

**PERILAKU KONSUMSI SERAT PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013 FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO TAHUN 2017**¹Addila Dian Rahmah ²Farit Rezal ³Rasma^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu OleoAddiladianrahmah@gmail.com¹ Farit_rez@yahoo.com² rasmanurdin81@gmail.com³**ABSTRAK**

Serat pangan merupakan makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap, norma subyektif, persepsi kontrol, dan niat mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologis. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling atau penentuan sampel dengan kriteria informan yaitu mahasiswa yang tinggal dikos, mahasiswa aktif fakultas kesehatan masyarakat, dan bersedia menjadi informan. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 6 informan kunci dan 2 informan biasa. Data penelitian berupa data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan adalah positif, namun tidak semua mahasiswa memiliki norma subyektif yang mendukung untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Mahasiswa memiliki persepsi kontrol yang rendah dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan sebab hambatan yang dialami oleh mahasiswa adalah rasa malas dan kurangnya selera makan, minimnya ketersediaan makanan bersumber serat, keterbatasan ekonomi serta tidak semua mahasiswa yakin dapat mengatasi hambatannya untuk dapat mengonsumsi makanan berserat sesuai kebutuhan. Sebagian besar mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari memiliki niat untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Namun, niat ini belum terwujud dalam perilaku nyata.

Kata Kunci: Perilaku, konsumsi serat, mahasiswa**ABSTRACT**

Dietary fiber is a complex carbohydrate-shaped food that is found in the cell wall of food crops. Food fiber cannot be digested and absorbed by the human digestive tract, but it has a very important function for maintenance health, disease prevention and as an important component in nutritional therapy. This study aims to determine the attitude, subjective norms, control perceptions, and intentions of student class of 2013 Faculty of Public Health Halu Oleo University Kendari on the behavior of fiber consumption according to daily needs. This research was a qualitative research with phenomenological approach. This research was conducted at the Faculty of Public Health Halu Oleo University Kendari. The Sampling method was purposive sampling which sample was determine with criteria where the informants are students who living in a rent house, an active student, and willing to become informants. Informants in this study consisted of 6 key informants and 2 regular informants. The primary data collected by using in-depth interview method. Result indicate that attitude of student class of 2013 Faculty of Public Health Halu Oleo University Kendari towards behavior of fiber consumption according to daily needs was positive, but not all students had subjective norms that support to consume fiber as daily basis. Students have a low perception of control in consuming fiber according to daily needs because the obstacles experienced by students was the sense of laziness and lack of appetite, the lack of availability of fiber-sourced food, economic limitations and not all students believe can overcome barriers to be able to eat fiber foods as daily needs. Most of the student's class of 2013 Faculty of Public Health Halu Oleo University Kendari have the intention to consume fiber as daily needs. However, this intention has not materialized in real behavior.

Keywords: Behavior, fiber consumption, students

PENDAHULUAN

Awalnya serat dikenal oleh ahli gizi hanya sebagai pencahar dan tidak memberi reaksi apapun bagi tubuh. Pandangan akan serat mulai berubah, setelah dilaporkan bahwa konsumsi rendah serat menyebabkan banyak kasus penyakit kronis seperti jantung koroner, apendikitis, divertikulosis dan kanker kolon, serat yang memiliki efek fisiologis tersebut kemudian disebut sebagai serat pangan atau *dietary fiber*¹.

Serat pangan adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi². *World Health Organization* (WHO) menganjurkan asupan serat yang baik adalah 25-30 gram per hari. *Dietary Reference Intake* (DRI) serat berdasarkan *National Academy of Sciences* mengemukakan konsumsi serat yang baik adalah 19-38 gram per hari sesuai dengan umur masing-masing konsumen³.

Rata-rata konsumsi serat pangan penduduk adalah 10,5 gram perhari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal sebesar 30 gram setiap hari⁴. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Provinsi Sulawesi Tenggara, hasil analisis perilaku konsumsi kurang sayur dan buah pada penduduk pada tahun 2007 sebesar 92,9% dan pada tahun 2013 menjadi 94,5%⁵. Hal ini menggambarkan bahwa pentingnya mengonsumsi sayur dan buah yang merupakan sumber serat paling banyak, masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya penduduk Sulawesi Tenggara.

Perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan hampir di semua provinsi di Indonesia. Keadaan tersebut diikuti juga terjadinya pergeseran atau perubahan pola penyakit penyebab mortalitas dan morbiditas di kalangan masyarakat, ditandai dengan perubahan pola penyakit-penyakit infeksi menjadi penyakit-penyakit degeneratif dan metabolik.

