



Perbedaan Asupan Serat Berdasarkan Status Gizi Pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2023

Dwi Permata Sari¹, Meriwati², Desri Suryani^{3*}

¹⁻³Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Abstrak

Konsumsi serat yang rendah bisa berkontribusi pada kenaikan status gizi, karena mereka sering kali berlebihan mengkonsumsi makanan berlemak yang lebih gampang dicerna dibanding dengan serat. Anak sekolah dasar memiliki karakteristik suka mengkonsumsi makanan tinggi kalori serta rendah serat sehingga mengakibatkan perbedaan status gizi pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi sayur, buah dan asupan serat berdasarkan status gizi IMT/U pada anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, sampel penelitian ini adalah anak kelas 2 di SD Negeri 05 Kota Bengkulu sebanyak 94 responden. Pola konsumsi sayur, buah, dan asupan serat dihitung menggunakan *food frequency questionnaire* semi kuantitatifkan, dan status gizi menggunakan timbangan digital dan microtoice. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 Januari-04 Februari 2023. Analisis data menggunakan uji *one way anova*. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan asupan serat sayur berdasarkan status gizi (nilai $p = 0,199$), dan ada perbedaan asupan serat buah berdasarkan status gizi (nilai $p = 0,02$)

Kata Kunci: Anak sekolah, Asupan serat, Status gizi

Abstract

Low fiber consumption can contribute to an increase in nutritional status, because they often over-consume fatty foods which are more easily digested than fiber. Elementary school children have the characteristic of liking to consume foods high in calories and low in fiber resulting in differences in nutritional status in children. This study aims to determine differences in consumption patterns of vegetables, fruit and fiber intake based on BMI/U nutritional status in SD Negeri 05 Bengkulu City children. This research is a quantitative research. The design of this study was *cross sectional*, the sample of this study was 2nd grade students at SD Negeri 05 Bengkulu City with 94 respondents. Consumption patterns of vegetables, fruits, and fiber intake were calculated using a semi-quantified *food frequency questionnaire*, and nutritional status using digital scales and a microtoise. This research was conducted on 4 January-4 February 2023. Data analysis used the *one way ANOVA* test. The results of this study showed that there was no difference in vegetable fiber intake based on nutritional status ($p=0.199$), and there was a difference in fruit fiber intake based on nutritional status ($p=0.020$)

Keywords: School children, Fiber intake, Nutritional status

Korespondensi*: Desri Suryani, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Jl. Indragiri Padang Harapan No 3, Bengkulu 38225, E-mail: desrisuryani97@gmail.com

<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i06.2675>

Received : 12 Agustus 2023 / Revised : 25 November 2022 / Accepted : 14 Oktober 2023

Copyright © 2023, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat berguna untuk kesehatan, pertumbuhan, serta perkembangan.¹ Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok anak umur 6-12 tahun yang kerap menghadapi permasalahan gizi. Status gizi dan kesehatan pada usia dini sangat berarti untuk melindungi dan menunjang proses perkembangan dan pertumbuhan berpikir, kegiatan fisik yang baik, serta bisa menunjang aktivitas sekolah.²

Berdasarkan survei indikator kesehatan nasional tahun 2016 pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi IMT/U pada anak umur 5-12 tahun di Provinsi Bengkulu tercatat 2,2% anak kategori sangat kurus, 5,2% anak kurus, 71,3% anak status gizi normal, 10,9% anak gemuk dan, 10,4% anak mengalami obesitas.³ Berdasarkan hasil laporan Riskesdas Provinsi Bengkulu, pada anak umur 5-12 tahun di Kota Bengkulu sebanyak 1,83% anak kategori sangat kurus, 5,78% anak kurus, 66,35% anak status gizi normal, 10,21% anak gemuk dan, 15,83% mengalami obesitas.⁴

Rendahnya asupan serat menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas.⁵ Asupan serat yang kurang dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit

tidak menular, serat dapat dijumpai dalam berbagai macam bahan makanan. Asupan serat dapat dipenuhi dengan mengonsumsi sayur dan buah sebagai sumber utama serat.⁶ Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SD Negeri 05 Kota Bengkulu terdapat 12 orang anak, terdapat 2 orang anak (16,66%) dengan kategori status gizi baik, 5 orang anak (41,66%) dengan status gizi lebih, dan 5 orang anak (41,66%) dengan status gizi obesitas. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik mempelajari perbedaan asupan serat berdasarkan status gizi pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, dengan sampel penelitian adalah anak kelas 2 di SD Negeri 05 Kota Bengkulu sebanyak 94 responden. Asupan serat dihitung menggunakan *food frequency questionnaire* semi kuantitatif, dan status gizi menggunakan timbangan digital dan *microtoice*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 Januari-04 Februari 2023.

