

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Serat termasuk bagian dari makanan yang tidak dapat dicerna dan sumbuhan gizinya dapat diabaikan, namun serat makanan sebenarnya mempunyai fungsi penting yang tidak tergantikan oleh zat lainnya. Serat pangan menjadi populer setelah dipublikasi dalam penelitian Dennis Burkitt dan Hugh Trowell di Inggris pada tahun 1970-an yang menyatakan diet kaya serat akan membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit yang berkembang di negara-negara maju seperti diabetes melitus, jantung koroner, penyakit divertikulus, obesitas dan kanker usus besar. Serat pangan adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan tidak diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi (Astawan & Wresdiyati, 2004).

Serat makanan tersusun dari komponen yang dapat larut (*soluble dietary fiber*, SDF) dan komponen yang tidak dapat larut (*insoluble dietary fiber*, IDF) Serat makanan yang tidak larut (IDF) merupakan komponen terbesar (sekitar 70%) penyusun serat makanan dan sisanya (sekitar 30%) adalah komponen serat makanan yang dapat larut (Soekarto, 2001).

Aneka jenis makanan jadi dan makanan siap saji yang mudah diperoleh, memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai dengan selera

dan daya beli. Selain sisi positif, makanan siap saji dan makanan jadi memiliki beberapa segi negatif. Masyarakat umumnya belum atau kurang menyadari bahwa makanan jadi telah mengalami kehilangan banyak komponen-komponen esensial makanan, khususnya serat. Makanan jadi dan makanan siap saji apabila banyak dikonsumsi maka akan terjadi ketidakseimbangan *intake* zat-zat dan komponen esensial. Asupan serat yang terlampaui rendah dalam waktu lama akan mempengaruhi kesehatan, kegemukan dan serangan penyakit degeneratif (Sulistijani, 2002).

Berdasarkan *The Food and Nutrition Board of The National Academy of Sciences Research Council*, kebutuhan serat untuk remaja putra berumur 14-18 tahun adalah 39 gram/hari sedangkan untuk remaja putri yang berumur 14-18 tahun sebanyak 26 gram/hari (Anderson & Young, 2003). Riset Puslitbang Gizi Depkes RI, 2001 dalam Astawan & Wresdiyati (2004) menunjukkan bahwa konsumsi makanan penduduk di Indonesia 60% masih memiliki masalah konsumsi serat yang rendah. Rata-rata serat yang dikonsumsi adalah 10,5 gram/orang/hari. Konsumsi serat tidak terkait dengan tempat penduduk tersebut tinggal (di kota/desa), tetapi lebih pada masalah status ekonomi dan pengetahuan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah ketersediaan makanan yang berserat serta pola dan kebiasaan makan (Soerjodibroto, 2004).

Remaja adalah golongan kelompok usia yang relatif bebas, termasuk dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi. Kecukupan asupan serat makanan pada remaja sangat menentukan taraf kesehatan mereka pada masa selanjutnya (Soerjodibroto, 2004). Disisi lain perilaku gizi yang tidak baik banyak dijumpai pada remaja. Kecenderungan mengikuti pola

makan dan gaya hidup modern membuat remaja lebih menyukai makan di luar rumah. Ketidakeimbangan konsumsi makanan disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari (Notoatmodjo, 2003).

Penelitian mengenai konsumsi serat yang dilakukan oleh Soerjodibroto (2004) pada remaja di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengkonsumsi serat kurang dari 20 gram/hari. Rata-rata asupan serat pada siswa laki-laki $11 \pm 7,34$ gram/hari dan pada remaja putri $10,2 \pm 6,62$ gram/hari. Hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi tentang serat pada remaja yang dilakukan oleh Wulandari (2009) di SMA Negeri Muhammadiyah 1 Klaten menunjukkan bahwa 93,3% mempunyai pengetahuan baik, sedangkan sebanyak 6,7% siswa mempunyai pengetahuan yang tidak baik.

Pendidikan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi yang cukup, diharapkan perilaku remaja sudah tepat dalam memilih makanan yang bergizi sesuai dengan pola menu seimbang dan sesuai kebutuhannya. Pengetahuan gizi memberikan dampak gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja, sehingga mereka sejak dini perlu diberikan pendidikan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah agar tidak mengakibatkan timbulnya masalah gizi. Penelitian mengenai peran pendidikan gizi/penyuluhan yang dilakukan oleh Mardhani (2011), menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengetahuan remaja tentang keamanan pangan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan media buku saku.

SMK Dwija Dharma Boyolali merupakan salah satu sekolah kejuruan yang ada di kota Boyolali. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMK Dwija Dharma Boyolali pada bulan Desember 2010 menunjukkan bahwa dari 20 siswa, 25% (5 siswa) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 75% (15 siswa) memiliki pengetahuan yang tidak baik mengenai serat makanan. Survei konsumsi juga dilakukan untuk mengetahui konsumsi serat siswa.

Hasil survei yang dilakukan terhadap 20 siswa, dapat diketahui bahwa 15% (3 siswa) menunjukkan konsumsi serat makanan yang sesuai dengan kebutuhan serat/hari dan 85% (17 siswa) menunjukkan konsumsi serat makanan kurang dari kebutuhan serat/hari. Hasil *recall* konsumsi 24 jam yang lalu terhadap 20 siswa tersebut menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat pada remaja adalah 11,27 gram/hari. Konsumsi tersebut belum sesuai dengan kebutuhan serat bagi remaja yang direkomendasikan oleh *The Food and Nutrition Board of The National Academy of Sciences Research Council*, yaitu 39 gram/hari untuk remaja putra (14-18 tahun) dan 26 gram/hari bagi remaja putri (14-18 tahun). Makanan yang dikonsumsi remaja, 49,5% adalah makanan yang dikonsumsi dari rumah dan 50,5% berasal dari makanan ringan dan makanan cepat saji. Hasil penelitian Indriyani (2011) yang dilakukan di SMK Dwija Dharma Boyolali menunjukkan bahwa siswa gemar mengkonsumsi makanan kemasan yang tersedia di kantin sekolah dan makanan jajanan di luar sekolah seperti siomay, bakso dan steak. Siswa juga jarang mengkonsumsi sayur dan buah dalam menu makanan sehari-hari. Hasil survei pendahuluan tersebut melatarbelakangi peneliti untuk memberikan pendidikan gizi sehingga diharapkan dapat

menambah pengetahuan dan merubah perilaku remaja kearah perbaikan konsumsi.

Peneliti menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dalam penyampaian materi serta media untuk memudahkan penyampaian informasi dan penerimaan pesan bagi sasaran pendidikan gizi. Media yang digunakan peneliti yaitu media cetak berupa *leaflet*, dikarenakan sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya disaat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, dapat memberikan informasi lebih detail mengenai informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan, mengurangi kebutuhan mencatat, mudah dibuat, diperbanyak, diperbaiki, mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diambil perumusan masalah “Apakah ada perbedaan pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *leaflet* di SMK Dwija Dharma Boyolali ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efek pendidikan gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan tentang serat makanan (*dietry fiber*) pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja sebelum diberikan pendidikan gizi dengan media *leaflet*.
- b. Mengukur pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *leaflet*.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *leaflet*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Pendidikan gizi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai serat makanan dan juga membantu merubah perilaku siswa kearah perbaikan konsumsi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pendidikan gizi yang disampaikan dapat menjadi bahan informasi bagi sekolah dalam meningkatkan gizi dan kesehatan remaja melalui materi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai perbedaan pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *leaflet* di SMK Dwija Dharma Boyolali.