

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI  
SERAT BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA USWATUN HASANAH  
JAKARTA-TIMUR 2018**

Anggarani Prihantiningsih<sup>1</sup>, Istikoma<sup>2</sup>  
Program Studi D III Kebidann STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia<sup>1</sup>  
Klinik Swasta<sup>2</sup>  
e-mail: [aprihantiningsih@yahoo.c.o.id](mailto:aprihantiningsih@yahoo.c.o.id)

**ABSTRAK**

Saat ini telah terjadi pergeseran utama dalam penyebab kematian dan kesakitan di Indonesia. Penyakit infeksi yang selalu menjadi penyebab utama kejadian kesakitan dan kematian mulai bergeser dan diganti oleh penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, kencing manis, hiperkolesterol, peningkatan asam urat dan kanker serta penyakit degeneratif lain. Di Indonesia laporan kasus kanker kolon juga sudah mulai banyak, misalnya di ruang endoskopi RSCM adalah sebanyak 224 kasus kanker usus besar selama periode 1996 - 2001. Jumlah kasus terbanyak, yaitu 50 pasien terdapat pada tahun 2001 dengan rata-rata umur 53.8 tahun (Wasposito, 2001). Tujuan Penelitian ini adalah Diketuinya informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Uswatun Hasanah di Jakarta Timur tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study* untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi serat pada remaja di SMU Uswatun Hasanah Jakarta Timur pada bulan april 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 dan 2 SMU Uswatun Hasanah Jakarta Timur. Jumlah kelas 1 adalah (88) orang dan jumlah siswa kelas 2 adalah (110) orang, sehingga jumlah poplasi pada penelitian ini adalah (198) orang. penelitian konsumsi serat yang berdasarkan pada jenis kelamin yaitu jenis kelamin laki—laki 35 (53%), jenis kelamin perempuan 31 (47%). Dari hasil penelitian tersebut, ternyata remaja laki—laki lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Hasil ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang berarti antara jenis kelamin dengan konsumsi serat. Umur responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa umur < 16 tahun (28,8%), sedangkan umur > 16 tahun (71,2%). Umur remaja > 16 tahun lebih besar di bandingkan dengan umur remaja < 16 tahun. Dari hasil penelitian ini tidak di temukannya hubungan yang bermakna antara umur remaja dengan konsumsi serat. Pengetahuan gizi remaja dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kerendahan pengetahuan remaja lebih besar 52 (78,8%) dibandingkan dengan tingkat pengetahuan remaja yang tinggi lebih rendah 14 (21,2%). Hasil penelitian konsumsi serat berdasarkan tingkat pengetahuan remaja tidak di temukannya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja. pada penelitian ini pendidikan ibu yang cukup tinggi tidak berhubungan dengan konsumsi serat, walaupun persentase menunjukkan 83,8% di bandingkan dengan pendidikan ibu rendah persentase menunjukkan 16,7%, mungkin karena sampelnya yang berbeda dan anak dapat memilih makannya sendiri di luar lingkungan rumah mereka. Persentase remaja dengan tingkat konsumsi buah kadang—kadang 32 (48,5%), sedangkan yang sering sebesar 34 (51,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan konsumsi serat.

Kata kunci : Konsumsi Serat, Buah, Sayur

**Latar Belakang.** Sebuah penelitian membuktikan bahwa pola makan ala Barat bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental remaja. Demikian diberitakan situs *The Times of India*, Rabu (26/8/09). Telethon Institute for Child Health Research (TICHR) di Subiaco, Perth, Australia bagian barat. Terdapat dua jenis pola makan yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Di antaranya pola makan ala Barat dengan menu seperti hamburger, kentang goreng, kue *pie*, sosis, daging merah, gandum olahan, makanan olahan dari susu lemak tinggi, dan beraneka saus. Sedangkan pola makan sehat contohnya sayur-sayuran berwarna, buah-buahan segar, kacang polong, gandum, dan ikan.

