

Meningkatkan Pengetahuan Konsumsi Serat Dikalangan Mahasiswa Menggunakan Media Audio dan Visual

Elzalika Aisiyah Agsyah^{*1}, Nur Hikmatul Alia², Yusmiati Yusuf³, Ajiza Ariani⁴,
Immanuel Saulanda⁵, Devi Savitri Effendy⁶

¹⁻⁶ Kesehatan masyarakat /Gizi /Universitas Halu Oleo, Indonesia

Alamat Kampus: Kampus Bumi Tridarma, Anduonohu, jalan H.E.A. Mokodompit

Korespondensi penulis : elzalikaaa@gmail.com*

Abstract. Low fiber consumption among university students increases the risk of chronic diseases such as coronary heart disease, and diabetes. Many students prioritize convenient eating habits and are influenced by peer groups, often overlooking the importance of fiber intake in their daily diet. This educational program aims to enhance students' knowledge about the benefits of fiber consumption through interactive audio and visual media. The program applies the Health Belief Model (HBM) theory to design educational content in the form of videos and posters distributed via the social media platform Instagram. Involving 26 student respondents from various faculties at Halu Oleo University, the results showed a significant improvement in students' understanding of the health benefits of fiber, types of fiber-rich foods, and the role of fiber in preventing chronic diseases. Education through engaging media successfully increased students' motivation to improve their dietary habits by incorporating more fiber into their diets.

Keywords: Fiber consumption, university students, audio-visual media, Health Belief Model, nutrition education

Abstrak. Konsumsi serat yang rendah di kalangan mahasiswa meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, dan diabetes. Banyak mahasiswa lebih memilih pola makan yang praktis dan terpengaruh oleh teman sebaya, sehingga seringkali kurang memperhatikan asupan serat dalam makanan sehari-hari. Program edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya konsumsi serat melalui penggunaan media audio dan visual yang interaktif. Program ini menggunakan teori Health Belief Model (HBM) untuk merancang konten edukasi berupa video dan poster yang disebarakan melalui media sosial Instagram. Dengan melibatkan 26 responden mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Halu Oleo, hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat serat untuk kesehatan, jenis-jenis makanan kaya serat, serta peran serat dalam pencegahan penyakit kronis. Edukasi melalui media yang menarik berhasil meningkatkan motivasi mahasiswa untuk memperbaiki pola makan mereka dengan menambah asupan serat.

Kata kunci: Konsumsi serat, mahasiswa, media audio-visual, Health Belief Model, edukasi gizi.

1. LATAR BELAKANG

Pola hidup sehat merupakan aspek fundamental dalam menunjang produktivitas dan kesejahteraan individu, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki aktivitas akademik yang padat. Salah satu komponen penting dalam pola hidup sehat adalah perilaku konsumsi serat yang memadai. Perilaku konsumsi berarti segala perilaku manusia berkaitan dengan aktivitas penggunaan nilai suatu barang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Susanti, 2020). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat konsumsi serat di kalangan mahasiswa masih jauh dari rekomendasi harian yang ditetapkan oleh organisasi kesehatan dunia. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang kurang seimbang, terutama dalam hal konsumsi sayuran, buah-buahan, dan makanan berserat lainnya. Rendahnya konsumsi serat di kalangan mahasiswa dapat dikaitkan

dengan berbagai faktor, termasuk keterbatasan waktu, lingkungan, preferensi makanan cepat saji, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan serat (Ritonga *et al.*, 2024).

Serat pangan (dietary fiber) adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar (Fahri *et al.*, 2023). Serat sangat penting bagi kesehatan tubuh. Serat terdiri dari dua jenis yaitu serat kasar (crude fiber) dan serat makanan (dietary fiber). Serat kasar dapat ditemukan dalam sayur-sayuran dan buah-buahan. Sedangkan, serat makanan banyak terdapat pada makanan sumber karbohidrat, seperti pada kacang hijau, beras, kentang, dan singkong.

