ARTIKEL RISET
URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2371

Hubungan Pengetahuan Tentang Serat Dan Konsumsi Serat Terhadap Status Obesitas Pada Remaja Di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar

Nyoman Anggita Purnamaningsih[1,K], Desak Putu Sukraniti[2], I Ketut Kencana[3]
[1]Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
email Penulis Korespondensi ([K]): omanganggi91@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent behavior in choosing and consuming food is influenced by knowledge about food. Most teenagers consume an unbalanced diet and lack fiber consumption. This behavior can cause nutritional problems in adolescents. One of the nutritional problems in adolescents is obesity. Based on the 2018 Basic Health Research, it was found that 9.5% of adolescents were overweight and 4.0% were obese. One reason is the low consumption of fruits and vegetables. On the one hand, fruits and vegetables are good contributors of fiber and are highly recommended. This study aims to analyze the relationship between knowledge and fiber consumption with obesity status. This type of research is observational with a cross sectional research design. The research sample was 63 samples. Data were collected using a knowledge questionnaire, form SQ-FFQ, weighing weight and weighing height. The results showed that as many as 44.4% of the sample with the category of lack of knowledge. The fiber consumption of most of the samples in the less category was 68.2%. A total of 25.4% of the samples were obese. There is a significant relationship between knowledge and fiber consumption $p<0.05$ ($p=0.035$). There was no significant relationship between fiber consumption and obesity status $p>0.05$ ($p=0.177$).

Keywords: Knowledge, fiber consumption, obesity

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja sebagai generasi penerus bangsa untuk terwujudnya pembangunan bangsa yang baik di masa mendatang. Pada dasarnya remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa[(1)]. Perubahan perilaku yang meliputi perubahan pengetahuan sikap dan tindakan menjadi faktor penting didalam memilih makanan dan minuman. Sebagian besar remaja memilih mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji, soft drink, melewatkan sarapan pagi, dan kurang konsumsi serat. Perilaku ini dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja[(2)].

Pengetahuan gizi remaja yang rendah akan pentingnya konsumsi makanan bergizi menyebabkan remaja untuk mengkonsumsi makanan yang kurang gizi yang akan menimbulkan penyakit kurang gizi[(3)]. Masalah gizi dapat dilihat dari dua sudut pandang disebut sebagai masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang. Salah satu masalah gizi lebih yang sering terjadi pada remaja adalah obesitas. Obesitas ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar[(4)].

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) tahun 2018 secara nasional prevalensi remaja pada umur 16-18 tahun sebanyak 9.5% mengalami gizi lebih dan 4.0% mengalami obesitas. Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Bali terjadi sebanyak 11,9% dan obesitas sebanyak 5,6%. Sedangkan di Kota Denpasar Prevalensi remaja umur 16-18 tahun yaitu 12,90% gizi lebih dan 7,55% obesitas[5,6].

Disamping itu hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan konsumsi buah dan sayur ditemukan di Indonesia masih kurang, padahal buah dan sayur merupakan penyumbang serat yang baik dan sangat dianjurkan. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 di Indonesia ditemukan sebanyak 95,4% anak umur >5 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan di Bali ditemukan sebanyak 93.7%[5]. Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum sekitar 10.5 g/hari, sedangkan kebutuhan serat ideal rata-rata setiap hari sebanyak 29-37g [3].

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengetahuan tentang serat pada remaja, mengidentifikasi konsumsi serat pada remaja, mengidentifikasi status obesitas pasa remaja, menganalisis hubungan pengetahuan tentang serat dengan konsumsi serat dan menganalisis hubungan konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2022 di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar dengan jumlah populasi sebanyak 908 orang siswa keseluruhan dan 170 orang siswa kelas XI. Sampel penelitian berjumlah 63 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan form kuisioner, form *SQ-FFQ*, menimbang berat badan dan tinggi badan. Data identitas diolah dengan mentabulasi data. Data pengetahuan yang telah dikumpulkan menggunakan form kuisioner akan diolah dengan pemberian skor. Selanjutnya data konsumsi serat yang telah dikumpulkan menggunakan form *SQ-FFQ* akan dikonversikan ke dalam bentuk gram kemudian diolah dengan *Nutrisurvey* lalu dibandingkan dengan AKG. Data status obesitas dihitung menggunakan aplikasi *WHO Anthro Plus* kemudian dibandingkan dengan standar IMT/U pada anak usia 5-18 tahun. Data identitas disajikan dalam bentuk uraian dan ketiga data lainnya disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja menggunakan uji Korelasi Rank Spearman.

HASIL

Karakteristik Sampel

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data karakteristik sampel yang meliputi jenis kelamin dan umur. Sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 sampel dan laki-laki sebanyak 27 sampel. Sebanyak 37 sampel berusia 17 tahun dan 26 sampel berusia 16 tahun.

