

Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Pola Makan Tinggi Serat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2015-2016

Description about the level of knowledge and behavior of dietary fiber intake on Faculty of Medicine, Unisba year 2015-2016

¹Nur Rahmi Sya'bania, ²Sadiyah Achmad, dan ³Titik Respati

¹Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung

²Bagian Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung

³Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung
Jl. Tamansari no. 1 Bandung 40116

email: ¹nurasyania@gmail.com, ²sadiyahachmad@yahoo.co.id, ³titik.respati@gmail.com

Abstract. One knowledge of the nutrition that is often overlooked is about the importance of dietary fiber. Medical students as the agent of change should have sufficient knowledge about fibers to give examples of a healthy diet to the public. The purpose of this study was to describe the level of knowledge and behavior of dietary fiber intake on Faculty of Medicine students Unisba. This research was a descriptive study using cross sectional method. Subject of this research were 100 students of the Faculty of Medicine Unisba year 2015-2016 chosen by simple random sampling. The research instrument was a questionnaire about knowledge and behavior of fiber intake that has been validated. The results showed that the percentage of respondent's knowledge of fiber good categories as much as 35%, in fair categories as much as 28% and in poor categories as much as 37%. The majority of respondent behaviors regarding fiber's knowledge classified as bad at 57%, and good at 43%. The results showed that the level of knowledge and behavioral on dietary fiber for Unisba Faculty of Medicine students were not satisfactory. The cause can be intrapersonal factor such as, knowledge, attitudes, motivation, trust and personality and interpersonal factors such as identity, lack of support and family, friends, and co-workers or colleagues.

Keywords : Behavior, Knowledge, Dietary Fiber

Abstrak. Salah satu pengetahuan akan status gizi yang sering dilupakan adalah mengenai serat pangan. Mahasiswa kedokteran sebagai salah satu agen perubahan seharusnya memiliki pengetahuan mengenai serat yang memadai serta mampu memberi contoh pola makan yang sehat kepada masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku pola makan serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tahun ajaran 2015-2016. Jumlah sampel yang dipilih sebanyak 100 orang dengan cara *simple random sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner tingkat pengetahuan dan perilaku asupan tinggi serat yang sudah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tingkat pengetahuan serat responden pada kategori baik sebanyak 35%, kategori cukup sebanyak 28%, dan kategori kurang sebanyak 37%. Perilaku responden mengenai serat mayoritas tergolong dalam kategori buruk, yaitu 57% dan kategori baik sebanyak 43%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan perilaku pola makan serat mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba masih kurang. Hal ini dapat diakibatkan oleh faktor intrapersonal seperti persepsi, pengetahuan, sikap, motivasi, kepercayaan dan kepribadian serta faktor interpersonal seperti identitas, kurangnya dukungan dan tauladan dari keluarga, teman serta rekan kerja atau kolega.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, Serat Pangan

A. Pendahuluan

Serat pangan, disebut juga serat diet atau *dietary fiber* adalah suatu karbohidrat polisakarida dengan kandungan lignin pada tumbuhan yang sulit dicerna oleh lambung dan usus halus manusia.¹ Studi klinis dan epidemiologi menyatakan bahwa asupan serat pangan berbanding terbalik dengan penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, kanker, dan penyakit kardiovaskular dan juga dapat mencegah serta mengobati konstipasi (Marlett et al. 2008; Lattimer & Haub 2010). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 dan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1995 dan 2001, tampak bahwa selama 12 tahun (1995-2007) telah terjadi transisi epidemiologi dimana kematian karena penyakit tidak menular semakin meningkat (Kementrian Kesehatan RI 2012). Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami pergeseran pola penyakit-penyakit infeksi menjadi penyakit-penyakit metabolik dan degeneratif. Hal ini disebabkan karena pergeseran pola hidup masyarakat yang lebih sering memakan makanan siap saji dengan kandungan rendah karbohidrat dan serat, namun tinggi protein dan lemak (Santoso 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan dan pilihan pola makan seseorang adalah faktor intrapersonal seperti persepsi, pengetahuan, sikap, motivasi, kepercayaan dan kepribadian serta faktor interpersonal seperti identitas, kurangnya dukungan dan tauladan dari keluarga, teman serta rekan kerja atau kolega (Contento 2011). Penelitian pada sekolah kedokteran di Amerika Serikat tahun 2003 memperlihatkan bahwa pengetahuan dan perilaku pola makan serat mahasiswa kedokteran masih kurang (Spencer et al. 2006). Pengetahuan tentang status nutrisi menjadi sangat penting dalam membantu pembentukan perilaku makan yang sehat. Mahasiswa kedokteran sebagai salah satu agen perubahan seharusnya memiliki pengetahuan mengenai serat yang memadai serta mampu memberi contoh pola makan yang sehat kepada masyarakat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan dan menilai perilaku pola makan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun akademik 2015-2016.