Remaja merupakan kelompok usia yang relatif bebas, termasuk dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi. Kecukupan asupan serat makanan pada remaja akan sangat menentukan taraf kesehatan mereka pada masa selanjutnya. Di sisi lain, perilaku gizi yang salah banyak dijumpai pada remaja. Adapun kecenderungan mengikuti pola

makan dan gaya hidup modern membuat remaja lebih menyukai makan di luar rumah bersama kelompoknya. Ketidakseimbangan konsumsi makanan disebabkan karena perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari.

Pola makan remaja seringkali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah nutrisi. Bila tidak ada masalah ekonomi ataupun keterbatasan pangan, maka faktor psiko-sosial merupakan penentu dalam memilih makanan⁶. Gambaran khas pada remaja yaitu : pencarian identitas, upaya untuk ketidaktergantungan dan diterima lingkungannya, kepedulian akan penampilan, rentan terhadap masalah komersial dan tekanan dari teman sekelompok (*peer group*) serta kurang peduli akan masalah kesehatan, akan mendorong remaja kepada pola makan yang tidak menentu tersebut⁶.

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast foods*, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*) serta diet yang salah pada remaja perempuan. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya terjadi gizi kurang atau malahan sebaliknya asupan makanan berlebihan menjadi obesitas. Remaja perempuan cenderung pada asupan makanan yang kurang, terlebih bila terjadi kehamilan.

Mengubah perilaku masyarakat untuk mulai mengonsumsi makanan kaya serat memang bukanlah perkara yang mudah. Faktor kebiasaan, lingkungan, dan gaya hidup merupakan tantangan terbesar untuk mulai membiasakan pola konsumsi makanan berserat setiap harinya. Dampak yang paling dapat dirasakan akibat kurangnya konsumsi makanan berserat adalah konstipasi yang dapat dideskripsikan sebagai suatu kondisi dimana intensitas buang air besar kurang dari tiga kali seminggu, feses keras, kering dan tidak tuntas disertai mengejan saat buang air besar.

Adanya pengetahuan, sikap dan tindakan melandasi perilaku yang membentuk karakter seseorang dalam mengonsumsi makanan berserat, ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor dari luar diri manusia (eksternal) dan faktor dari dalam diri manusia (internal). Faktor eksternal yang melandasi perilaku konsumsi adalah faktor lingkungan, dalam bentuk sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor internal yang melandasi perilaku

konsumsi antara lain adalah perhatian, pengamatan, persepsi, motivasi, fantasi, sugesti dan sebagainya⁷.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo pada hari rabu tanggal 7 desember 2016 dari 40 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang diwawancarai mengenai serat diketahui 33 mahasiswa pernah mendapatkan informasi tentang serat dan manfaatnya, namun ada 7 mahasiswa yang sama sekali tidak mengetahui tentang serat. Mahasiswa yang diwawancarai sebagian besar adalah anak kos yang mengatakan jarang mengkonsumsi serat. Hal ini menjadi wajar karena ketika lapar yang tak terduga membuat anak kos ini mencari cara instan untuk segera memuaskan rasa laparnya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perilaku konsumsi serat pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologis yaitu merupakan pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji⁸. Informan dalam penelitian ini adalah terdiri dari informan kunci dan informan biasa. Informan kunci terdiri dari 6 orang dan 2 orang informan biasa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dengan melakukan wawancara mendalam (*indepth interview*). Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan menggunakan alat bantu berupa panduan wawancara dan alat perekam (*tape recorder*).

HASIL

Gambaran Sikap Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Dalam *theory of planned behavior*, munculnya sikap didasarkan pada belief beserta evaluasinya terhadap suatu obyek. Dari hasil penelitian ini, bagian dari faktor latar belakang yang memiliki peran untuk membentuk behavioral belief

diantaranya adalah informasi dari pengalaman yang didapatkan serta informasi dari internet.

Sebagian besar informan sudah mengetahui informasi tentang serat adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan serat pangan lebih dikenal dengan manfaatnya untuk kesehatan pencernaan. Serat banyak terkandung dalam makanan seperti sayur-sayuran, buah-buahan, sereal dan lain-lain.

Secara keseluruhan, mahasiswa angkatan 2013 fakultas kesehatan masyarakat memiliki sikap yang positif terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan sebab mereka percaya perilaku konsumsi serat akan menghasilkan dampak yang positif. Informan juga mengetahui dengan baik bahwa keuntungan yang didapatkan ketika kebutuhan serat terpenuhi bisa terhindar dari penyakit degeneratif, pencernaan jadi lancar sehingga tidak susah BAB, tidak menyebabkan obesitas, cocok untuk diet.