Penelitian epidemiologi yang dilakukan di Afrika membuktikan bahwa orang-orang Afrika berkulit hitam yang mengkonsumsi makanan tinggi serat dan diet rendah lemak mempunyai angka kematian yang rendah akibat kanker usus besar (kolon) dibandingkan orang Afrika yang berkulit putih dengan diet rendah serat dan tinggi lemak. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa diet tinggi serat mempunyai efek proteksi untuk kejadian kanker kolon. Kanker usus besar merupakan salah satu masalah kesehatan di negara Barat karena kejadian kanker usus besar menempati urutan ke-4 terbesar sebagai penyebab kanker dan menempati urutan ke-2 terbesar sebagai penyebab kematian karena kanker. Saat ini telah terjadi pergeseran utama dalam penyebab kematian dan kesakitan di Indonesia. Penyakit infeksi yang selalu menjadi penyebab utama kejadian kesakitan dan kematian mulai bergeser dan diganti oleh penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, kencing manis, hiperkolesterol, peningkatan asam urat dan kanker serta penyakit degeneratif lain.

Di Indonesia laporan kasus kanker kolon juga sudah mulai banyak, misalnya di

ruang endoskopi RSCM adalah sebanyak 224 kasus kanker usus besar selama periode 1996 - 2001. Jumlah kasus terbanyak, yaitu 50 pasien terdapat pada tahun 2001 dengan rata-rata umur 53.8 tahun (Waspodu, 2001).

Pada laporan Riskesdas 2007 dikatakan prevalensi hipertensi dan stroke di Indonesia meningkat sesuai dengan peningkatan umur tetapi sekarang penyakit tersebut mulai menyerang orang-orang usia muda. Faktanya sudah ditemukannya penyakit stroke sebesar 1,1% pada usia 18-24 tahun (Riskesdas, 2007). Di Indonesia, konsumsi buah yang di anjurkan yaitu sebanyak 2-3 potong sehari berupa pepaya atau buah lain sedangkan porsi sayuran dalam bentuk tercampur yang di anjurkan sebanyak 1,5-2 mangkuk sehari (Almatsier, 2003). Kecenderungan kurang mengkonsumsi buah dan sayur juga terjadi di Indonesia. Pada penelitian Jahari (2001) menyebutkan bahwa kebiasaan para remaja cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur dan lebih memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah serat. Dalam laporan Riset Kesehatan Dasar 2007 disebutkan bahwa terdapat 93,8% pada kelompok umur 15-24 tahun yang kurang makan buah dan sayur (konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari) (Depkes RI, 2008). Survei Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan pada 2001 menyebutkan rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia 10,5 g per kapita per hari. Angka itu tak sampai setengah dari kebutuhan tubuh. Padahal, untuk dapat mencerna makanan dengan sempurna, tubuh membutuhkan sekitar 25 -32 g serat per hari.

Satu masalah yang berkaitan dengan kebiasaan makan para remaja adalah cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur dan lebih memilih konsumsi makanan instan atau siap saji yang

tinggi akan lemak, kolesterol dan garam tapi rendah serat. Oleh karena itu, penulis ingin memperoleh informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan serat pada remaja di SMA Uswatun Hasanah di Jakarta Timur tahun 2018.

**Tujuan Penelitian ini** Diketuinya informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Uswatun Hasanah di Jakarta Timur tahun 2018.

Serat makanan adalah polisakarida non pati yang terdapat dalam semua makanan nabati. Serat tidak dapat dicerna oleh enzim cerna tapi berpengaruh baik bagi kesehatan. Serat terdiri dari dua golongan, yaitu serat tidak larut air adalah serat yang tidak dapat larut, baik di dalam air maupun di dalam saluran pencernaan. Sifat yang menonjol dari komponen serat ini adalah kemampuannya menyerap air serta meningkatkan tekstur volume feses sehingga makanan yang melewati usus besar dengan cepat dan mudah. Kelompok serat tidak larut adalah selulosa, hemiselulosa dan lignin. Serat larut air adalah serat yang dapat larut dalam air dan dalam saluran pencernaan. Komponen serat ini dapat membentuk gel dengan cara menyerap air. Kelompok serat larut air adalah pektin, musilase, gum dan agar-agar. Serat dapat mencegah kanker kolon dengan mengikat dan mengeluarkan bahan-bahan karsinogen dalam usus. (Made Astawan, 2004)

