

## Edukasi Gizi Tentang Pentingnya Serat Pada Anak Usia Dini

Nathasa Weisdania Sihite<sup>1</sup>, Manuntun Rotua<sup>2</sup>, Sriwiyanti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang

Correspondence Email: nathasa@poltekkespalembang.ac.id

### Abstrak

Pada dekade terakhir ini telah terungkap oleh para ilmuwan bahwa serat yang terdapat pada bahan pangan ternyata mempunyai efek positif bagi sistem metabolisme manusia. Pandangan akan serat mulai berubah, setelah dilaporkan bahwa konsumsi rendah serat menyebabkan banyak kasus penyakit kronis seperti jantung koroner, apendikitis, divertikulosis dan kanker kolon. Tujuan pengabmas ini adalah memberikan edukasi gizi melalui penyuluhan tentang pentingnya serat pada anak usia dini, hal ini dikarenakan penyuluhan tentang serat masih minim dilakukan. Metode yang dipakai adalah metode edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan seperti ceramah, paparan, pre/post test, dan pembagian Booklet dan Leaflet terkait materi. Hasil kegiatan pengabmas didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sasaran setelah diberikan edukasi dengan persentase peningkatan kategori baik sebanyak 28 %. Para sasaran terlihat antusias mengikuti kegiatan dengan baik dan semakin mengetahui bahwa serat sangat penting dikonsumsi sejak usia dini. Hal ini tentunya kegiatan pengabmas ini dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan pada orang tua murid dalam menegedepankan asupan serat pada masa emas pertumbuhan anak usia dini.

**Katakunci:** anak usia dini, edukasi gizi, serat.

### Abstract

In the last decade, it has been revealed by scientists that the fiber found in food has a positive effect on the human metabolic system. The view on fiber has started to change after it was reported that low fiber consumption causes many cases of chronic diseases such as coronary heart disease, appendicitis, diverticulosis, and colon cancer. The purpose of this community service is to provide nutrition education through counseling about the importance of fiber in early childhood. This is because counseling about fiber is still minimal. The method used is a nutrition education method in the form of counseling, such as lectures, exposure, pre- and post-tests, and the distribution of booklets and leaflets related to the material. The results of community service activities

found that there was an increase in target knowledge after being given education, with a percentage increase in the good category of as much as 28%. The targets seemed enthusiastic about participating in the activity and increasingly knew that fiber is very important to consume from an early age. It is certainly true that this community service activity can be a solution to increasing knowledge among parents and students about prioritizing fiber intake during the golden period of early childhood growth.

**Keywords:** *early childhood, nutrition education, fiber.*

## **Pendahuluan**

Prevalensi kenaikan berat badan baik obesitas maupun overweight di Indonesia menurut riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018 meningkat dibandingkan dengan riskesdas 2010, Angka obesitas pada laki-laki 15% dan sekarang meningkat 20% (Riskesdas, 2018a). Riset institut pengukuran dan evaluasi kesehatan (IHME) 2014 menyebutkan orang gemuk di dunia meningkat dari 875 juta orang pada 1980 dan menjadi 2,1 miliar pada 2013. Depkes RI 2009 menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun yang berjenis kelamin laki-laki 2,9% dan perempuan 2,0% sedangkan usia 16-18 tahun masing-masing 1,3% dan 1,5% (Riskesdas, 2018b). Kekurangan konsumsi sayur dan buah yang tinggi serat dapat menimbulkan penyakit dikemudian hari, salah satunya penyakit yang identik dengan kekurangan serat antara lain adalah penyakit jantung dan diabetes, oleh karena itu diperlukan adaptasi kebiasaan konsumsi serat sejak usia dini (Nurmahmudah et al., 2019). Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Kebutuhan serat dapat diperoleh dari mengkonsumsi sayuran dan buah yang maksimal. Berdasarkan penelitian Sihite et al (2021) yang menyatakan hasil analisis menunjukkan bahwa kandungan serat pangan pada siomay rumput laut berbahan dasar *Eucheuma cottoni* mengandung serat sebesar 3,86% (%bk). Siomay tersebut merupakan pangan yang disukai anak usia dini, akan tetapi pangan tersebut dapat lebih tinggi seratnya jika difortifikasi dengan sumber pangan tinggi serat seperti rumput laut, kacang hijau dan kacang merah. Menurut BPOM (2016) suatu produk makanan disebut tinggi serat jika kandungan serat dalam produk sebesar 3-6 gram per 100 gram bahan. Begitu banyaknya pangan lokal yang dapat dijadikan sebagai pangan yang tinggi serat yang disesuaikan dengan trend makanan yang disukai oleh anak usia dini seperti puding, siomay, cilok dan cireng. Masalah yang dihadapi adalah bahwa kecenderungan anak usia dini, banyak yang tidak menyukai sayur dan buah. Oleh karena itu diperlukan edukasi secara preventif kepada orang tua siswa agar dapat memaksimalkan konsumsi serat harian anak, agar dimasa mendatang generasi penerus bangsa dapat terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan karena kebiasaan tidak mengkonsumsi serat pada menu hariannya. Pengabmas ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi terkait pentingnya serat di masa usia dini sekaligus memberikan referensi baru terkait bahan pangan lokal sekitar yang dapat dipakai menjadi menu pangan yang tinggi serat.

## Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan oleh Dosen berupa pemberian edukasi gizi melalui media edukasi gizi seperti booklet dan leaflet dan juga penyuluhan langsung dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta pre/post test tentang pentingnya serat pada anak usia dini. Sasaran pelaksanaan pengabdian ini adalah para orang tua yang mempunyai anak usia dini yang berusia sekitar 4-6 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di TK Anggrek Kota Palembang. Topik Pengabdian diambil berdasarkan hasil riset dosen yang menjelaskan bahwa konsumsi pangan yang diminati oleh anak usia dini didominasi oleh makanan praktis dan cepat saji seperti spageti, burger, ayam goreng, bakso, sosis, cilok dan cireng yang mana diketahui sangat minim akan serat dan tinggi akan lemak (Hardi et al., 2019). Paparan dan pengenalan sayur dan buah diperlukan pada anak usia dini mulai dari umur 2-6 tahun, hal ini dikarenakan dapat menjadi strategi untuk pengenalan rasa dan penerimaan bahan pangan yang tinggi serat pada anak usia dini (Hausner et al., 2015). Jumlah sasaran yang ditetapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah  $\pm 35$  orang.

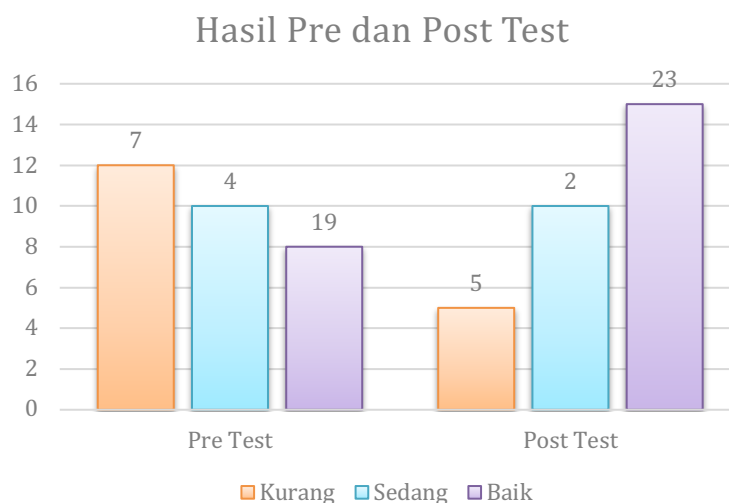
Pada kegiatan ini dosen akan memberikan penyuluhan mengenai materi tentang serat, kebutuhan serat anak usia dini, dampak kekurangan serat pada anak usia dini serta pengaturan pemberian menu berbahan dasar pangan lokal yang tinggi serat. Materi ini sangat penting dilaksanakan, karena diharapkan pengetahuan gizi dan skill tentang pemilihan pangan lokal yang tinggi serat untuk anak usia dini dapat dipraktikkan secara mandiri oleh orang tua siswa. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan *audience* terhadap materi yang diberikan dilakukan tanya jawab secara langsung dari dosen pemberi materi, dan diberikan pre dan post test.