Gambaran Norma Subyektif Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Dalam *theory of planned behavior*, Terbentuknya norma subyektif dilandasi dari *normative beliefs* tentang tingkah laku dan *motivation to comply* / motivasi untuk mengikutinya. Untuk mengetahui gambaran norma subyektif dari mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat terhadap perilaku konsumsi serat, keyakinan normatif merupakan hal yang perlu diketahui.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa individu atau kelompok yang mempengaruhi mahasiswa untuk mengonsumsi serat adalah kakak, orang tua, teman-teman, dosen, dan tetangga. Tekanan atau dukungan sosial yang mereka dapat dari orang di sekitar mereka berupa pesan-pesan yang mengingatkan mereka untuk selalu mengonsumsi makanan berserat.

Namun, dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa terdapat informan yang mengakui bahwa ia tidak memiliki orang atau kelompok yang mempengaruhi atau memberi tekanan kepadanya untuk mengonsumsi serat.

Selain memberikan dukungan untuk melakukan suatu perilaku, orang lain atau kelompok tertentu juga dapat memberikan pengaruh pada individu untuk tidak melakukan perilaku tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ketika mahasiswa sedang bersama teman-temannya mereka terpengaruh untuk mengikuti temannya makan-makanan yang instan dan atau mengikuti selera mereka.

Gambaran Persepsi Kontrol Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Sesuai dengan *theory of planned behavior*, persepsi kontrol merupakan salah satu faktor dari tiga yang mempengaruhi niat tingkah laku. Persepsi terhadap kontrol yang dimiliki seseorang merupakan hambatan yang dipersepsikan seseorang untuk menampilkan tingkah laku. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, hampir seluruh informan mengakui bahwa mereka menyukai makanan bersumber serat seperti sayur dan buah. Dengan demikian dalam konteks ini rasa ketidak sukaan terhadap makanan bersumber serat bukanlah hambatan utama untuk mereka.

Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki rasa suka terhadap makanan bersumber serat, mahasiswa juga mengakui bahwa makanan bersumber serat yang mereka temui kadang memiliki rasa yang tidak enak. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa tidak selalu menyukai hasil pengolahan masakan yang ada diwarung. Akibatnya mahasiswa lebih memilih makanan yang instan.

Hambatan lain mahasiswa dalam mengonsumsi makanan berserat yang ditemukan dalam penelitian ini adalah minimnya ketersediaan makanan bersumber serat di lingkungan mereka.

Selain itu, hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal kost mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya disebabkan karena keterbatasan ekonomi. Keterbatasan ekonomi yang dialami mahasiswa yang tinggal dikost juga merupakan salah satu hambatan dalam membeli makanan yang bersumber serat.

Selain mendeskripsikan faktor-faktor yang menghambat individu dalam menampilkan sebuah perilaku, persepsi kontrol juga mengukur sejauh mana individu percaya tentang mudah atau sulitnya dalam mengatasi hambatan tersebut. Dengan demikian, keyakinan dalam mengatasi hambatan yang dimilikinya merupakan hal yang penting untuk terwujudnya suatu perilaku.

Hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan sebagian besar mahasiswa merasa ragu atau menyatakan kesulitan untuk dapat mengatasi hambatan tersebut.

Gambaran Niat Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Niat adalah faktor sentral dalam *theory of planned behavior* untuk melakukan perilaku tertentu. Berdasarkan penelitian yang telah

dilakukan, sebagian besar informan memiliki niat yang positif untuk memiliki perilaku konsumsi serat yang baik sesuai kebutuhan. Munculnya niat untuk mengonsumsi serat dilandaskan karena informan tidak ingin memiliki pengalaman yang buruk ketika tidak mengonsumsi serat.

Namun tidak semua informan menyatakan ingin menerapkan tingkah laku tersebut, salah satu informan menyatakan ia masih ragu-ragu. Pernyataan tersebut merupakan gambaran bahwa ia memiliki niat yang lemah untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Sedangkan menurut salah satu informan yang mengatakan bahwa untuk mengukur niat mahasiswa dapat langsung dilihat dari perkataannya untuk melakukan atau tidak sebuah perilaku. Sedangkan jika seseorang yang mengatakan dengan ragu, maka niat yang dimilikinya masih lemah.

DISKUSI

Sikap Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Sikap atau attitude merupakan suatu faktor yang ada dalam diri seseorang yang dipelajari untuk memberikan respon dengan cara konsisten yaitu suka atau tidak suka pada penilaian terhadap suatu yang diberikan. Setiap orang yang mempunyai perasaan positif terhadap suatu objek psikologis dikatakan menyukai objek tersebut atau mempunyai sikap yang *favorable* terhadap objek tersebut, sedangkan individu yang mempunyai perasaan negatif terhadap suatu objek psikologis dikatakan mempunyai sikap yang *unfavorable* terhadap objek sikap tersebut⁹.

Secara keseluruhan dari hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2013 fakultas kesehatan masyarakat memiliki sikap yang positif terhadap perilaku konsumsi serat. Dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Ajzen, sikap yang positif tentang dampak dari perilaku perilaku konsumsi serat. Keyakinan positif yang dimiliki oleh mahasiswa ditandai dengan apa yang mereka kemukakan bahwa dampak apabila kebutuhan serat terpenuhi akan menguntungkan bagi tubuh dan sebaliknya, apabila kebutuhan serat tidak terpenuhi akan menimbulkan dampak yang buruk bagi tubuh.

Dari hasil wawancara diketahui bahwa seluruh informan memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai serat, pengetahuan yang cukup baik yang dimiliki oleh mahasiswa berasal dari informasi-informasi yang mereka dapatkan dari berbagai sumber. Rangsangan terhadap informasi yang

diperoleh tersebut menjadi dasar keyakinan serta evaluasi dalam pembentukan sikap mahasiswa, informasi yang didapatkan oleh mahasiswa selama ini diantaranya definisi serat, sumber serat serta manfaat serat. Informasi yang didapatkan para informan diantaranya melalui media internet, buku, pengalaman yang mereka alami.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2013 mendapat pengetahuan lebih dalam mengenai serat. Pemahaman akan manfaat mengonsumsi serat ini akan meyakinkan mahasiswa bahwa sebenarnya mengonsumsi serat merupakan hal yang sangat dianjurkan dan baik untuk kesehatan tubuh. Pengetahuan mahasiswa tentang serat merupakan sebuah proses kognisi terhadap informasi yang diterima. Kognisi adalah proses untuk menyimpan dan mengungkapkan setiap masukan yang datang dari penginderaan manusia⁹. Setiap mahasiswa yang mendapatkan informasi mengenai serat melalui panca inderanya akan segera diproses, apakah informasi tersebut akan berdampak positif bagi dirinya atau tidak. Oleh karena informasi tersebut dirasa memberi dampak positif atau manfaat bagi dirinya, maka sikap mahasiswa yang terbentuk terhadap perilaku mengonsumsi serat adalah positif.

sikap mahasiswa yang positif tentang konsumsi serat sesuai dengan kebutuhan juga banyak didasari ketika mereka mengalami akibat kekurangan serat. Pengalaman yang dialami mahasiswa ketika tidak mengonsumsi serat dengan baik dapat menyebabkan pencernaan kurang lancar seperti seperti susah buang air besar, sembelit, perut terasa lain-lain, dan menyebabkan berat badan bertambah. Pengalaman susah buang air besar merupakan salah satu dampak negatif akibat kekurangan serat yang paling sering dialami mahasiswa. Informan menyadari bahwa susah buang air besar karena kekurangan serat dan setelah mengalaminya biasanya akan mengonsumsi serat dengan baik. Namun hal tersebut tidak berlangsung lama, sebab pengalaman susah buang air besar dianggap sebagai sesuatu hal yang tidak meninggalkan kesan yang kuat pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, sebagian kecil informan memiliki rasa ketidaksukaan terhadap makanan berserat misalnya sayur paku karena rasanya pahit, buah alpukat dari segi rasa. Dalam hal ini kebudayaan memiliki pengaruh dalam pembentukan sikap mahasiswa dalam mengonsumsi makanan berserat. Sehubungan dengan hal ini kebudayaan dapat mempengaruhi pembentukan sikap¹⁰. Pola makan

pada dasarnya merupakan konsep budaya yang bertalian dengan makanan yang banyak dipengaruhi oleh unsur sosial budaya yang berlaku dalam kelompok masyarakat itu, seperti nilai sosial, norma sosial, dan budaya bertalian dengan makanan, makanan apa yang dianggap baik dan tidak baik¹¹.

Secara keseluruhan, hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran sikap mahasiswa angkatan 2013 fakultas kesehatan masyarakat terhadap perilaku konsumsi serat adalah positif. Meskipun begitu, sifat positif ini tidak selalu atau optimis terwujud dalam satu praktek. Hal ini juga terlihat dalam penelitian ini bahwa mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat memiliki sikap positif, tetapi tidak otomatis terwujud dalam tindakan mereka untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Hingga saat ini masih banyak juga penelitian tentang hubungan sikap dan perilaku dengan hasil yang berbeda-beda. Ada penelitian yang menyimpulkan terdapat hubungan yang positif antara keduanya, namun tidak sedikit pula hasil penelitian yang menyimpulkan keduanya tidak terdapat hubungan. Hubungan antara sikap dan perilaku masih terlalu jauh dan masih ada faktor yang berperan sebagai penghubung antara sikap dan perilaku yaitu niat. Selain sikap, ada atribut lain dalam *theory of planned behavior* yang juga melandaskan seseorang melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu, sikap mahasiswa yang positif tidak menjamin mahasiswa selalu mengonsumsi serat sesuai yang dianjurkan sebab ada atribut lainnya dalam *theory of planned behavior* yang juga berperan dalam membentuk perilaku mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Norma Subyektif Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Norma subjektif juga diasumsikan sebagai suatu fungsi dari beliefs yang secara spesifik seseorang setuju atau tidak setuju untuk menampilkan suatu perilaku.