Pengetahuan Tentang Serat

Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata pengetahuan yaitu 62 (Standar Deviasi = 18,07), skor tertinggi 90 dan terendah 40. Pada tabel dapat dilihat pengetahuan tentang serat, sebanyak 28 sampel (44,4%) memiliki pengetahuan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Sampel Menurut Pengetahuan Tentang Serat

No	Pengetahuan Tentang Serat	Hasil Pengamatan	
		f	%
1	Baik	19	30,2
2	Cukup	16	25,4
3	Kurang	28	44,4
	Total	63	100

Konsumsi Serat

Konsumsi serat diperoleh rata-rata konsumsi serat yaitu 15,92 g/hari dengan konsumsi serat tertinggi 37,2 g/hari dan terendah 7,6 g/hari. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar sampel konsumsi seratnya termasuk kategori kurang yaitu 43 sampel (68,2%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran Sampel Menurut Konsumsi Serat

No	Konsumsi Serat	Hasil Pengamatan	
		f	%
1	Cukup	20	31,8
2	Kurang	43	68,2
	Total	63	100

Status Obesitas

Berdasarkan hasil pengukuran, status obesitas dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu tidak obesitas dan obesitas. dari 63 sampel penelitian sebagian besar sampel tidak obesitas sebanyak 47 sampel (74,6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Sampel Menurut Status Obesitas

No	Status Obesitas	Hasil Pengamatan	
		f	%
1	Tidak Obesitas	47	74,6
2	Obesitas	16	25,4
	Total	63	100

Hubungan Pengetahuan Tentang Serat dengan Konsumsi Serat Pada Remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 19 sampel yang memiliki pengetahuan baik terdapat 11 sampel (57,9%) memiliki konsumsi serat yang cukup dan 8 sampel (42,1%) memiliki konsumsi serat kurang. Dari 28 sampel yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 24 sampel (85,7%) memiliki konsumsi serat yang kurang. Ada kecenderungan semakin baik pengetahuan tentang serat, semakin baik konsumsi seratnya. Hasil uji statistik korelasi rank spearman menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi serat ($p<0,05$). Untuk lebih jelasnya distribusi konsumsi serat berdasarkan pengetahuan dapat dilihat pada tabel 4.

Table 4
Sebaran Konsumsi Serat Berdasarkan Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	Konsumsi serat				Total		p-value
	Cukup		Kurang				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	11	57,9	8	42,1	19	100	0,035
Cukup	5	31,3	11	68,7	16	100	
Kurang	4	14,3	24	85,7	28	100	
Total	20	31,7	43	68,3	63	100	

Hubungan Konsumsi Serat dengan Status Obesitas Pada Remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar

Pada tabel 5 dapat dilihat, dari 20 sampel dengan konsumsi serat cukup terdapat 17 sampel (85%) dengan status tidak obesitas dan 3 sampel (15%) dengan status obesitas. Dari 43 sampel dengan konsumsi serat yang kurang, sebanyak 30 sampel (69,8%) dengan status tidak obesitas dan 13 sampel (30,2%) dengan status obesitas. Tidak ada kecenderungan adanya hubungan antara konsumsi serat dengan status obesitas. berdasarkan hasil uji statistik korelasi rank spearman tidak terdapat hubungan antara konsumsi serat dengan status obesitas (p>0,05). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Status Obesitas Berdasarkan Konsumsi Serat Remaja

Konsumsi Serat	Status Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	
Cukup	17	85	3	15	20	100	0,177
Kurang	30	69,8	13	30,2	43	100	
Total	47	74,6	16	25,4	63	100	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan kurangnya pengetahuan sampel mengenai pengertian mengenai pengertian serat, manfaat serat dan resiko kurangnya konsumsi serat hal ini menjadi salah satu faktor remaja kurang dalam konsumsi serat. Aiken menyatakan sikap merupakan suatu predisposisi yang dipelajari untuk merespon secara konsisten, baik positif maupun negatif terhadap suatu objek. Dalam pandangan ini, respon yang diberikan individu diperoleh dari proses belajar terhadap berbagai atribut berkaitan dengan objek. Sehingga rendahnya pengetahuan remaja tentang serat disebabkan oleh kurangnya informasi tentang serat yang didapat oleh remaja. Informasi mengenai serat dapat diperoleh melalui media sosial, televisi, radio, koran, dan penyuluhan langsung[7].

Konsumsi serat pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar sebagian besar (68%) termasuk kurang. Sebagian besar sampel kurang mengonsumsi serat dari yang dianjurkan yaitu 37 g/hari untuk laki-laki dan kurang dari 29 g/hari untuk perempuan. Rendahnya konsumsi serat yang kurang dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yaitu berdasarkan jenis kelamin, uang bulanan, tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan mengenai buah dan sayur, kesukaan, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah tangga, dan persepsi citra tubuh.