Menurut Janah *et al* (2020) serat makanan dibagi menjadi bentuk larut dan tidak larut, yang ditentukan oleh kelarutannya dalam air atau larutan penyangga. Serat larut menyiratkan bahwa zat tersebut dapat larut dalam air. Serat tidak larut merupakan kebalikan dari serat larut. Oleh karena itu, sulit untuk difermentasi oleh mikroflora di usus besar; sebagai contoh, selulosa, hemiselulosa, dan lignin. (Janah *et al.*, 2020). Beberapa peneliti juga mengemukakan beberapa manfaat serat pangan (dietary fiber) untuk kesehatan yaitu : Mengontrol Berat Badan atau Kegemukan (Obesitas);Penanggulangan Penyakit Diabetes;Mencegah Gangguan Gastrointestinal. Mencegah Kanker Kolon (Usus Besar), Mengurangi Tingkat Kolesterol dan Penyakit Kardiovaskuler (Kemenkes, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut World Health Organization (WHO), konsumsi serat yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah 25-35 gram per hari. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat di berbagai negara masih di bawah rekomendasi tersebut. Di Indonesia sendiri, berdasarkan data Riskesdas 2018, rata-rata konsumsi serat masyarakat hanya mencapai 10-14 gram per hari (Kemenkes RI, 2019).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk menurun sebesar 92,9% pada tahun 2007 dan meningkat menjadi 94,5%. 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.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi yang efektif dan inovatif melalui penggunaan media audio dan visual. Pendekatan pembelajaran multimedia ini dipilih karena kemampuannya dalam menyampaikan informasi secara komprehensif dan mudah dipahami oleh generasi digital native (Mayer & Moreno, 2014).

Media audio dapat memberikan penjelasan detail tentang manfaat serat, sementara media visual dapat menampilkan contoh-contoh makanan kaya serat beserta porsi yang direkomendasikan, menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih menarik dan berkesan. Penggunaan kombinasi media audio dan visual dalam penyampaian informasi tentang konsumsi serat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa akan pentingnya asupan serat.

3. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan program edukasi tentang pentingnya konsumsi serat di kalangan mahasiswa di laksanakan secara online. Bahan yang di gunakan yaitu berupa kuesioner yang dimuat dalam sebuah googleform. Kuesioner tersebut mencakup pertanyaan tentang seberapa sering mahasiswa mengonsumsi serat, efek serat pada tubuh, dan alasan tidak mengonsumsi serat. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari kuesioner tersebut, total responden sebanyak 26 orang yang berasal dari berbagai Fakultas di Universitas Halu Oleo.

Terdapat tiga komponen utama dari media yang digunakan dalam program edukasi pentingnya konsumsi serat yaitu :

1. Pengumpulan data dengan mengirimkan kuesioner dalam bentuk *googleform*, untuk menganalisis pengetahuan tentang serat di kalangan mahasiswa.
2. Penyampaian edukasi berupa video dan audio yang di share melalui aplikasi instagram yang dapat memberikan informasi tentang apa itu serat dan manfaatnya bagi tubuh.
3. Penyampaian edukasi melalui poster yang disalurkan melalui media Instagram.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi pengetahuan konsumsi serat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya serat pada tubuh. Sebelum perencanaan media edukasi terlebih dahulu dilakukan penyebaran kuesioner melalui *googleform* pada tanggal 14 Oktober 2024 yang berisi tentang pertanyaan umum untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa tentang serat. Setelah dilakukan penyebaran kuesioner, hasil yang didapatkan yaitu sebagian mahasiswa tidak merasa penting mengonsumsi serat, tetapi Sebagian mahasiswa lainnya menyadari bahwa serat merupakan komponen penting bagi kesehatan pencernaan. Namun, mereka belum sepenuhnya memahami pentingnya serat dalam mencegah penyakit kronis.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa kurang mengonsumsi serat setiap hari, meskipun konsumsi tersebut sangat dianjurkan. Salah satu hambatan utama adalah kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya serat bagi kesehatan tubuh mereka. Selain itu,