Norma subjektif adalah keyakinan seseorang mengenai apa yang harus dilakukannya menurut pikiran orang lain, beserta kekuatan motivasinya untuk memenuhi harapan tersebut. Seorang individu akan berniat menampilkan suatu perilaku tertentu jika ia mempersepsi bahwa orang-orang lain yang penting berfikir bahwa ia seharusnya melakukan hal itu. Orang lain yang penting tersebut bisa orang tua, teman, dokter, dsb¹².

Seperti halnya sikap, norma subjektif yang dipegang seseorang juga dilatarbelakangi oleh belief. Namun belief yang dimaksud disini adalah normative

beliefs. Dengan kata lain mahasiswa yang percaya bahwa individu atau kelompok yang cukup berpengaruh terhadapnya akan mendukungnya untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan, maka hal ini akan menjadi tekanan sosial bagi mahasiswa tersebut untuk melakukannya. Sebaliknya jika ia percaya orang lain yang berpengaruh padanya tidak mendukung tingkah laku tersebut, maka hal ini menyebabkan ia memiliki norma subyektif untuk tidak melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar informan memperoleh keyakinan normatif untuk menampilkan perilaku mengonsumsi serat. Keyakinan normatif yang berupa dukungan positif untuk berperilaku mengonsumsi serat sesuai kebutuhan berasal dari orang-orang di sekitar informan. Dengan demikian, diketahui bahwa informan tersebut memiliki tekanan sosial berupa dukungan untuk mengonsumsi serat. Tekanan sosial tersebut berasal dari orang-orang terdekat mahasiswa, yaitu kakak, orang tua, teman-teman, dosen, dan tetangga. Pengaruh khusus dari lingkungan sosial yang berdampak pada perilaku makan, meliputi tekanan sosial dari lingkungan, teman, dan keluarga¹³.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui sebagian besar informan mendapatkan dukungan dari keluarga. Keluarga adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkannya¹⁴. Keluarga dalam hal ini adalah orang tua atau kakak yang mempunyai fungsi sebagai sumber dukungan utama bagi mahasiswa seperti untuk membangkitkan semangat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Namun informan mengatakan bahwa ibu sangat berpengaruh terhadap konsumsi makanan berserat karena paling sering mengingatkan anaknya agar senantiasa mengonsumsi serat.

Pesan-pesan yang disampaikan ibu merupakan salah satu bentuk dukungan sosial. Dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek didalam lingkungan sosialnya atau berupa keadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya¹⁴. Dukungan ibu dalam mengonsumsi serat pada mahasiswa sejalan dengan penelitian Doyle dan Feldman (1997) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja di Brazil

bagian utara. Penelitian tersebut remaja mengindikasikan bahwa keluarga mereka adalah sumber utama informasi gizi dan khususnya ibu memiliki pengaruh paling besar dalam pemilihan makanan.

Selain dukungan dari keluarga, mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dalam pemilihan makanan berserat juga berasal dari teman. Teman sebaya dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi suatu makanan. Ketika mahasiswa lebih sering menghabiskan waktu dikampus atau dikost, mereka akan memilih makanan yang sama dengan temannya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Pada periode remaja, pengaruh teman sebaya lebih terlihat dalam hal pemilihan makanan¹¹.

Secara umum semakin individu mempersepsikan bahwa rujukan sosialnya merekomendasikan untuk melakukan suatu perilaku maka individu akan cenderung merasakan tekanan sosial untuk melakukan perilaku tersebut; sebaliknya, semakin individu mempersepsikan bahwa rujukan sosialnya merekomendasikan untuk tidak melakukan suatu perilaku maka individu akan cenderung merasakan tekanan sosial untuk melakukan perilaku tersebut¹².

Dalam melakukan sesuatu hal, umumnya seseorang mempertimbangkan apa harapan orang lain, khususnya orang-orang terdekat terhadap dirinya. Namun, harapan orang-orang lain tersebut tidak sama pengaruhnya, ada yang berpengaruh sangat kuat dan ada yang cenderung diabaikan. Begitu pula pengaruh ibu dan teman-teman dari mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat. Sebagian besar mahasiswa mengakui bahwa tekanan yang diberikan oleh ibu berpengaruh besar karena ibu selalu mengingatkan mengonsumsi makanan yang mengandung serat, meskipun jauh dari orang tua tapi mahasiswa selalu diingatkan melalui telfon.

Di sisi lain, dalam penelitian perilaku konsumsi serat pada mahasiswa angkatan 2013 fakultas kesehatan masyarakat juga ditemukan bahwa ada mahasiswa yang tidak begitu mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Hal ini sangat disayangkan, sebab dukungan sosial berperan penting dalam membentuk determinan norma subyektif dan menentukan serta mengarahkan perilaku mahasiswa. Peranan penting dukungan sosial ditunjukkan dengan kenyataan bahwa setiap

individu selalu berusaha memperoleh keseimbangan dalam dirinya. Bahwa setiap bentuk dukungan sosial dapat membantu bertahan terhadap tekanan sosial negatif yang ada. Dukungan sosial inilah yang nantinya diharapkan membantu mahasiswa untuk dapat memiliki niat yang tinggi untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan¹⁵.

Tidak menerima dukungan dari siapapun dapat menyebabkan tidak terbentuknya norma subyektif, ini dapat menjadi alasan mengapa mahasiswa tersebut tidak mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Norma subyektif yang cenderung negatif, dapat mempengaruhi niat mahasiswa untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, orang-orang di sekitarnya seharusnya memberikan dukungan sosial terhadap mahasiswa ini untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Persepsi Kontrol Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Perceived behavioral control merupakan salah satu faktor dari tiga yang mempengaruhi niat. Seperti sikap dan norma subyektif, perceived behavioral control juga dipengaruhi oleh belief. Belief yang dimaksud dalam hal ini adalah tentang hadir atau tidaknya faktor yang menghambat atau mendukung performa tingkah laku (*control belief*)¹². Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, mahasiswa mengakui bahwa mereka memiliki hambatan untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi bagaimana seseorang memilih makanannya. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa, yang membuat mahasiswa merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya karena adanya faktor kesukaan terhadap buah dan sayur dan untuk memperlancar pencernaan.

Namun selain faktor yang mendukung mahasiswa untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan, mahasiswa juga memiliki hambatan untuk mengonsumsi serat setiap hari sesuai dengan yang dianjurkan. Hambatan yang dimiliki mahasiswa adalah rasa malas dan kurangnya selera makan yang dimiliki mahasiswa terhadap makanan berserat. Mahasiswa mengakui bahwa menu makanan yang khususnya olahan sayur yang disediakan diwarung kadang rasanya tidak enak. Akibatnya mahasiswa lebih memilih makanan yang instan. Selain itu, ada pula mahasiswa yang mengatakan bahwa dia tidak terlalu menyukai sumber serat yaitu sayuran karena sayur memiliki rasa yang pahit.

Sejalan dengan penelitian lainnya¹⁶ menggambarkan bahwa banyak faktor yang menjadi kendala mahasiswa dalam mengonsumsi serat diantaranya menu yang ada warung tidak sesuai selera, ketersediaan, uang saku yang terbatas, mahasiswa bosan menu yang itu-itu saja dan preferensi terhadap sayuran tertentu.

Hambatan lain mahasiswa dalam mengonsumsi makanan berserat yang ditemukan dalam penelitian ini adalah minimnya ketersediaan makanan bersumber serat di lingkungan mereka. Minimnya ketersediaan makanan bersumber serat tersebut dikarenakan dikos tidak ada penyimpanan dan akses penjual yang jauh. Ketersediaan dan akses memegang peranan penting dalam pemenuhan pangan¹⁷.

Hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal kost mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya disebabkan karena keterbatasan ekonomi. Dari hasil wawancara yang dilakukan, diketahui mahasiswa tidak selalu dapat membeli makanan yang tinggi serat seperti buah. Seperti yang diketahui, mahasiswa yang tinggal kost harus dapat mengelola uang jajan yang diberikan oleh orang tua mereka. Biaya makan mereka merupakan bagian dari uang jajan yang mereka miliki. Oleh karena itu terdapat biaya pengeluaran lainnya yang lebih dianggap mendesak, mahasiswa sering kali tidak memperhatikan perencanaan keuangan lainnya, khususnya perencanaan untuk kebutuhan gizi mereka.

Uang bulanan mahasiswa memiliki hubungan yang bermakna dengan pola makan¹⁸. Peningkatan pendapatan akan mengakibatkan individu cenderung meningkatkan kualitas konsumsi pangannya dengan harga yang lebih mahal per unit gizinya. Besarnya uang bulanan bagi mahasiswa membawa dampak terhadap pola makan mahasiswa. Semakin besar uang bulanan maka semakin baik kualitas makanan mahasiswa dan begitu pula sebaliknya¹⁶.

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa sebagian besar informan memiliki keraguan terhadap kemampuannya untuk dapat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Keyakinan yang dimiliki seseorang menunjukkan anggapan bahwa dirinya mampu mempengaruhi dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu yang sudah diniati sebelumnya¹⁹.