Remaja cenderung memilih makanan cepat saji. Pemilihan makanan cepat saji berdampak buruk pada kesehatan, karena makanan cepat saji mengandung tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat[8]. Faktor ini menyebabkan remaja kurang dalam konsumsi buah dan sayur dimana kandungan serat banyak terdapat pada buah dan sayur.

Dari hasil penelitian diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi serat pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifkatul dan kawan-kawan (2018) ada hubungan pengetahuan dengan asupan serat. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan yang penting dalam berperilaku menentukan makanan yang akan di konsumsi. Menurut Wirsley (2002) dalam meningkatkan perilaku masyarakat mempertahankan gizi baik dengan melakukan pendekatan edukatif melalui pendidikan gizi. Sebuah studi literatur menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berengaruh kecil tapi memiliki peran yang sangat penting dalam mengkonsumsi makanan sehat termasuk buah dan sayur[9].

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 25,4% remaja mengalami obesitas. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh pola makan yang berubah selama masa pandemic covid-19, dimana remaja lebih banyak di rumah dan aktivitas fisik yang kurang. Analisis statistik diperoleh $p>0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuliah dan kawan-kawan (2018) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan obesitas yaitu faktor lingkungan, genetik, gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya pengetahuan mengenai gizi[10].

Berdasarkan faktor tersebut sampel dengan konsumsi serat yang cukup namun mengalami obesitas dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik maupun faktor genetik demikian pula dengan mereka yang memiliki konsumsi serat yang kurang dan tidak mengalami obesitas dapat terjadi karena sampel tersebut melakukan aktivitas fisik yang cukup sehingga membantu pencegahan resiko obesitas.

Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu tidak melakukan penelitian secara mendalam. Pada penelitian ini hanya mencatat informasi serat yang berasal dari sayur dan buah, tidak mencatat konsumsi serat yang berasal dari makanan lain seperti makanan pokok dan lauk pauk.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan remaja tentang serat sebanyak 28 orang (44,4%) dengan kategori kurang, sebanyak 16 orang (25,4%) dengan kategori cukup dan 19 orang (30,2%) dengan kategori baik. Selanjutnya konsumsi serat pada remaja sebagian besar termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 43 orang (68,2%) dan remaja dengan status obesitas sebanyak 16 orang (25,4%). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang serat dengan konsumsi serat pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

Berdasarkan hasil penelitian ini pengetahuan siswa dan siswi mengenai serat masih kurang dan konsumsi serat yang kurang maka disarankan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan instansi terkait untuk memberikan edukasi tentang pendidikan gizi dan kesehatan khususnya tentang serat dan obesitas.

Adanya kelemahan dalam penelitian ini dapat disarankan penelitian berikutnya agar mencatat konsumsi serat yang berasal dari semua makanan yang dikonsumsi sehingga lebih mencerminkan pola konsumsi serat keseluruhan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andina Rachmayani S, Kuswari M, Melani V. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indones J Hum Nutr*. 2018;5(2):125–130. doi:10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6
2. Etlidawati H, DwiApriliani. Upaya pencegahan obesitas dengan peningkatan pengetahuan tentang Gizi pada Remaja. *Pros Semin Nas Lppm Ump*. Published online 2020:118–121. https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/130
3. Claudina I, Rahayuning. P D, Kartini A. Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *J Kesehat Masy*. 2018;6(1):486–495.
4. Wulandari S, Lestari H, Faizal Fachlevy A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negri 4 Kendari Tahun 2016. *J Chem Soc Trans*. 2016;93:741–745. doi:10.1039/CT9089300741
5. Riset Kesehatan Dasar. Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. *Badan Penelit dan Pengemb Kesehat*. Published online 2018:221–222. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
6. RISKESDAS. *Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018*.; 2018.
7. Sumartini S. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung. *Pas Food Technol J*. 2019;6(1):31. doi:10.23969/pftj.v6i1.1509
8. Oktavia AR, Syafiq A, Setiarini A. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *J Keperawatan Raflesia*. 2019;1(1):33–44. doi:10.33088/jkr.v1i1.400
9. Farhati F, Resmana R, Nurhadianti D. Pendidikan Kesehatan dengan Pendekatan Model Information Motivation Behavior Skill (IMB) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Ibu Hamil. *J Kesehat*. 2019;10(3):320. doi:10.26630/jk.v10i3.1433
10. Yuliah Y, Adam A, Hasyim M. Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Mamuju. *J Kesehat Manarang*. 2018;3(1):50. doi:10.33490/jkm.v3i1.35
11. Miranti., Ayu., Edinda & Adi., Catur Annis. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dan Higiene Perorangan (Personal Hygiene) Penjamah Makanan Pada Penyelenggaraan Makanan Asrama Putri. Journal Media Gizi Indonesia, Vol. 11(2), 120–12
12. Lestari, & Widya, A. (2019). Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Praktik Personal HygineTenaga Penjamah Makanan . Poltekkes Kemenkes Banjarmasin , 1-11
13. Hartono, Dudi. (2016). Psikologi. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan