

GEMAR KONSUMSI MAKANAN SUMBER SERAT (GEMAS) PADA REMAJA DI SMA SANTO BELLARMINUS, BEKASI

Aloysius Prima Cahya Miensugandhi^{1*}, Mateus Bagas Nugroho Jati²

^{1,2}Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

*email: *primacahya87@gmail.com*

Abstract: Community service activities are carried out to increase awareness of adolescents to consume fiber source foods. These activities include: understanding fiber, the benefits of fiber for the body, types of fiber source foods, fiber source food groups (water-soluble and water-insoluble fiber), causes if rarely consume fiber source foods, and recommendations for consumption of fiber source foods in a day. The method is carried out in counseling. Starting with filling out the attendance list, filling out the pre-test, then being given nutritional education interventions about fiber using PowerPoint media, a 15-minute question and answer session, and closing with a post-test. Monitoring and evaluation are carried out 1 week after online counseling via Whatsapp call. It is hoped that students will keep in mind the material that has been delivered and apply it in their daily lives. The results of the assessment of knowledge about fiber-source foods in adolescents before being given counseling were 25% (good category), 65.6% (sufficient category), and 9.4% (less category). Meanwhile, the percentage of knowledge about fiber-source foods after counseling was 65.6% (good category), 31.3% (sufficient category), and 3.1% (less category). The results showed a change in knowledge in respondents before and after being given counseling about fiber source foods. The level of knowledge in adolescents influences the behavior and attitudes of adolescents in choosing the type of food to be consumed.

Keywords: fiber; adolescents; fiber-source foods

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan guna meningkatkan kesadaran remaja untuk mengonsumsi makanan sumber serat. Kegiatan tersebut meliputi: pengertian serat, manfaat serat untuk tubuh, jenis makanan sumber serat, kelompok makanan sumber serat (serat larut dalam air dan tidak larut dalam air), penyebab jika jarang konsumsi makanan sumber serat dan anjuran konsumsi makanan sumber serat dalam sehari. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan. Diawali dengan pengisian daftar hadir, mengisi pre-test, kemudian diberikan intervensi edukasi gizi mengenai serat menggunakan media power point, sesi tanya jawab selama 15 menit dan ditutup dengan post-test. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan 1 minggu setelah penyuluhan secara online melalui Whatsapp call. Diharapkan siswa/i tetap mengingat materi yang telah disampaikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penilaian pengetahuan tentang makanan sumber serat pada remaja sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebesar 25% (kategori baik), 65.6% (kategori cukup) dan 9.4% (kategori kurang). Sedangkan persentase pengetahuan tentang makanan sumber serat setelah diberikan penyuluhan yaitu sebesar 65.6% (kategori baik), 31.3% (kategori cukup) dan 3.1% (kategori kurang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan pada responden sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang makanan sumber serat. Tingkat pengetahuan pada remaja memiliki pengaruh terhadap perilaku dan sikap remaja dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi.

Kata kunci: serat; remaja; makanan sumber serat

PENDAHULUAN

Di Indonesia tingkat konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi yang dianjurkan pada penduduk yang berusia ≥ 5 tahun pada tahun 2013 mencapai 93,5%. Prevalensi meningkat pada tahun 2018 yaitu sebesar 95,5% (Kemenkes 2014). Serat pangan atau yang biasa dikenail sebagai *dietary* fiber yang merupakan salah satu bagian dari tumbuhan yang bisa dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang tidak dapat dicerna dan diserap oleh usus halus manusia (Agus Santoso, 2011). Serat berfungsi untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan, serta berperan penting dalam menjaga gizi yang baik dan seimbang. Sayur dan buah merupakan sumber serat pangan yang mudah ditemukan dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan (Harti et al., 2019). Konsumsi buah-buahan dan sayuran sangat dibutuhkan bagi tubuh karena merupakan sumber serat yang paling banyak sehingga diperlukan pengetahuan gizi bagi remaja agar sadar akan pentingnya konsumsi buah-buahan dan sayuran (Amanda et al., 2022)

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sebaiknya 400 gram per orang per hari. Terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi sayur) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 porsi buah). Dalam Tumpeng Gizi Seimbang juga disampaikan bahwa anjuran konsumsi sayuran sebanyak 3 sampai 4 porsi dan buah sebanyak 2 sampai 3 porsi setiap harinya. (Kemenkes 2014)

Remaja lebih cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji atau junk food dikarenakan rasanya yang gurih dan mudah didapatkan. Konsumsi buah dan sayuran jarang dikonsumsi ka-

rena rasanya yang kurang disukai. Faktor yang mempengaruhinya terdapat pada faktor dalam diri dan faktor lingkungan. Faktor individu biasanya terjadi karena kurangnya pengetahuan akan bahayanya sering mengkonsumsi junk food, selain itu mengenai body image yang akan berpengaruh pada kesehatan. (Rantika Nopi & Rusdiana Taofik, 2018) Kemudian adanya faktor lingkungan dari ajakan teman sebaya dan kebiasaan makan keluarga akan berpengaruh pada kebiasaan konsumsi makanan junk food. (Sartika et al., 2021) Remaja memiliki gambaran kebiasaan makan yang baik dilihat dari kebiasaan makan bersama keluarga. Jika sering disiapkan terdapat sayur dan buah, remaja dapat mengkonsumsi makanan sumber serat sehingga asupan remaja dapat tercukupi (Kadir, 2016).

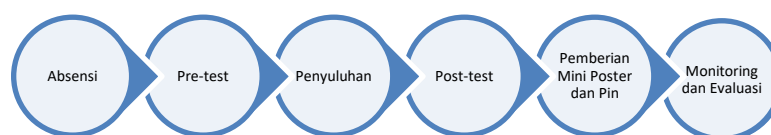
Asupan serat rendah bisa menyebabkan gizi lebih (Amanina, 2015). Remaja cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi lemak karena lebih mudah ditemukan dengan rasa yang gurih dibandingkan konsumsi serat. (Sitorus et al., 2020). Makanan sumber serat bermanfaat untuk memperlancar proses pembuangan dan bisa mencegah terjadinya konstipasi. Penelitian yang dilakukan di Amerika mengenai asupan serat menyatakan bahwa asupan serat rendah $<8,8$ gr/hari meningkatkan C-reactive Protein 4x lebih tinggi pada orang risiko penyakit gizi lebih, hipertensi, dan diabetes dibandingkan dengan orang tanpa risiko penyakit (Lockyer & Stanner, 2016). Asupan serat yang rendah juga dapat mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi feses, sehingga kolesterol terabsorpsi dari hasil sisa empedu (Budianto & Novendy, 2018). Peningkatan kolesterol dalam darah membuat penumpukan di pembuluh darah sehingga dapat menghambat aliran darah dan berdampak pada peningkatan status gizi.

Jika mengalami peningkatan status gizi hingga obesitas pada remaja akan berdampak buruk bagi kesehatan (Thasim et al., 2013).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Santo Bellarminus, Bekasi dilaksanakan pada Kamis, 5 Januari 2023. Adapun jumlah dari responden dalam kegiatan ini ialah sebanyak 32 orang. Sasaran yang dituju adalah siswa siswi kelas 10. Tahapan yang dilakukan yaitu; Persiapan, kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dengan pengisian identitas diri dan nomor handphone responden. Setelah itu responden mengisi pre-test terlebih dahulu. Selanjutnya pelaksanaan edukasi. Setelah semua responden selesai mengisi pre-test kemudian diberikan edukasi gizi mengenai serat menggunakan media power point. Setelah penyuluhan selesai dilakukan sesi tanya jawab selama 15 menit dan setelah sesi tanya jawab akan diberikan post-test. Responden yang aktif menjawab dan bertanya diberikan hadiah berupa buah pisang. Hal ini bertujuan agar siswa siswi

mendapatkan buah sumber serat pada hari itu dan dapat menjadi suatu kebiasaan yang berkelanjutan. Responden yang hadir akan mendapatkan anjuran. Indikator keberhasilan dari pengabdian ini yaitu meningkatnya pengetahuan responden mengenai segala sesuatu seputar serat dan secara perlahan menumbuhkan kesadaran siswa siswi untuk mengonsumsi makanan sumber serat. konsumsi makanan sumber serat dalam bentuk poster dan pin. Tahapan terakhir yaitu monitoring dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan 1 minggu setelah penyuluhan secara online melalui Whatsapp call. Diharapkan siswa/I tetap mengingat materi yang telah disampaikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Saat monitoring ini juga dilakukan pengamatan terhadap konsumsi makanan 1 hari (recall 1x24 jam) untuk melihat apakah siswa siswi setelah tahu manfaat serat sudah mengonsumsinya atau belum. Jika sudah maka dipertahankan dan jika belum diingatkan untuk mengonsumsinya. Data hasil *pre-post test* dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk uji univariat dan Bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Adapun Alur kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu:



Gambar 1 Bagan Tahapan Pelaksanaan PKM

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan guna meningkatkan kesadaran remaja untuk mengonsumsi makanan sumber serat. Edukasi gizi yang telah disampaikan ke remaja meliputi: pengertian serat, manfaat serat untuk

tubuh, jenis makanan sumber serat, kelompok makanan sumber serat (serat larut dalam air dan tidak larut dalam air), penyebab jika jarang konsumsi makanan sumber serat dan anjuran konsumsi makanan sumber serat dalam sehari menurut Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No.41 tahun 2014.

Tabel 1. Sebaran Kategori Pengetahuan Responden

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Kurang	3	9.4	1	3.1
Cukup	21	65.6	10	31.3
Baik	8	25	21	65.6
Total	32	100.0	32	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui persentase pengetahuan tentang makanan sumber serat pada remaja sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebesar 25% (8 responden) tergolong dalam kategori baik, 65.6% (21 responden) tergolong kategori cukup dan 9.4% (3 responden) tergolong kategori kurang. Sedangkan persentase pengetahuan tentang makanan sumber serat setelah diberikan penyuluhan yaitu sebesar 65.6% (21 responden) tergolong kategori baik, 31.3% (10 responden) tergolong kategori cukup dan 3.1% (1 responden) tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan responden saat

sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang makanan sumber serat. Tingkat pengetahuan pada remaja berpengaruh terhadap perilaku dan sikap remaja dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Remaja akan cenderung memilih jenis makanan yang disukai yang akan berdampak pada status gizi remaja (Fitriani et al., 2020). Pada usia remaja upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi makanan sumber serat adalah dengan meningkatkan pengetahuan gizi yang dapat dilakukan dengan pemberian edukasi gizi melalui berbagai jenis media yang dapat digunakan (Mahmudah & Puspita, 2020)

Tabel 2. Distribusi Perbandingan Total Skor Pengetahuan Terkait Makanan Sumber Serat

Perbandingan	n	p-value
Total Skor Pos-Test < Pre-Test	3	0.003
Total Skor Post-Test > Pre-Test	16	
Total Skor Post-Test = Pre-Test	13	
Total	32	

Berdasarkan Tabel 2 maka hasil penelitian yang didapatkan nilai p-value yang didapatkan adalah 0.003 dengan

demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$) antara pengetahuan responden saat sebelum

dan setelah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan penyuluhan secara offline menggunakan PPT dan adanya kuis mengenai makanan sumber serat dengan “GEMAS (Gemar Konsumsi Makanan Sumber Serat) Pada Remaja” telah berhasil meningkatkan pengetahuan terkait makanan sumber serat pada siswa dan siswi kelas X di SMA Santo Bellarminus, Bekasi.

Hasil penelitian kali ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Amanah Nindi Risti et al., 2019), yang telah mengidentifikasi terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah. Begitu juga pada penelitian (Rohmalia & Kushargina, 2021) dimana kegiatan penyuluhan gizi adanya perubahan dan dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Maka dari itu penelitian tersebut dapat membuktikan bahwa edukasi yang terstruktur dan terkesan menarik dapat meningkatkan skor pengetahuan gizi (Lestari, 2020). Daya tangkap dan daya ingat pada usia remaja akan berpengaruh pada peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan. Pengetahuan gizi menjadi faktor penting dalam perlakuan dan pemilihan makanan buah dan sayur dalam sehari (Rahman et al., 2016).



Gambar 2 Penyampaian materi tentang konsumsi makanan sumber serat



Gambar 3 Pre dan post test oleh siswa/i SMA Santo Bellarm

SIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan topik “GEMAS” Gemar Konsumsi Makanan Sumber Serat berjalan dengan baik. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa siswi terkait Serat. Indikator keberhasilan sudah tercapai dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa siswi. Saran bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan pengabdian masyarakat terkait serat kepada anak SD atau SMP agar dapat ditanamkan sejak dini kebiasaan “GEMAS”. Selanjutnya pula dapat dilakukan metode praktek untuk mengolah sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Santoso. (2011). *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Diakses dari : <https://fmipa.umri.ac.id/wp-content/uploads/2016/09/Pinki-A-Serat-dan-manfaatnya-bg-kesehatan-74-129-1-SM.pdf>
- Amanah Nindi Risti, Agung Fred, Par'i Holil M, Fauziyah, Rr. N., Syahidatunnisa, & Ulfah Sofindra. (2019). Edukasi Gizi Dengan Permainan Komunika. *Jurnal Riset Kesehatan*

- Poltekkes Kemenkes Bandug*, 11(1), 157–164.
- Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian /Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(2), 219–226.
- Amanina, A. (2015). Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Serat Dengan Kejadian Dm Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–12.
- Budianto, & Novendy. (2018). Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Periode 1-13 Maret 2015. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 35–40.
- Fitriani, R., Purwara Dewanti, L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa. *Gorontalo Journal Health And Science Community*, 4(1).
- Harti, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar. *Jgmi: Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 8(2).
- Kadir, A. A. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport And Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- Lockyer, S., & Stanner, S. (2016). Coconut Oil - A Nutty Idea? *Nutrition Bulletin*, 41(1), 42–54.
- Mahmudah, U., & Puspita, S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah Dan Sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*, 03(02), 155–162.
- Rahman, N., Utami Dewi, N., & Armawaty Fitra. (2016). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43–52.
- Rantika Nopi, & Rusdiana Taofik. (2018). Artikel Tinjauan : Penggunaan Dan Pengembangan Dietary Fiber. *Farmaka*, 16(02), 152–162.
- Rohmalia, D., & Kushargina, R. (2021). Pentingnya Penuhi Asupan Serat Dengan Kebun Gizi (Pesan Kenzi). *Jurnal Abmas Negeri (Jagri)*, 2(2), 69–76.
- Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., & Juwita, S. (2021). Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19. *Mj (Midwifery Journal)*, 1(1), 282–288.
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis Dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal Of Public Health And Community Medicine*, 1(4), 10–17.
- Thasim, S., Syam, A., & Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di Sdn Sudirman 1 Makassar Tahun 2013.