Pada umumnya, makanan serat tinggi mengandung energy rendah, dengan demikian dapat menurunkan berat badan. Diet serat tinggi dapat menimbulkan rasa kenyang sehingga menunda rasa lapa. Saat ini di pasaran terdapat serat dalam bentuk minuman, tetapi penggunaanya tidak di anjurkan. Asupan serat berlebihan dapat menimbulkan gas yang berlebihan dan diare, serta mengganggu penyerapan mineral seperti magnesium, zat besi dan

kalsium. Makanan tinggi serat alami lebih aman dan mengandung zat gizi tinggi serta lebih murah. WHO menganjurkan asupan serat 25-30 g/hari. Piliang dan Djojosoebagio (2002), mengemukakan bahwa yang dimaksudkan dengan serat kasar ialah sisa bahan makanan yang telah mengalami proses pemanasan dengan asam kuat dan basa kuat selama 30 menit yang dilakukan di laboratorium. Dengan proses seperti ini dapat merusak beberapa macam serat yang tidak dapat dicerna oleh manusia dan tidak dapat diketahui komposisi kimia tiap-tiap bahan yang membentuk dinding sel. Oleh karena itu serat kasar jumlah perkiraan kandungan serat sebesar 80% untuk hemiselulosa, 50—90% untuk lignin dan 20—50% untuk selulosa. Serat pangan adalah makanan berbebtuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi. (Astawan Made, 2004)

EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) dan AICR (*American Institute for Cancer research*) pada bulan mei 2003, melaporkan bahwa kecukupan konsumsi serat pada pola makan setiap hari ternyata dapat mengurangi resiko kanker usus hingga 40% di masyarakat Eropa dan 27% di Amerika Serikat. Rumah sakit rujukan, yaitu RS Cipto mangunkusumo dan RS kanker Dharmais, diperoleh data bahwa RSCM mendapat 50 pasien baru kanker usus setiap bulannya dan RS kanker Dharmais menemukan bahwa 6,5% pasien RS tersebut yang mengalami pemeriksaan kolonoskopi sudah menderita kanker usus. Depkes RI melalui hasil penelitiannya tentang konsumsi serat masyarakat Indonesia

juga sudah memberikan isyarat—isyarat penting akan potensi bahaya penyakit yang terkait akibat kurangnya konsumsi serat pada makanan sehari—hari.

Ditemukan bahwa konsumsi serat masyarakat kita lebih rendah dari konsumsi serat masyarakat Eropa bahkan Amerika Serikat sekitar 15 gram/hari, sedangkan masyarakat kita hanya mengkonsumsi serat 10,5 gram/hari. Angka ini sangat memprihatinkan karena kecukupan serat pada makanan yang di rekomendasikan oleh para ahli kesehatan dunia berkisar antara 25—35 gram/hari. Dalam bahasa Inggris, makanan berserat di sebut makanan yang mengandung "fiber" atau "roughage" atau juga di sebut serat.

Serat ini adalah bagian dari tumbuh-tumbuhan yang tidak dapat dicerna oleh enzim atau oleh alat pencernaan lainnya. Serat mempunyai fungsi untuk menolong melewati sisa makanan dengan cara yang lebih cepat, di sebabkan penyerapan yang besar akan cairan sehingga memberikan sisa makanan dalam volume yang lebih besar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study* untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi serat pada remaja di SMU Uswatun Hasanah Jakarta Timur pada bulan April 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 dan 2 SMU Uswatun Hasanah Jakarta Timur. Kelas 3 tidak dapat di ikut sertakan karena sedang menghadapi persiapan UN. Jumlah kelas 1 adalah (88) orang dan jumlah siswa kelas 2 adalah (110) orang, sehingga jumlah populasi pada penelitian ini adalah (198) orang. Pengambilan sampel di lakukan dengan metode acak stratifikasi (*stratified random sampling*) yaitu sampel diacak berdasarkan stratum

(sub populasi) yang terdiri dari kelas 1.1, 1.2, 1.3. kelas 2.1, 2.2, 2.3. setelah

itu di lakukan pengambilan kelas secara acak pada tiap stratum untuk mendapatkan sampel sesuai dengan besar sampel. Pada kelas 1 terpilih (1.1 dan 1.3) sedangkan kelas 2 terpilih kelas (2.1 dan 2.2)

Pertimbangan penelitian dalam pengambilan sampel secara acak stratifikasi adalah agar penelitian terfokus pada satu ruangan, tidak mengganggu jam belajar, memudahkan pembagian data, pengisian dan pengawasan kuesioner. Juga memudahkan untuk pengukuran data antropometri tinggi dan berat badan serta memudahkan koordinasi saat *merecall* sampel.

**Analisis Univariat**

Meliputi 8 variabel yaitu, konsumsi serat, jenis kelamin, umur, pengetahuan gizi, pendidikan ibu, pendapatan ayah,

kebiasaan konsumsi sayur dan kebiasaan konsumsi buah.

**1. Konsumsi Serat**

Tabel 1 distribusi remaja berdasarkan konsumsi serat pada remaja di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Konsumsi serat	N	%
Kurang <25gram/hari	4	6,1
Baik >30gram/hari	62	93,9
Total	66	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi remaja menurut konsumsi serat pada remaja lebih banyak mengkonsumsi serat yaitu 62 remaja baik >30gram/hari (93,9%) sedangkan untuk konsumsi serat yang kurang lebih sedikit yaitu 4 remaja kurang <25gram/hari (6,1%). Pengelompokan konsumsi serat pada remaja berdasarkan tingkat seberapa sering remaja konsumsi serat buah dan sayur.

**2. Jenis Kelamin**

Tabel .2 distribusi remaja berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	35	53.0
Perempuan	31	47.0
Total	66	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi remaja menurut jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu 35 remaja laki-laki (53,0%) sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 31 remaja putri (47,0%). Pengelompokan jenis kelamin berdasarkan perbedaan gender remaja.

### 3. Umur

Tabel 3 distribusi remaja berdasarkan Umur di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Umur	N	%
≤ 16 tahun	19	28,8
> 16 tahun	47	71,2
Total	66	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi umur remaja yang kurang dari 16 tahun lebih sedikit yaitu 19 remaja (28,8%), sedangkan umur remaja yang di atas 16 tahun lebih banyak yaitu 47 remaja (71,2%). Penelitian kategori umur remaja di kelompokan berdasarkan rata-rata kelompok remaja yang terdapat di sekolah SMA Uswatun Hasanah

### 4. Pengetahuan Gizi

Tabel 4 distribusi remaja berdasarkan pengetahuan gizi remaja di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Pengetahuan gizi	N	%
Rendah	52	78,8
Tinggi	14	21,2
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi pengetahuan gizi, remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah lebih banyak 52 (78,8%), di bandingkan dengan pengetahuan gizi remaja yang tinggi lebih sedikit 14 (21,2%).

### 5. Pendidikan Ibu

Tabel 5 distribusi berdasarkan pendidikan ibu, remaja di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Pendidikan ibu	N	%
Dasar	11	16,7
Lanjut	55	83,3
Total	66	100

Berdasarkan tabel 5 distribusi pendidikan ibu remaja yang memiliki tingkat pendidikan dasar lebih sedikit 11 (16,7%), di bandingkan dengan pendidikan ibu yang tingkat pendidikannya lanjut lebih tinggi 55 (83,3%).

## 6. Pendapatan Ayah

Tabel 6 distribusi pendapatan ayah berdasarkan wawancara siswa di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Pendapatan Ayah	n	%
< UMR 1.300.000	38	57,6
≥ UMR 1.300.000	28	42,4
Total	66	100

Berdasarkan tabel 6 distribusi pendapatan ayah yang memiliki tingkat pendapatan kurang dari UMR lebih tinggi 38 (57,6%), di bandingkan dengan pendapatan ayah yang lebih dari UMR lebih rendah 28 (42,4%).

## 7. Kebiasaan Konsumsi Sayuran

Tabel 7 distribusi kebiasaan konsumsi sayuran berdasarkan remaja di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Kebiasaan konsumsi sayur	n	%
Kadang-kadang	33	50,0
Sering	33	50,0
Total	66	100

Berdasarkan tabel 7 distribusi kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMA Uswatun Hasanah, remaja yang mengkonsumsi sayuran dengan kategori kadang-kadang 33(50,0%), remaja yang mengkonsumsi sayuran sering 33 (50,0%).

## 8. Kebiasaan Konsumsi Buah

Tabel 8 distribusi kebiasaan konsumsi buah remaja di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur

Kebiasaan Konsumsi Buah	n	%
Kadang-kadang	31	47
Sering	35	53
Total	66	100

Berdasarkan tabel 8 distribusi kebiasaan konsumsi buah pada remaja dengan kategori kadang-kadang lebih rendah 31 (47,0%), di bandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi buah sering lebih tinggi 35 (53,0%).

### Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara variabel konsumsi serat dengan jenis kelamin, umur, pengetahuan gizi, pendidikan ibu, pendapatan ayah, kebiasaan konsumsi sayur dan kebiasaan konsumsi buah.

Tabel 9 distribusi konsumsi serat berdasarkan jenis kelamin responden (siswa/siswi) di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018

Jenis kelamin responden	Konsumsi serat remaja				total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika >30gram/hari		N	%
	N	%	n	%		
Laki-laki	2	5,7	33	94,3	35	100
perempuan	2	6,5	29	93,9	31	100

Berdasarkan tabel 9 konsumsi serat remaja laki dan perempuan memiliki nilai yang sama yaitu 2 laki-laki (5,7%) dan perempuan 2 (6,5%). Artinya tidak ada perbedaan antara laki-laki dengan perempuan dalam konsumsi serat pada menu sehari-hari.

Tabel 10 distribusi konsumsi serat berdasarkan umur responden (siswa/siswi) di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018.

umur responden	Konsumsi serat remaja				Total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika >30gram/hari		N	%
	N	%	n	%		
<16 tahun	2	14,3	12	85,7	14	100
>16 tahun	2	3,8	50	96,2	52	100

Berdasarkan tabel 10 distribusi konsumsi serat dengan umur responden mempunyai persentase lebih tinggi yaitu (96,2%) untuk usia > 16 tahun mengkonsumsi serat dengan baik setiap harinya lebih dari 30grm/hari.



Tabel 11 distribusi konsumsi serat berdasarkan pengetahuan gizi responden (siswa/siswi) di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018

Pengetahuan gizi responden	Konsumsi serat remaja				Total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika >30gram/hari		N	%
	n	%	n	%		
Rendah	3	5,8	49	94,2	52	100
Tinggi	1	7,1	13	92,9	14	100

Berdasarkan tabel 11 konsumsi serat remaja dengan pengetahuan gizi rendah lebih sedikit 5,8% di bandingkan dengan pengetahuan tinggi lebih banyak 7,1%. Walaupun hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna, namun pengetahuan gizi tinggi memiliki peranan yang penting dalam memilih berbagai macam makanan yang akan di makan.

Tabel 12 distribusi konsumsi serat berdasarkan pendidikan ibu responden (siswa/siswi) di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018

Pendidikan ibu responden	Konsumsi serat remaja				Total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika >30gram/hari		N	%
	N	%	n	%		
Rendah	1	9,1	10	90,9	11	100
Tinggi	3	5,1	52	94,5	55	100

Berdasarkan tabel 12 konsumsi serat remaja untuk kategori pendidikan ibu ternyata pendidikan ibu rendah memiliki persentase lebih banyak 9,1% dan pendidikan ibu yang tinggi lebih kecil 5,1%. Artinya bahwa pendidikan ibu yang rendah berpengaruh terhadap pola makan anak mereka.

Tabel 13 distribusi konsumsi serat berdasarkan pendidikan ibu responden(siswa/siswi)di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018

Pendapatan ayah responden	Konsumsi serat remaja				total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika>30gram/hari		N	%
	n	%	n	%		
<UMR Rp 1300.000	2	5,3	36	97,7	38	100
>UMR Rp 1300.000	2	7,1	26	92,9	28	100

Berdasarkan tabel 13 konsumsi serat remaja dengan pendapatan ayah yang > UMR Rp1300.000 dengan persentase 7,1% dan pendapatan ayah < UMR Rp 1300.000 dengan persentase 5,3%. Artinya dengan pendapata ayah > UMR Rp 1300.000 walaupun demikian dalam penelitian ini tidak di temukan hubungan yang bermakna ini di sebabkan karena pendapatan pengaruhnya tidak nyata terhadap konsumsi serat..

Tabel 14 distribusi konsumsi serat berdasarkan konsumsi sayuran responden(siswa/siswi)di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018

Konsumsi sayur responden	Konsumsi serat remaja				total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika>30gram/hari		N	%
	n	%	n	%		
Kadang-kadang (1-2 kali seminggu)	3	9,1	30	90.9	33	100
Sering (3-5 kali seminggu)	1	3,0	32	97,0	33	100

Berdasarkan tabel 14 konsumsi serat remaja dengan konsumsi sayur kadang-kadang lebih banyak 3 (9,1%) dari pada remaja konsumsi sering lebih sedikit 1 (3,0%). Artinya walaupun konsumsi serat dengan intensitas kadang-kadang responden ternyata dapat memenuhi kebutuhan serat untuk tubuhnya dengan baik..

Tabel 15 distribusi konsumsi serat berdasarkan konsumsi buah responden(siswa/siswi)di SMA Uswatun Hasanah Jakarta Timur tahun 2018

Konsumsi buah responden	Konsumsi serat remaja				Total	
	Kurang jika <25gram/hari		Baik jika >30gram/hari		n	%
	N	%	n	%		
Kadang-kadang (1-2 kali seminggu)	2	6,5	29	93,5	31	100
Sering (3-5 kali seminggu)	2	5,7	33	94,3	35	100

Berdasarkan tabel 15 konsumsi serat remaja dengan konsumsi buah kadang-kadang memiliki persentase lebih tinggi 6,5% dan konsumsi buah dengan intensitas sering lebih kecil memiliki persentase 5,7%.

#### Hasil Pembahasan Antara jenis Kelamin dengan Konsumsi Serat

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Uswatun Hasanah yang terletak di Jl raya depnaker Jakarta Timur menunjukkan bahwa penelitian konsumsi serat yang berdasarkan pada jenis kelamin yaitu jenis kelamin laki—laki 35 (53%), jenis kelamin perempuan 31 (47%). Dari hasil penelitian tersebut, ternyata remaja laki—laki lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Setelah di lakukan recall selama 3 hari, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang kurang mengkonsumsi serat dan lehinya 62 responden mengkonsumsi serat secara baik, hasil ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang berarti antara jenis kelamin dengan konsumsi serat.

#### Umur

Umur responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa umur < 16 tahun (28,8%), sedangkan umur > 16 tahun (71,2%). Umur remaja > 16 tahun lebih besar di bandingkan dengan umur remaja < 16 tahun. Dari hasil penelitian ini tidak di temukannya hubungan yang

bermakna antara umur remaja dengan konsumsi serat. Walaupun tidak di temukannya hubungan yang bermakna antara umur dengan konsumsi serat pada kenyataannya bahwa persentasi untuk usis lebih dari 16 tahun(17-18) lebih baik dalam memilih makanan yang akan di makan.

#### Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi mempengaruhi pemilihan dan penyediaan makanan yang bergizi (williams,1986 dalam Santy Rini,2000). Informasi yang di miliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan zat gizi menentukan jumlah dan jenis pangan yang di konsumsi. Jika pengetahuan tinggi, maka ada kecenderungan untuk memilih makanan yang lebih mudah dengan nilai gizi yang lebih tinggi (Husaini,1993 dalam Santy Rini,2000 )

Pengetahuan gizi remaja dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kerendahan pengetahuan remaja lebih besar 52 (78,8%) dibandingkan dengan tingkat pengetahuan remaja yang tinggi lebih rendah 14 (21,2%). Hasil penelitian konsumsi serat berdasarkan tingkat pengetahuan remaja tidak di

temukannya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja.

### **Pendidikan Ibu**

Pendidikan ibu mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam ketersediaan makanan pada keluarga. Orang tua yang mempunyai pekerjaan yang baik dan pendidikan yang tinggi tentu mempunyai pengetahuan tentang makanan yang baik untuk keluarganya. Yang mempunyai peranan sangat penting adalah ibu.

Peranan ibu sangat penting untuk menunjang kesehatan keluarganya. Ibu yang membantu perekonomian keluarga memiliki waktu yang sedikit untuk keluarganya serta perhatian yang kurang untuk keluarganya. dan tingkat pendidikan ibu sangat berpengaruh terhadap mutu makan yang di konsumsi. (khumaidi 1994 dalam Amsirman, 2001).

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi serat. Hasil penelitian (Warakusumah 1989 dalam Amsirman,2001) menunjukkan bahwa pendidikan ibu berperan dalam kegiatan memilih dan menentukan makan untuk keluarga. Namun pada penelitian ini pendidikan ibu yang cukup tinggi tidak berhubungan dengan konsumsi serat, walaupun persentase menunjukkan 83,8% di bandingkan dengan pendidikan ibu rendah persentase menunjukkan 16,7%, mungkin karena sampelnya yang berbeda dan anak dapat memilih makannya sendiri di luar lingkungan rumah mereka.

### **Pendapatan Ayah**

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara

pendapatan ayah dengan konsumsi serat. Hal ini sesuai dengan penelitian (Chandra,1997 dalam Handayani Dwi Setyowati,2003). pendapatan rumah tangga pengaruhnya tidak nyata terhadap konsumsi sayuran.

### **Kebiasaan Konsumsi Sayur**

Dari berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur, ditemukan bahwa jumlah konsumsi sayur yang berbeda-beda tergantung pada kelompok umur dan daerah penelitian. Sukati (1991) pada anak sekolah di Kabupaten Bogor, diketahui bahwa konsumsi sayuran di daerah penghasil sayur sebesar 55,0 gr/hr dan untuk daerah bukan penghasil sayur sebesar 29,0 gr/hr. Penelitian lain menyebutkan bahwa rata-rata konsumsi sayuran siswa di SMU 1 Bogor sebesar 76,1 gr/hari, sedangkan di SMUN 1 Pamekasan sebesar 66,1 gr/hr. (setiowati,2000).

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak di temukannya hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi sayur dengan konsumsi serat, prevalensi menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi sayuran yang kadang—kadang dan kebiasaan konsumsi sayuran yang sering menunjukkan angka yang berimbang yaitu persentase 33 (50%), sedangkan untuk konsumsi serat siswa yang kurang mengkonsumsi serat hanyalah 4 orang dan 62 mengkonsumsi serat dengan baik.

### **Kebiasaan Konsumsi Buah**

Persentase remaja dengan tingkat konsumsi buah kadang—kadang 32 (48,5%), sedangkan yang sering sebesar 34 (51,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan konsumsi serat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

Konsumsi Serat pada siswa/siswi SMA Uswatun Hasanah menunjukan tingkat prevalensi yang cukup baik dimana siswa yang mengkonsumsi serat > dari 30 gr/hr lebih banyak 62 orang, dibandingkan dengan siswa yang kurang mengkonsumsi serat <25 gr/hr.

Jenis kelamin laki—laki lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Walaupun demikian tingkat konsumsisi serat untuk laki maupun perempuan mempunyai nilai yang sama.