## Hasil dan Diskusi

Kegiatan edukasi dilakukan oleh tiga orang dosen dan tiga mahasiswa secara baik dengan materi yang disampaikan, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak  $\pm 35$  orang. Peserta merupakan para ibu-ibu dan bapak (wali murid) yang memiliki anak usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan untuk mengukur tingkat pengetahuan para peserta mengenai pentingnya serat serta dampak kekurangan serat pada anak usia dini. Pada kegiatan penyuluhan para peserta diberikan pretest terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait serat, pangan lokal dan dampak kekurangan serat.

Peserta diberikan materi mengenai paparan, peserta juga diajak berdiskusi dengan nara sumber. Materi diberikan selama 60 menit. Selain menerima materi, para peserta juga menerima materi dalam bentuk booklet dan leaflet yang telah dibagikan. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan *audience* terhadap materi yang diberikan dilakukan tanya jawab dengan dosen pemberi materi, absensi dan daftar nama peserta terlampir. Dari hasil edukasi mengenai serat, manfaat serat, dampak kekurangan serat dan pemanfaatan pangan lokal tinggi serat untuk anak sekolah, terlihat para peserta antusias terhadap materi yang disampaikan, hal ini dikarenakan para peserta sangat peduli. Kegiatan pre dan post test dilakukan pada sasaran, dengan cara mengisi

kuesioner yang dibagikan yang berisi beberapa pertanyaan terkait pengetahuan di bidang pengertian serat dan manfaatnya, PMT berbasis pangan lokal yang tinggi serat dan menu bahan makanan. Rentang nilai yang diberikan adalah sebagai berikut, dimana dikategorikan Baik (>60%), Sedang (50-60%) dan Kurang (10-40%). Berikut pada Gambar 1 terlampir hasil dari peningkatan pengetahuan para sasaran dalam kegiatan pre dan post test.



**Gambar 1. Hasil Pre dan Post Test**

Pada hasil pre dan post test, Hasil kegiatan menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari hasil pre test dengan kategori kurang sebanyak 7 orang menjadi menurun menjadi 5 orang pada saat post test (28% untuk kategori baik). Seperti yang telah diketahui, masalah asupan serat sangat banyak terdapat pada anak usia sekolah dan anak usia dini, Masalah yang biasa dihadapi pada anak usia sekolah dasar diantaranya adalah adanya perubahan pola makan ke arah yang lebih modern seperti perubahan pola makan yang tinggi energi dan rendah serat (Mayorga Ambarita et al., 2014). Defisiensi zat gizi pada anak sangat memungkinkan terjadi diantaranya adalah kekurangan serat. Hal ini tentunya akan sangat bertumbuh terhadap perkembangan tubuhnya di masa yang akan datang seperti kecerdasan dan terkena penyakit infeksi (de Onis & Branca, 2016). Kegiatan pengabmas dilakukan oleh 3 orang dosen dan 3 mahasiswa diawali dengan persiapan baik bahan dan materi yang akan disampaikan kepada para peserta penyuluhan. Sasaran diberikan materi tentang serat, etiologi *serat*, kebutuhan serat anak usia dini, dampak dan masalah pada kekurangan serat pada anak usia dini, serta pengaturan menu berbasis pangan lokal yang tinggi serat. Selain peserta diberikan materi secara lisan berdasarkan paparan narasumber, peserta juga diberikan edukasi dalam bentuk media cetak yaitu *booklet*. Pemberian materi membutuhkan waktu  $\pm$  1,5 jam. Acara awal dari pengabmas dibuka dengan registrasi awal dan persiapan alat dan bahan guna persiapan kegiatan penyuluhan. Berikut pada Gambar 2 merupakan literasi isi *booklet* yang diberikan kepada para sasaran pengabmas



