

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI MAKANAN
SUMBER SERAT DAN KONSUMSI SERAT
PADA REMAJA**

Artikel Penelitian

diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
pendidikan pada Program Studi Ilmu Gizi S1 Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



disusun oleh :

ATI APRILIYANTI FAIZAH

G2C003234.

PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1 FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2007

ASSOCIATION KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION, PATTERN OF FIBER-SOURCE FOOD CONSUMPTION AND FIBER CONSUMPTION IN ADOLESCENT

Ati Apriliyanti Faizah*Sunarto**

Abstract

Introduction: Based on to research result, fiber consumption in Indonesia is still as low as 10,5 gr/day, so is in the Province of Central Java, the average fiber consumption is 12,7 gr/day. It is shows that fiber consumption in Indonesian people is still below the recommended nutrition that is 20-35 gr/day. The low fiber consumption of Indonesian population, particularly in urban area, has happened as a result of a change in food consumption pattern. One factor that has influenced the consumption pattern in the population is scarcity of knowledge about nutrition.

Method: This is a Cross-Sectional study that used 64 adolescents as sample in SMA Negeri I Semarang. The sample was sorted using proportional random sampling method. The data collected include fiber consumption through food recall in the past 3 days in URT unit that is converted into grams then processed using nutrisoft software, pattern of fiber-source food consumption is measured using the usual frequency of consumption of fiber-source food stuff that is presented as score, also the scores from each kind of fiber-source food stuff consumed in certain frequency are then added through food frequency questionnaire, and knowledge about nutrition that is measured on the basis of the ability of sample about nutrition is presented as score of knowledge, that is right answer is given score 1, whereas 0 is for wrong answer that is known through questionnaire of 15 questions. The analysis used here is Rank Spearman's.

Result: The average fiber consumption of the sample is low ($8,5 \pm 3,80$). The average score for fiber- source food consumption of the sample is low ($1357 \pm 816,8$). The average score of knowledge about nutrition for the sample is medium ($9,7 \pm 1,98$). There is association between knowledge about nutrition and the pattern of fiber-source food consumption ($\rho=0,634$; $p=0,000$) and there is association between pattern fiber-source food consumption and fiber consumption ($\rho=0,417$; $p=0,001$).

Conclusion: Fiber consumption in adolescents is still low, this is associated with the pattern of fiber-source food consumption, where this pattern of fiber source food consumption is associated with knowledge about nutrition.

Keywords: adolescent, fiber consumption, pattern of fiber-source food consumption and knowledge about nutrition.

* Student, Nutritional Science Study Programme, Medical Faculty, Diponegoro University Semarang.

** Lecturer, Nutritional Programme, Polytechnic of Health Semarang.

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI MAKANAN SUMBER SERAT DAN KONSUMSI SERAT PADA REMAJA

Ati Apriliyanti Faizah * Sunarto**

Abstrak

Latar Belakang : Berdasarkan hasil penelitian konsumsi serat di Indonesia masih rendah 10,5 gr/hr, demikian juga di Propinsi Jawa Tengah konsumsi serat rata-rata sebesar 12,7 gr/hr. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi serat orang Indonesia masih dibawah anjuran gizi yaitu 20-35 gr/hr. Rendahnya konsumsi serat masyarakat Indonesia terutama yang di perkotaan terjadi karena pergeseran pola konsumsi pangan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi dalam masyarakat adalah kurangnya pengetahuan gizi.

Metode : Penelitian *Cross-Sectional* menggunakan 64 sampel remaja di SMA Negeri I Semarang. Sampel dipilih dengan cara *proportional random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi konsumsi serat melalui *food recall* selama 3 hari dalam satuan URT yang dikonversikan dalam gram kemudian diolah melalui *software nutrisoft*, pola konsumsi makanan sumber serat yang diukur dengan frekuensi bahan makanan sumber serat yang biasa dikonsumsi dinyatakan dengan skor, skor dari masing-masing jenis bahan makanan sumber serat yang dikonsumsi dengan frekuensi tertentu pula lalu dijumlah melalui kuesioner *food frequency*, dan pengetahuan gizi yang diukur berdasarkan kemampuan sampel tentang gizi dinyatakan dengan skor pengetahuan, yaitu jawaban benar diberi skor 1, kemudian 0 untuk jawaban yang salah yang diketahui melalui kuesioner sebanyak 15 pertanyaan. Analisis yang digunakan adalah *Rank Spearman's*.

Hasil : Rata-rata konsumsi serat pada sampel rendah ($8,5 \pm 3,80$). Rata-rata skor pola konsumsi makanan sumber serat sampel adalah rendah ($1357 \pm 816,8$). Rata-rata skor pengetahuan gizi sampel adalah sedang ($9,7 \pm 1,98$). Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan sumber serat ($\rho = 0,634$; $p = 0,000$) dan ada hubungan antara pola konsumsi makanan sumber serat dengan konsumsi serat ($\rho = 0,417$; $p = 0,001$).

Simpulan : Konsumsi serat pada remaja masih rendah, hal ini berhubungan dengan pola konsumsi makanan sumber serat, dimana pola konsumsi makanan sumber serat ini berhubungan dengan pengetahuan gizi.

Kata kunci : remaja, konsumsi serat, pola konsumsi makanan sumber serat dan pengetahuan gizi.

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

** Dosen Program Gizi Politeknik Kesehatan Semarang.