keterbatasan ketersediaan makanan bersumber serat di lingkungan kampus, seperti kantin, serta di sekitarnya, juga turut berkontribusi pada rendahnya konsumsi serat. Padahal, serat memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh, karena dapat membantu memperlancar proses pencernaan dengan meningkatkan pergerakan makanan melalui saluran pencernaan, sehingga berkhasiat untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Dari hasil kuesioner direncanakan media yang akan digunakan untuk menyebarkan edukasi pengetahuan tentang serat dalam bentuk video dan poster. Adapun video yang dibuat berisi pengenalan tentang serat yaitu manfaat serat, kebutuhan harian serat, jenis-jenis serat, dan sumber serat,. Sedangkan pada pembuatan poster berisi manfaat serat dari buah dan sayur, seperti mengonsumsi sayuran secara teratur dapat menurunkan resiko penyakit jantung, sembelit, dll. hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih mudah mengenali kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah-buahan serta mengetahui manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Untuk mencapai tujuan program digunakan kombinasi 2 media, yaitu media audio dan visual melalui sosial media *Instagram*. Penggunaan *instagram* dimaksudkan untuk membagikan poster dan video yang telah dibuat dan dirancang. Penggunaan sosial media *instagram* mempunyai keuntungan diantaranya adalah mudah diakses dan bersifat umum yang memungkinkan penyebaran edukasi tentang serat dapat tersampaikan dengan jelas sehingga mudah dipahami oleh publik. Pada tanggal 3 November 2024 dilakukan penyebaran video dan poster melalui akun *Instagram* @23gizieducate.



Gambar 1. Akun *instagram* sebagai media edukasi



Gambar 2. Media poster dan video edukasi yang dibagikan lewat *instagram*

Setelah dilakukan penyebaran video dan poster didapatkan feedback dengan total like 100, dengan isi komentar yang positif bahwa banyak mahasiswa merasa informasi edukasi ini sangat bermanfaat. Yang sebelumnya mereka cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan produk olahan rendah serat sehingga menyebabkan asupan buah dan sayur menjadi terbatas, namun pengetahuan mereka terhadap buah dan sayur meningkat secara signifikan setelah menonton video dan melihat poster edukasi yang telah di posting. Penyebaran informasi ini tampaknya telah berhasil mengubah pola pikir mahasiswa mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Mereka yang sebelumnya jarang mengonsumsi makanan kaya serat kini mulai menyadari betapa krusialnya untuk menambah asupan serat dalam pola makan mereka. Dari pernyataan ini, kita dapat menyimpulkan bahwa edukasi tentang pentingnya serat sangat diperlukan bagi mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku konsumsi serat di kalangan mahasiswa masih rendah. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terkena penyakit kronis, seperti jantung koroner dan diabetes. Mahasiswa sering kali memberikan prioritas pada pola makan yang praktis, yang cenderung memiliki kandungan serat rendah, dan berpengaruh oleh kebiasaan makan dari kelompok sebaya.

Program ini menunjukkan bahwa media visual dan audio sangat berkesan dalam menarik minat mahasiswa. Media ini dapat menyampaikan informasi dengan cara yang mudah dipahami, sehingga membuat mahasiswa menjadi lebih tertarik untuk belajar dan mengingat informasi yang disampaikan. Di samping peningkatan pengetahuan, terjadi juga peningkatan kesadaran dan niat untuk meningkatkan asupan serat dalam pola makan harian. Setelah menonton video dan poster edukasi, sebagian besar siswa termotivasi untuk mengonsumsi lebih banyak makanan kaya serat.

DAFTAR REFERENSI

- Fahri, R. A., Wungouw, H. P. P. L., Woda, R. R., & Koamesah, S. M. J. (2023). Hubungan konsumsi makanan berserat dengan pola defekasi pada siswa SMA Negeri 1 Taebenu. *Cendana Medical Journal*, 11(1), 90-100.
- Janah, S. I., Wonggo, D., Mongi, E. L., Dotulong, V., Pongoh, J., Makapedua, D. M., & Sanger, G. (2020). Kadar Serat Buah Mangrove *Sonneratia alba* asal Pesisir Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 8(2), 50-57.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Pengaruh Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Mayer, R. E. (2014). Cognitive theory of multimedia learning. In R. E. Mayer (Ed.), *The Cambridge handbook of multimedia learning* (2nd ed., pp. 43–71)
- Ritonga, A. F. A., Arika, R., Sagala, A. A., Mahir, C. B., Pardosi, F. A., Fathin, F. R., ... & Kinanti, W. (2024). Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Mahasiswa/I FKM UINSU 2024: Kajian Slogan “Isi Piringku”. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(8), 3322-3327.
- Susanti, E., & Qalyubi, I. (2020). Analisis Perilaku Konsumsi Pangan Mahasiswa PGSD UMPR Selama Pandemi Covid-19: Analysis of Food Consumption Behavior of UMPR PGSD Students During The Covid-19 Pandemic. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(1), 52-57.