Kemampuan dari mahasiswa merupakan prasyarat untuk menetapkan niatnya dalam melakukan sesuatu. Apabila kemampuan itu ada, maka niat untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan akan terbentuk. Dengan demikian, niat mahasiswa untuk dapat mengonsumsi serat sesuai

kebutuhan didasarkan atas persepsi akan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat melakukan perilaku tersebut, dimana kemampuan tersebut disesuaikan pula dengan kondisi lainnya yang memungkinkan mahasiswa untuk dapat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan dan kemampuan untuk dapat mengatasi hambatan yang mereka miliki, maka akan memiliki peluang yang lebih besar untuk dapat memunculkan niatnya dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Niat Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Niat merupakan unsur terbaik dalam perilaku. Jika ingin mengetahui apa yang akan dilakukan seseorang maka cara untuk meramalkan adalah dengan mengetahui niat orang tersebut. Niat adalah suatu fungsi dari belief dan atau informasi yang penting mengenai kecenderungan bahwa menampilkan suatu perilaku tertentu akan mengarahkan pada suatu hasil yang spesifik¹².

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki niat yang positif untuk memiliki perilaku konsumsi serat yang baik sesuai kebutuhan. Sedangkan informan ND dan informan NF memiliki niat yang lemah untuk menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan.

Niat merupakan suatu kebulatan tekad untuk melakukan aktivitas tertentu atau menghasilkan keadaan tertentu di masa depan. Dalam konteks ini informan ND dan informan NF belum memiliki tekad untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan¹³.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan difakultas kesehatan masyarakat, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki niat yang positif untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Akan tetapi, niat yang sudah ada belum terwujud dalam sebuah perilaku nyata. Niat berperilaku yang tidak selalu diikuti oleh tingkah laku¹².

Korelasi antara niat dan tingkah laku aktual tergantung pada beberapa faktor. Sebuah niat akan terwujud dalam tingkah laku yang sebenarnya, jika individu tersebut mempunyai kesempatan yang baik dan waktu yang tepat untuk merealisasikannya. Individu berhak memiliki pilihan untuk memutuskan menampilkan perilakunya atau tidak. Sampai seberapa jauh individu akan menampilkan perilaku tergantung dari faktor-faktor motivasi dan non motivasi¹².

Dalam *theory of planned behavior*, faktor sentralnya adalah niat individu untuk berperilaku. Niat diasumsikan untuk menangkap faktor-faktor

motivasi yang mempengaruhi perilaku, yang merupakan indikasi seberapa keras orang bersedia untuk mencoba, berapa banyak dari upaya mereka berencana untuk mengerahkan dalam rangka mewujudkan perilaku.

Sesuai dengan aturan umum, semakin kuat niat untuk terlibat dalam perilaku, semakin besar kemungkinan akan diwujudkan. Akan tetapi niat perilaku dapat diwujudkan dalam perilaku hanya jika perilaku yang dimaksud adalah di bawah kendali kehendak, yaitu jika orang dapat memutuskan pada kehendak untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tersebut. Meskipun beberapa perilaku mungkin sebenarnya memenuhi persyaratan faktor motivasi ini cukup baik, kinerja yang paling bergantung setidaknya pada tingkat tertentu yaitu pada faktor nonmotivasi, seperti faktor ketersediaan peluang dan sumber daya yang diperlukan misalnya waktu, uang, keterampilan, kerjasama orang lain. Secara keseluruhan, faktor-faktor non motivasi inilah yang sebenarnya mewakili kontrol atas perilaku seseorang. Hingga seseorang memiliki peluang dan sumber daya yang diperlukan, dan bermaksud untuk melakukan perilaku, ia akan berhasil dalam mewujudkan perilaku tersebut.

Dalam teori yang dikemukakan oleh Ajzen, sikap juga merupakan salah satu atribut yang berperan dalam terbentuknya sebuah niat untuk berperilaku. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sikap mahasiswa dalam penelitian ini adalah positif sehingga berpeluang memunculkan niat mahasiswa untuk mengonsumsi serat. Faktor yang sesuai dengan penelitian ini adalah faktor ekonomi dan ketersediaan pangan. Tidak selalu tersedianya serat merupakan hambatan yang dialami oleh mahasiswa. Sesuai yang dikemukakan oleh ajzen, faktor nonmotivasi berperan untuk mewujudkan niat dalam sebuah perilaku. Ketersediaan sumber serat dan faktor ekonomi (uang) merupakan bagian dari faktor nonmotivasi yang akan menentukan niat yang dimiliki mahasiswa untuk dapat mewujudkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan²⁰.