Data yang sudah dikumpulkan akan dilakukan proses pengolahan. Data yang sudah diolah kemudian dianalisis menggunakan analisa secara univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan melakukan uji statistik Kruskal Wallis dengan alpha 0,05.

Hasil

Tabel 1. Gambaran Asupan Serat dan Status Gizi pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Kelompok Bahan Makanan	Rerata	Nilai Tengah	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Standar Deviasi
Sayur	1,28	1,15	0,00	3,80	0,92
Buah	3,47	2,75	0,00	12,30	2,60

Tabel 2. Gambaran Status Gizi Indeks IMT/U Pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Kategori IMT/U	n	%
Gizi Kurang	1	1,1
Gizi Baik	58	61,7
Gizi Lebih	16	17,0
Obesitas	19	20,2

Tabel 3. Perbedaan Asupan Serat Sayur dan Buah pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Konsumsi Zat Gizi	Kategori	Rerata±SD	Nilai p
Asupan Serat Sayur (gr/hr)	Gizi Kurang	1,37±0,85	0,199
	Gizi Baik	1,12±1,17	
	Gizi lebih	1,09±0,88	
	Obesitas	1,28±0,91	
Asupan Serat Buah (gr/hr)	Gizi Kurang	3,63±2,54	0,020*
	Gizi Baik	4,73±3,19	
	Gizi lebih	1,98±1,44	
	Obesitas	3,47±2,59	

Keterangan : *p < 0,05 dengan Uji Kruskall Wallis

Rata-rata konsumsi asupan serat siswa yang bersumber dari sayur adalah 1,28 gr/hr dan buah 3,47 gr/hr. Data ini menunjukkan bahwa konsumsi serat bersumber dari buah lebih tinggi dibandingkan sayur (**Tabel 1**). Jumlah anak dengan status gizi kurang sebanyak 1 orang (1,1%), status gizi baik sebanyak 58 orang (61,7%), status gizi lebih 16 orang (17,0%),

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata asupan serat menunjukkan bahwa konsumsi serat bersumber dari buah lebih tinggi dibandingkan dengan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Hardi, dkk bahwa sebagian besar anak kurang mengkonsumsi asupan serat.⁷ Konsumsi serat yang rendah dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi, karena mereka seringkali lebih mengkonsumsi makanan berlemak yang lebih mudah dicerna dibandingkan dengan serat.⁸

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi pengukuran status gizi menggunakan alat antropometri, pengukuran dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan yang kemudian dicatat dan dilakukan perhitungan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar anak dengan status gizi baik, tetapi masih ada anak dengan status gizi yang lebih, obesitas, dan kurang. Penelitian ini

dan obesitas 19 orang (20,2%) (**Tabel 2**).

Hasil analisis bivariat dengan uji *kruskall wallis* menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna asupan serat sayur berdasarkan status gizi IMT/U (nilai p = 0,199) dan ada perbedaan yang bermakna asupan serat buah berdasarkan status gizi IMT/U (nilai p = 0,020).

menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang mengalami gizi baik. Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak disebabkan oleh pola konsumsi makan yang kurang baik, faktor aktifitas fisik, faktor istirahat, dan faktor orang tua.⁹

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa anak konsumsi serat sayur dengan status gizi kurang 1,37%, status baik 1,12%, status gizi lebih 1,09%, dan status gizi obesitas 1,28%. Uji kruskal wallis merupakan uji yang dilakukan diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsi serat sayur dengan status gizi pada anak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hardi, dkk yang dilakukan pada remaja yang membuktikan bahwa terdapat tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian *overweight*.⁷ Berdasarkan penelitian Hartaningrum, dkk tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara asupan serat dengan status gizi.¹⁰ Dan penelitian Setyawati dan Rimawati menyebutkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan serat sayur dengan status gizi remaja.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa anak konsumsi serat buah dengan

status gizi kurang 3,63%, status gizi baik 4,73%, status gizi lebih 1,98%, dan status gizi obesitas 3,47%. Uji kruskal wallis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsi serat sayur dengan status gizi pada anak. Hal ini disebabkan karena tingkat konsumsi responden yang cenderung sama yaitu sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan serat tergolong kurang. Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian ini diketahui bahwa anak SD belum mengerti tentang istilah serat, sumber dan manfaatnya bagi tubuh beberapa hal menjadi alasan anak tidak mengkonsumsi serat contohnya sayur dan buah karena tidak tersedianya sayur dan buah di rumah, atau mereka tidak menyukai sayuran yang disajikan. Terdapat juga sebagian anak lebih memilih untuk tidak mengkonsumsi sayur dan buah karena tidak terbiasanya diberikan orang tua.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maharani, dkk yang dilakukan pada remaja, yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan status gizi.¹² Penelitian Jeser dan Santoso juga menunjukkan hasil yang signifikan antara asupan serat dengan obesitas.¹³ Dan penelitian Pratiwi, dkk menunjukkan secara statistic ada perbedaan yang signifikan jumlah serat yang dikonsumsi dengan kejadian obesitas.¹⁴ Tetapi, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Heratama, dkk hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan status gizi kurang pada remaja.¹⁵

Hal ini didukung oleh teori bahwa asupan serat yang rendah dapat menyebabkan gizi lebih, karena mereka cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak yang lebih mudah dicerna dibandingkan serat.¹¹ Peran serat terhadap status gizi yaitu menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan mengurangi terjadinya gizi lebih. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan

untuk kesehatan.¹⁶

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata asupan serat sayur dan buah menunjukkan konsumsi serat buah lebih tinggi dibandingkan dengan sayur. Masih terdapat siswa dengan masalah gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Tidak ada perbedaan secara statistik rata-rata asupan serat sayur berdasarkan status gizidan ada perbedaan secara statistik rata-rata asupan serat buah berdasarkan status gizi.

Saran

Berdasarkan hasil dari peneliti, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait, Bagi responden diharapkan dapat menerapkan perilaku dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap harinya agar terpenuhinya kebutuhan gizi. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermakna kepada pihak akademik serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran yang berhubungan dengan konsumsi sayur, buah, dan asupan serat. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data dasar untuk penelitian serupa dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada penelitian yang akan datang dalam membuat penelitian yang lainnya. Peneliti berikutnya dapat mengembangkan variabel yang berbeda dengan penelitian yang sudah ada.

Daftar Pustaka

1. Isnaningsih T, Ni'matuzzakiah E, Khamid A. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *J Ilm STIKES Kendal* [Internet]. 2022;12 No 2(Januari):351–60. Tersedia pada: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0A>
2. Chahyanto BA, Aritionang ES, Laruska M. Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Sibolga Sambas, Kota Sibolga. *J Mitra Kesehat*. 2019;1(2):53–60.
3. Kemenkes. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia; 2018.
4. Riskesdas Bengkulu. Laporan Provinsi

- Bengkulu RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia; 2018.
5. Yensasnidar Y, Nurhamidah N, Putri A dewi K. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018. *J Kesehat PERINTIS (Perintis's Heal Journal)*. 2018;5(2):156–61.
 6. Shofwah UM, Karo A, Khusna DN. Hubungan Asupan Serat Dan Kecukupan Asupan Energi Pada Anak Sekolah Dasar Usia 8-12 Tahun Di Surakarta. *J Dunia Gizi [Internet]*. 2020;3(1):42–51. Tersedia pada: <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
 7. Hardi AD, Indriasari R, Hidayanti H. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar. *J Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr*. 2019;8(2):71–8.
 8. Rachmadiani D, Puspita ID. Korelasi antara Asupan Protein, Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja. 2020;8(2):85–9. Tersedia pada: <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/index>
 9. Wadhani LPP, Yogeswara IBA. Tingkat konsumsi zat besi (Fe), seng (Zn) dan status gizi serta hubungannya dengan prestasi belajar anak sekolah dasar. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*. 2017;5(2):82–7.
 10. Hartaningrum PI, Sutiari NK, Dwijayanti LA. Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *J Kesehat*. 2021;12(3):411–8.
 11. Setyawati VAV, Rimawati E. Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes J Public Heal*. 2018;5(3):275.
 12. Maharani, Darwis, Suryani D. Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *J Media Kesehat*. 2018;10(2):167–72.
 13. Jeser TA, Santoso AH. Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Med J [Internet]*. 2021;4(1):164–71. Tersedia pada: <http://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/13733>
 14. Pratiwi NKS, Pratiwi IGAE, Yanti NPVK. Hubungan Antara Diet Serat Pada Buah dan Sayur dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Prasekolah Di Kota Denpasar. *J Med udayana*. 2022;11(2):93–7.
 15. Heratama NR, Kusnandar K, Suminah S. Vegetable and Fruits Consumption, Physical Activity, and Nutritional Status of Adolescents. *Al-Sihah Public Heal Sci J*. 2021;13(2):187–97.
 16. Mulyani NS, Khazanah W, Febrianti S. Asupan Serat dan Air Sebagai Faktor Resiko Konstipasi Di Kota Banda Aceh. *Maj Kesehat Masy Aceh [Internet]*. 2019;2(1):75–82. Tersedia pada: <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/ma kma>