B. Landasan Teori

Pengetahuan adalah suatu hasil “tahu” yang terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan peraba. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah faktor internal seperti pendidikan, usia, dan pekerjaan; serta faktor eksternal seperti lingkungan dan sosial budaya (Notoatmodjo 2010; Wawan & M 2010).

Perilaku kesehatan adalah tindakan dan kebiasaan yang berkaitan dengan perawatan, pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dipengaruhi oleh kepercayaan, harapan, motif, nilai-nilai persepsi dan elemen kognitif lainnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adalah faktor intrapersonal, yaitu karakteristik individu seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan dan kepribadian; dan faktor interpersonal, yaitu pengaruh dari proses interpersonal dan kelompok primer seperti identitas, dukungan dan tauladan dari keluarga, teman dan rekan kerja atau kolega (Glanz et al. 2008).

Serat pangan merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar (Santoso 2011). Kebutuhan serat yang dianjurkan

berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk orang dewasa usia 19—29 tahun adalah 38 g/hari untuk laki-laki dan 32 g/hari untuk perempuan (Ambarita et al. 2014). Sumber serat utamanya berasal dari tumbuhan dan kacang-kacangan (Kusharto 2006). Peran serat pangan bagi kesehatan adalah menurunkan risiko terjadinya kanker colon, menurunkan serum kolesterol total dan LDL, mencegah dan menurunkan risiko obesitas, membatasi pertumbuhan bakteri patogen, dan mencegah konstipasi (Marlett et al. 2008; Santoso 2011; Lattimer & Haub 2010; Kusharto 2006).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan perilaku pola makan tinggi serat telah dilakukan pada mahasiswa tingkat 1–4 Fakultas Kedokteran Unisba tahun akademik 2015-2016. Responden dipilih dengan cara *simple random sampling* sejumlah 100 orang, masing-masing angkatan dipilih sebanyak 25 orang untuk menjadi responden. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba terhadap Makanan Tinggi Serat

Tingkat Pengetahuan Makanan Tinggi Serat	(n)	(%)
Kurang	37	37
Cukup	28	28
Baik	35	35
Jumlah	100	100

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Pola Makan Tinggi Serat Masing-Masing Tingkat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba

Pengetahuan	Tingkat								Total	
	1		2		3		4		(n)	(%)
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Baik	5	5	8	8	10	10	12	12	35	35
Cukup	10	10	8	8	6	6	4	4	28	28
Kurang	10	10	9	9	9	9	9	9	37	37
Total	25	25	25	25	25	25	25	25	100	100

Tabel 3. Distribusi Perilaku Pola Makan Tinggi Serat Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba

Perilaku Pola Makan Tinggi Serat	(n)	(%)
Buruk	57	57
Baik	43	43
Total	100	100

Tabel 4. Distribusi Perilaku Pola Makan Tinggi Serat Masing-Masing Tingkat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba

Perilaku	Tingkat								Total	
	1		2		3		4		(n)	(%)
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)		
Baik	7	7	8	8	11	11	17	17	43	43
Buruk	18	18	17	17	14	14	8	8	57	57
Total	25	25	25	25	25	25	25	25	100	100

Pada Tabel 1 terlihat bahwa responden yang terpilih dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran di Eropa Barat yang menyatakan masih kurangnya pengetahuan nutrisi pada mahasiswa kedokteran (Chung et al. 2014).

Distribusi tingkat pengetahuan pada masing-masing angkatan dalam Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari responden tingkat satu sampai responden tingkat empat. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa semakin tinggi tingkat akademik, maka semakin besar pula proporsi mahasiswa dengan tingkat pengetahuan baik. Tingkat empat sebagai angkatan tertua memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan mungkin juga lebih berpengalaman dari angkatan lain, sehingga memiliki proporsi tingkat pengetahuan yang baik pula (Hunt 2003).

Distribusi perilaku pola makan serat pada responden terlihat pada Tabel 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden masih memiliki perilaku pola makan serat yang buruk. Perilaku sehat yang buruk dapat dikategorikan dalam beberapa tahap menurut teori *The Precaution Adoption Process Model* (PAPM), yaitu *unaware*, tahap dimana seseorang tidak pernah mendengar ataupun mengetahui adanya potensi bahaya atau risiko yang mengancam kesehatannya, sehingga individu tersebut tidak dapat memutuskan suatu tindakan; *unengaged*, tahap dimana seseorang telah mendapatkan informasi mengenai potensi bahaya atau risiko yang mengancam kesehatan, namun belum merasa harus menentukan sikap; *undecided*, tahap dimana seseorang sudah menentukan sikap, namun belum menerjemahkannya ke dalam bentuk tindakan; dan tahap *decided not to act*, yaitu tindakan seseorang untuk tidak melakukan hal yang sudah diketahui (Glanz et al. 2008).

Perilaku pola makan tinggi serat yang baik pada masing-masing angkatan terlihat semakin meningkat seperti yang tercantum pada Tabel 4. Hal ini sesuai dengan teori Glanz (2008) yang menyatakan bahwa apabila seseorang mendapat proses pendidikan dan mendapat pengetahuan kesehatan yang cukup maka ia akan memiliki tingkat perilaku kesehatan yang baik pula (Glanz et al. 2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan perilaku pola makan tinggi serat pada responden dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tahun akademik 2015-2016 masih kurang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian tentang makanan tinggi serat di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tentang makanan tinggi serat mayoritas masih kurang.
2. Perilaku pola makan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung mayoritas buruk.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai

berikut :

1. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel yang diteliti selain tingkat pengetahuan dan perilaku, seperti persepsi, sikap, budaya, kepercayaan, motivasi, sosial, dan lingkungan.
2. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melihat hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku.
3. Jumlah responden pada penelitian berikutnya dapat dilakukan penambahan, sehingga penilaiannya dapat digeneralisir.
4. Pengetahuan tentang nutrisi pada mahasiswa perlu ditingkatkan agar mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba lebih mengerti tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik dan dapat memberikan edukasi gizi dengan baik dan benar kepada masyarakat. Fakultas Kedokteran Unisba dapat menyusun metode pengayaan nutrisi yang sesuai dengan standar.

Daftar Pustaka

- Ambarita, E., Madanijah, S. & Nurdin, N., 2014. Hubungan asupan serat makanan dan air dengan pola defekasi anak sekolah dasar di Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1), pp.7–14.
- Chung, M. et al., 2014. Nutrition education in European medical schools : results of an international survey. , 68(7), pp.844–846. Available at: <http://dx.doi.org/10.1038/ejcn.2014.75>.
- Contento, I.R., 2011. Overview of determinants of food choice and dietary change : implications for nutrition education. In *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Sudbury: John and Bartlett Publishers, pp. 26–41.
- Glanz, K., Rimer, B.K. & Viswanath, K., 2008. *Health behavior and health education theory, research, and practice* 4th ed. C. T. Orleans, ed., San Francisco: Josey Bass.
- Hunt, D.P., 2003. The concept of knowledge and how to measure it. , 4(1), pp.100–113.
- Kementrian Kesehatan RI, 2012. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular.
- Kusharto, C.M., 2006. Serat makanan dan peranannya bagi kesehatan. , 1, pp.45–54.
- Lattimer, J.M. & Haub, M.D., 2010. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. *Nutrients*, 2(12), pp.1266–1289.
- Marlett, J.A., McBurney, M.I. & Slavin, J.L., 2008. Position of the american dietetic association: health implications of dietary fiber. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(10), pp.1716–1731. Available at: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822308015666>.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, A., 2011. Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra*, (75), pp.35–40.
- Spencer, E.H. et al., 2006. Predictors of nutrition counseling behaviors and attitudes in US.
- Wawan, A. & M, D., 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku*, Yogyakarta: Nuha Medika.