Umur responden >16 tahun dan < 16 tahun tidak memiliki hubungann yang bermakna dengan konsumsi serat.

Walaupun tingkat pengetahuan rendah memiliki frekuensi lebih besar (78,8) di bandingkan dengan tinggkat pengetahuan tinggi (21,2). Namun hasil penelitian ini tidak di temukan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi serat.

pendidikan formal ibu dengan tingkat dasar lebih rendah (16,7%), di bandingkan dengan tingkat pendidikan ibu yang lanjut sebesar (83,3%). Tidak di temukannya hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan konsumsi serat.

Pendapatan ayah terbanyak adalah < UMR Rp 1300.000 dan terendah > UMR Rp1300.000. tidak adanya hubungan

antara pendapatan ayah dengan konsumsi serat.

Kebiasaan konsusmsi sayuran mempunyai nilai yang berimbang dimana frekuensi konsumsi sayuran kadang—kadang dan sering (50,0%)

Kebiasaan konsumsi buah dengan frekuensi tingkat sering (53%) dan kadang—kadang (47%).

## SARAN

Untuk Instansi Kesehatan Hasil penelitian ini tidak di temukannya hubungan antara jenis kelamin, usia, pengetahuan gizi, pendidikan ibu, pendapatan ayah, konsumsi sayur dan konsumsi buah dengan Konsumsi Serat. Walaupun demikian diharapkan agar tenaga kesehatan melakukan penyuluhan siswa/siswi yang berada di setiap sekolah.

Untuk Peneliti, Perlu diadakannya penelitian lebih lanjut tentang konsumsi serat pada remaja di SMA dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi agar dapat lebih jelas membedakan faktor—factor yang berhubungan dengan konsumsi serat.

### Daftar Pustaka

1. Almtsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
2. Almtsier, Sunita. 2006. Prinsip Dasar Gizi Jakarta.
3. Almtsier, Sunita. 2004. Penuntun Diet. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
4. Amsirman, 2001. "Faktor—faktor yang berhubungan dengan konsumsi zat gizi dan kaitan dengan status gizi remaja putri di SLTP negeri 4 pekan baru tahun" FKM UI, Depok.
5. *American Association of cereal Chemist*.2001. <http://chandragreat.blogspot.com/2008/05/serat-mencegah-gangguan-tubuh-dan.html>
6. Aninditia, Oktavia, 2010. "Hubungan pola konsumsi, Aktivitas fisik, dan status gizi dengan kebugaran pada siswa MI AL-muhajirin Depok, FKM UI, Depok.
7. Arisman, 2004 "Gizi dalam Daur Kehidupan" Jakarta.
8. Astawan, Maden dan Tutik Wresdiyati. 2004 "Diet Serat Dengan Makanan Berserat" Solo.
9. Astawan, Made. 2010 Kapri Sumber Antioksidan dan Serat Pangan dalam Tabloit gaya hidup sehat. 30—31 (Desember 595) Jakarta.
10. Budiati, Winarni. 1997. Makan Serat. Bandung.
11. Budi, Eko. 2001. Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta:EGC
12. Gunawan, Andang. 2009 "Protein Tidak Mesti Daging" dalam nirmala hidup sehat alami. Jakarta
13. Gunawan, Andang dan Dyah Pratitasari, 2009. "Lebih sehat dengan kacang-kacangan " dalam nirmala hidup sehat alami. Jakarta
14. Handayani, Dwi Setyowati. 2003 " Faktor—Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayuran Pada Anak di TK Asyiah Bustanul Athfal4 Depok".
15. H, andry.2006. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit,EGC. <http://slo.pramitautama.co.id/sites/tips/diet.php>
16. Klinik Gizi Rumah Sakit Sukmul Sisma Medika "Daftar Bahan Makanan Penukar". Jakarta
17. Notoatmodjo, Soekidjo.2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT Rineke Cipta.
18. Santy rini,2000. "Faktor—faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan jajanan remaja putri di SLTP negeri bukit tinggi". FKM UI, Depok.
19. Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk.2001. Penilaian Status Gizi.Jakarta:EGC.