

**PENGETAHUAN DAN ASUPAN SERAT MAKANAN  
PADA MAHASISWA GIZI**

*Studi di kota Semarang*

Artikel penelitian diajukan sebagai satu syarat untuk menyelesaikan  
pendidikan strata S1 Gizi



Disusun oleh :

**Rachmi Chairunisa**

**G2C003279**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

**2007**

## **Knowledge and Dietary Fiber Intake in Nutrition Students**

*Study in Semarang city*

Rachmi Chairunisa \* Siti Fatimah Muis \*\*

### **Abstract**

**Background** : A study about fiber show that dietary fiber intake of Indonesian below 20 – 35 gram per day. Study result show that Indonesian fiber intake is 10,5 gram per day, and the average of dietary fiber intake in Central java is 12,7 gr per day. One of the factors that influence fiber intake in society is nutrition knowledge.

**Method** : Cross – sectional study use 73 teenagers in Nutrition Science Program Faculty of Medicine Diponegoro University Semarang. Subject chosen by purposive sampling. Data which are collected such as dietary fiber intake by food record of 3 x 24 hours in gram and it conversed into percent. The knowledge of fiber has been got by questioner with subject ability when answer of 25 question called in knowledge score. This study use Pearson Corellation and Independent T test.

**Result** : The average of dietary fiber intake is low ( $10,1 \pm 4,0$  gr per day). Female subjects are 62 and male subjects are 11. Almost all students (54,8%) have medium fiber knowledge and four students (4,1%) have good fiber knowledge. There is a relation between fiber knowledge and dietary fiber intake ( $p= 0,000$ ;  $r=0,720$ ) and there is no difference between dietary fiber intake in male and female ( $p= 0.262$ )

**Conclusion** : Dietary fiber intake in students still low, and it has relation with fiber knowledge in students which are medium category.

**Keyword** : teenagers, dietary fiber intake, sex, fiber knowledge.

---

\* Student of Nutrition Science Program Faculty of Medicine Diponegoro University Semarang

\*\* Lecturer of Nutrition Science Program Faculty of Medicine Diponegoro University Semarang

## Pengetahuan dan Asupan Serat Makanan pada Mahasiswa Gizi

*Studi di kota Semarang*

Rachmi Chairunisa\* Siti Fatimah Muis\*\*

### Abstrak

**Latar Belakang** Penelitian tentang serat menunjukkan bahwa asupan serat makanan orang Indonesia masih dibawah anjuran, yaitu 20 – 35 gram/hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat di Indonesia adalah 10,5 gram/hari, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 12,7 gram/hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan serat makanan dalam masyarakat adalah pengetahuan gizi.

**Metode :** Penelitian *cross-sectional* menggunakan 73 subyek di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Diponegoro Semarang. Subyek dipilih dengan cara *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi asupan serat makanan, jenis kelamin dan pengetahuan tentang serat. Asupan serat makanan diperoleh melalui *food record* 3x24 jam dalam satuan gram yang kemudian dikonversikan dalam bentuk persentase supan serat makanan terhadap kebutuhan serat berdasarkan asupan energi. Pengetahuan tentang serat diukur dengan kuesioner berdasarkan kemampuan subyek dalam menjawab 25 pertanyaan tentang serat yang dinyatakan dengan skor pengetahuan. Analisis yang digunakan adalah *korelasi Pearson* dan *independen t test*.

**Hasil :** Rata-rata asupan serat makanan pada subyek masih rendah (10,1 gram/hari  $\pm$  4,0) atau 58,3% setelah dikoreksi dengan asupan energi. Jumlah subyek perempuan sebanyak 62 dan laki-laki sebanyak 11. Sebagian besar mahasiswa (54,8%) memiliki pengetahuan yang sedang tentang serat dan hanya 4,1% yang memiliki pengetahuan baik tentang serat. Ada hubungan bermakna antara pengetahuan tentang serat dengan asupan serat makanan ( $p=0,000$  ;  $r=0,720$ ) dan tidak ada perbedaan asupan serat makanan pada subyek laki-laki dan subyek perempuan ( $p=0,262$ ).

**Simpulan :** Asupan serat makanan pada mahasiswa masih rendah, hal ini berhubungan dengan pengetahuan tentang serat yang dimiliki oleh mahasiswa yang masih sedang.

**Kata kunci :** remaja, asupan serat makanan, jenis kelamin, pengetahuan tentang serat.

---

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

\*\* Dosen Pengajar Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.