SIMPULAN

1. Sikap mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan adalah positif.
2. Norma subyektif yang dimiliki mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan dibentuk dari keyakinan

normatif yang berasal dari keluarga namun dalam hal ini ibu lebih berpengaruh, dan dukungan dari teman-temannya.

3. Persepsi kontrol yang dimiliki mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan memiliki level persepsi kontrol yang rendah, sebab hambatan yang dialami oleh mahasiswa untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan adalah rasa malas dan kurangnya selera makan, minimnya ketersediaan makanan bersumber serat, keterbatasan ekonomi.
4. Sebagian besar mahasiswa memiliki niat yang positif untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Akan tetapi, niat yang sudah ada belum terwujud dalam sebuah perilaku nyata karena mahasiswa belum konsisten mengaplikasikan tingkah lakunya sesuai dengan niat yang ia miliki.

SARAN

1. untuk mahasiswa seharusnya dapat mengatur keuangan dan tetap mempertimbangkan pembelian makanan yang sesuai dengan kandungan gizi yang dibutuhkan.
2. Sebagai mahasiswa kesehatan sebaiknya saling mengingatkan dengan sesama teman dan orang-orang yang ada disekitarnya untuk mengonsumsi makanan yang bersumber serat.
3. Mahasiswa tidak seharusnya menjadikan tugas kampus sebagai faktor penghalang untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. mahasiswa sebaiknya lebih bijak mengatur waktu dan memilih makanan yang mengandung serat.
4. Sebagai fakultas kesehatan masyarakat sebaiknya melakukan promosi kesehatan dengan memberikan informasi tentang konsumsi pangan yang baik. Misalnya dengan memasang beberapa media di area kampus khususnya dikantin yang menyampaikan pesan pemilihan makanan yang baik dan contoh menu yang dibutuhkan oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santoso, A. 2011. *Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Jurnal Magistra No. 75 Th. XXIII Maret 2011.
2. Basri, T, H. 2011. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Berserat Dengan Pola Konsumsi Makanan Berserat Pada Mahasiswa Angkatan 2008-2011 Fakultas Kedokteran*

Universitas Lampung. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3. Harahap, J. 2015. *Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Tentang Serat Makanan Dan Perilaku Konsumsi Serat Makanan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
4. Fitriyani. 2013. *Konsumsi Pangan dan Serat Makanan, Serta Status Gizi dan Status Kesehatan Wanita Hamil di Kota Bogor*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
5. Risesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.
6. IDAI. 2013. *Nutrisi Pada Remaja*. <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>.
7. Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
8. Saryono, M. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
9. Mardiana, N. 2016. *Peran Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Anak Diwilayah Kerja Puskesmas Konda Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari.
10. Azwar, S. 2011. *Sikap Manusia. Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
11. Putri, N. 2012. *Analisis Pengetahuan, Sikap Dan Pengaruhnya Terhadap Pembentukan Intensi Dan Perilaku Konsumsi Beras Merah (Oryza Nivara) Menggunakan Pendekatan Theory Of Planned Behaviour*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
12. Ajzen, I. 2005. *Attitudes, Personality and Behavior (Second Edition)*. New York : McGraw Hill. <https://psicoexperimental.files.wordpress.com/2011/03/ajzen-2005-attitudes-personality-and-behaviour-2nd-ed-open-university-press.pdf>.
13. Farhatun, S. 2012. *Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Jakarta Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
14. Rahayu, S, H. 2008. *Hubungan Antara Pengetahuan Keluarga Dengan Dukungan Keluarga Dalam Perawatan Dm Di Desa Pamongan Kecamatan Guntur Kabupaten Demak*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
15. Saragih, R. 2014. *Hubungan Sikap, Norma Subjektif, Dan Perceived Behavioral Control*

- Dengan Intensi Melanjutkan Program Magister Psikologi Profesi Di Fakultas Psikologi USU.* Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
16. Badrialaily. 2004. *Studi Tentang Pola Konsumsi Serat Pada Mahasiswa.* Skripsi. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
 17. Marwati, D. 2001. *Strategi Ketahanan Pangan, Ketersediaan dan Pola Konsumsi Pangan Keluarga Buruh Tani dan Buruh Pabrik Di Desa Kebon Dalem, Kota Cilegon.* Skripsi Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian ITB.
 18. Indriyani, L. 2011. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Serat Makanan, Pendapatan Orang Tua Dan Besar Uang Saku Dengan Konsumsi Serat Makanan (Dietary Fiber) Pada Remaja Di Smk Dwija Dharma Boyolali.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
 19. Suci, S. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011.* Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
 20. Puspita, S, D. 2014. *Perilaku Konsumsi Makanan Berserat Karyawan PT. Pertamina (Persero) Unit Pengolahan IV Cilacap.* skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.