

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

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. Beberapa sumber utama dari makanan yang mengandung serat adalah sereal gandum, kacang-kacangan, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kentang. Makanan-makanan yang tinggi serat memiliki kandungan jumlah energi dan kadar lemak yang rendah, tetapi kaya akan mikronutrien dan antioksidan yang memiliki efek yang baik untuk tubuh.¹

Studi klinis dan epidemiologi menyatakan bahwa asupan serat pangan berbanding terbalik dengan kejadian obesitas, diabetes tipe 2, kanker, dan penyakit kardiovaskular dan juga dapat mencegah serta mengobati konstipasi.^{1,2} Penyakit-penyakit tersebut merupakan beberapa penyakit tidak menular yang sering terjadi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) setiap tahunnya lebih dari 38 juta orang meninggal karena Penyakit Tidak Menular (PTM) (63% dari seluruh kematian) dan sekitar 28 juta orang merupakan penduduk negara dengan pendapatan menengah kebawah di Dunia. Proporsi angka kematian PTM di Indonesia untuk seluruh usia sebanyak 64% dari seluruh kematian pada tahun 2010.³ 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, sedangkan kematian karena penyakit menular semakin menurun.⁴

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.⁵

Rata-rata konsumsi serat pangan menurut Departemen kesehatan (Depkes) tahun 2008 pada penduduk Indonesia secara umum adalah 10.5 g/hari. Nilai ini hanya mencapai setengah dari angka kecukupan serat yang dianjurkan. Kebutuhan serat pangan yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk orang dewasa dengan rentang usia 19—29 tahun adalah 38 g/hari untuk pria dan 32 g/hari untuk wanita.⁶

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. Keputusan seseorang untuk merubah pola makan sangat dipengaruhi oleh kepercayaan dan pengetahuannya terhadap pentingnya kandungan nutrisi dan manfaatnya bagi kesehatan.⁷ Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada

remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah.⁸

Penelitian pada sekolah kedokteran di Amerika Serikat tahun 2003 memperlihatkan bahwa pengetahuan dan perilaku pola makan serat mahasiswa kedokteran masih kurang.⁹ Penelitian lain pada Sekolah Kedokteran di Amerika Serikat yang telah diakreditasi *Association of American Medical Colleges* (AAMC) tahun 2008 menyatakan bahwa sekitar 60-80% pendidikan mengenai nutrisi sangat jauh dari yang direkomendasikan.¹⁰

Salah satu unsur status nutrisi yang penting namun sering terlupakan adalah pengetahuan akan asupan tinggi serat. Hal ini terjadi karena serat dilihat tidak memiliki kandungan nutrisi yang banyak, padahal serat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan pencegahan penyakit.

Berdasarkan uraian diatas, pengetahuan tentang status nutrisi menjadi sangat penting dalam membantu pembentukan perilaku makan yang sehat. Pengetahuan mengenai status nutrisi sangat penting bagi mahasiswa kedokteran agar dapat mempromosikan pola makan yang baik dan benar.

Mahasiswa kedokteran sebagai salah satu agen perubahan seharusnya memiliki pengetahuan mengenai serat yang memadai serta mampu memberi contoh pola makan yang sehat kepada masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku pola makan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tentang asupan tinggi serat?
2. Bagaimana perilaku pola makan asupan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang asupan tinggi serat dan perilaku pola makan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat pengetahuan tentang asupan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
2. Menilai perilaku pola makan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

1. Bagi peneliti, menambah wawasan pengetahuan tentang asupan dan pola makan tinggi serat.
2. Bagi peneliti lain, menjadi tambahan informasi mengenai kebiasaan dan jumlah rata-rata konsumsi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi subjek, memotivasi untuk lebih mengetahui pentingnya asupan tinggi serat sehingga dapat memperbaiki pola makan menjadi lebih baik serta dapat mempromosikannya kepada masyarakat dengan baik.