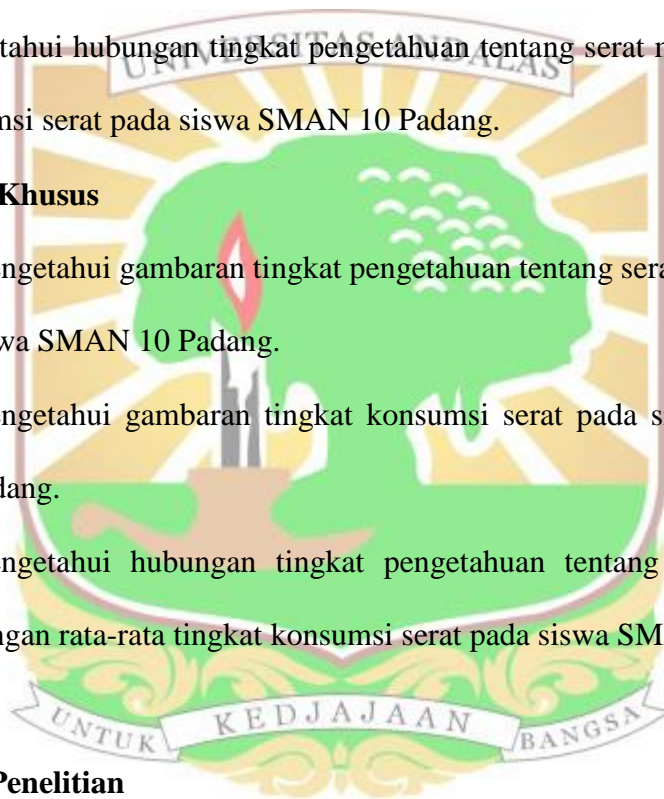
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang serat makanan dengan tingkat konsumsi serat pada siswa SMAN 10 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang serat makanan pada siswa SMAN 10 Padang.
2. Mengetahui gambaran tingkat konsumsi serat pada siswa SMAN 10 Padang.
3. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang serat makanan dengan rata-rata tingkat konsumsi serat pada siswa SMAN 10 Padang.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Keilmuan

Sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan di bidang serat makanan dan konsumsi serat makanan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Menginformasikan asupan serat yang baik dan sehat serta memberikan pengetahuan lebih luas tentang serat makanan.

1.4.3 Bagi Institusi

Memberi masukan untuk penyuluhan yang akan dilakukan tentang serat makanan.

