

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi yang luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalam metabolisme (koenzim), untuk membangun struktur tubuh atau untuk membantu dalam sel tertentu. Suatu zat gizi sangat penting untuk organisme dalam kelangsungan siklus hidup dan terlibat dalam fungsi organisme (Wijayanti, 2017)

Serat Pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau *dietary fiber*, merupakan 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 (Anonim, 2001). Jadi serat pangan merupakan bagian dari bahan pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim-enzim pencernaan. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan.

Kecukupan serat makanan yang dianjurkan menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 2012 untuk remaja laki-laki usia 16-18 tahun sebanyak 37 g/hari, untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun sebanyak 30 g/hari. *American Diet Association* (ADA) merekomendasikan konsumsi serat makanan bagi orang dewasa sebanyak 25-35 g/hr. Namun, Risesdas 2013 menyatakan 93,6% penduduk berumur ≥ 10 tahun termasuk remaja (13-18 tahun) kurang dalam mengonsumsi serat (sayur dan buah). Rata-rata konsumsi serat di Indonesia secara umum masih rendah sekitar 10,5 g/hari. Serta hasil penelitian konsumsi serat di Propinsi Jawa Tengah rata-rata sebanyak 12,7 g/hari.

Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi serat itu baru mencapai sepertiga dari kecukupan serat yang dianjurkan.

Gula sederhana adalah gula atau karbohidrat yang tersusun dari 1 (monosakarida) hingga 2 (disakarida) molekul, jenis dari karbohidrat sederhana adalah gula pasir, sirup, dan madu. Sebelum tahun 1981 para ilmuwan berasumsi bahwa karbohidrat sederhana lebih cepat dicerna dan diserap dalam tubuh dan hal itu akan menyebabkan kenaikan glukosa dalam darah dengan cepat, sedangkan karbohidrat kompleks dicerna lebih lambat dan tidak menyebabkan kenaikan glukosa dengan cepat. Sehingga karbohidrat kompleks lebih dianjurkan untuk dikonsumsi dan karbohidrat sederhana dianjurkan untuk dihindari terutama untuk penderita diabetes (Mendosa, 2010).

Konsumsi karbohidrat sederhana atau gula pada remaja meningkat, terutama yang bersumber dari konsumsi *soft drink* menjadi sumber kalori utama. Saat ini penambahan karbohidrat sederhana dalam bentuk gula fruktosa, termasuk sukrosa pada industri makanan semakin meningkat. Data yang didapat dari penelitian oleh *National Center for Health Statistic* CDC menyatakan 16% total kalori anak dan remaja berasal dari gula tambahan, dan 40% kalori tersebut adalah karbohidrat sederhana dalam bentuk gula yang berasal dari minuman ringan.

Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal. Seseorang yang memasuki kelompok usia transisi ini sudah mulai peduli dan memperhatikan tentang asupan makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan gizinya, baik kebutuhan energi, vitamin, maupun mineral. Namun, berbeda halnya dengan kebutuhan akan serat. Pada sebagian orang, serat masih dipandang tidak memiliki peran yang bermakna terhadap kesehatan karena serat tidak tercerna dalam proses pencernaan dan akan terbuang pada saat defekasi. Oleh sebab itu, pada sebagian orang tersebut masih tidak memperhatikan asupan konsumsi serat yang mereka butuhkan. Padahal serat juga mempunyai fungsi yang penting bagi kesehatan tubuh.

Penelitian yang dilakukan di Bogor oleh Badrialaily (2004) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat pada mahasiswa GMSK dan Kehutanan sebesar 7,8 g/hari \pm 6,7 g/hari yang berarti konsumsi serat mahasiswa tidak mencapai setengah dari konsumsi serat yang dianjurkan yaitu 20-35 g/hari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmi Chairunisa (2007) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat makanan pada mahasiswa gizi di Universitas Diponegoro masih rendah yaitu sebesar 10,1 g/hari \pm 4,0 g/hari. Penelitian tentang konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa masih sangat kurang, sehingga berapa rata-rata konsumsi serat sehari belum diketahui secara pasti.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui gambaran konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Umum

Untuk mengetahui gambaran konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.3.2 Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- b. Mendeskripsikan karakteristik orang tua mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- c. Mendeskripsikan status gizi mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- d. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi serat mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.

- e. Mendeskripsikan jenis konsumsi serat mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- f. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi gula sederhana mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- g. Mendeskripsikan jenis konsumsi gula sederhana mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan tentang konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang dan sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Bagi Mahasiswa Gizi

Memberikan informasi yang berguna untuk perbaikan pola konsumsi serat dan gula sederhana pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang sehingga dapat mencegah munculnya penyakit degeneratif sedini mungkin.