Gambar 2. Booklet Kegiatan Pengabmas

Pada kegiatan edukasi dalam bentuk penyuluhan terlihat para peserta yang merupakan ibu yang mempunyai anak usia dini yang sedang bersekolah dalam menerima materi. Pengetahuan gizi yang diberikan memiliki efek positif untuk meningkatkan pengetahuan para wali murid TK. Anggrek Palembang. Hal ini dikarenakan metode edukasi berupa penyuluhan merupakan cara transfer ilmu kepada pada masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyatakan bahwa masalah gizi seperti stunted, gizi kurang dan obesitas dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya pengetahuan gizi (Nuryanto et al., 2018). Penyuluhan dalam bentuk edukasi kepada masyarakat adalah salah cara dalam memberikan informasi terkait materi yang dapat diterima langsung oleh sasaran. Metode penyuluhan sudah sejak lama dilakukan dan terbukti efektif dilakukan dalam berbagai jenis kegiatan, salah satunya adalah kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabmas yang dilakukan oleh Sihite et al (2021) yang menyatakan pada kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun, materi dipaparkan dalam bentuk penyuluhan, dalam kegiatan tersebut terlihat para peserta antusias menerima materi yang diberikan. Hal ini dikarenakan materi yang disampaikan berkaitan dengan kesehatan (Sihite et al., 2021). Penyuluhan gizi merupakan penyebaran informasi terkait masalah gizi dan kesehatan yang bermanfaat bagi para sasaran yang mendapatkannya, penyuluhan gizi merupakan sarana media yang efektif dalam menedukasi masyarakat (Iyong et al., 2020). Para sasaran yang hadir dalam kegiatan pengabmas terlihat antusias mendengarkan mengenai materi tentang serat serta dampak dari kekurangan serat pada anak usia dini jika dialami dalam jangka waktu yang panjang. Seperti yang diketahui rata-rata asupan serat pada anak itu harus mencukupi  $\pm 20$  gram perhari, hal ini tentunya harus dibarengi dengan pola makan yang tinggi serat, agar kebutuhan serat pada anak usia dini dapat terpeuhi. Penyuluhan itu sendiri merupakan metode yang efektif dan diuji keberhasilannya untuk mempengaruhi masyarakat tentang suatu tujuan penyuluhan,

banyak faktor yang menyebabkan keberhasilan suatu penyuluhan diantaranya adalah adalah penggunaan media penyuluhan. Media merupakan alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan untuk menyampaikan materi atau pesan. Berbagai media penyuluhan dapat digunakan, namun mempunyai kelebihan dan kelemahan. Penggunaan media booklet dan leaflet tentunya disarankan untuk dijadikan media edukasi massa, hal ini dikarenakan memberikan keterangan yang lebih detail mengenai materi yang disampaikan dan tentunya dapat juga smeningkatkan pemahaman sasaran yang lebih banyak dikarenakan media booklet ukurannya flexibel dan dapat dibawa kemana-mana(Sukraniti et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kranz (2016) menyatakan bahwa asupan serat yang rendah dapat menimbulkan gangguan penyakit terkait metabolisme seperti sembelit, gangguan kolon dan lainnya. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa rata-rata asupan serat anak laki-laki dan perempuan masih kurang. Dibuktikan rata-rata asupan serat anak laki-laki usia 6–11 tahun dan 12–19 tahun adalah 13.7 g/hari dan 14.9 g/hari sedangkan pada perempuan 12.0 g/hari dan 13.3 g/hari. Dampak kekurangan serat pada anak usia dini salah satunya adalah menimbulkan masalah konstipasi yang sering, hal ii sering terjadi pada anak usia dini dan sekolah. Oleh karena itu kebutuhan serat harian sangat penting untuk anak usia dini, karena Konstipasi bila tidak ditangani dengan cepat akan berkembang menjadi kronis dan dapat mengakibatkan terjadinya hemoroid bahkan sampai prolapse pada anus (Angkasa & Karjadidjaja, 2020).

Pengabdian pada masyarakat ini diberikan dengan teknik edukasi gizi secara meyeluruh dengan menggunakan media baik booklet, leaflet dan ceramah. Pengabdian masyarakat ini dimaksudkan untuk mengedukasi para orang tua, untuk membiasakan anaknya dalam mengkonsumsi serat yang bersala dari pangan lokal sekitar. Berikut merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan edukasi gizi pada masyarakat dapat diliha pada Gambar 3.



### Gambar 3. Kegiatan Pengabmas

Penyelenggaraan kegiatan edukasi gizi tentang pentingnya serat pada anak usia dini merupakan pengabdian berdasarkan keilmuan yang diperoleh nara sumber dalam berbagai penelitian yang tertuang secara jelas dan spesifik dalam bentuk media buku saku "Booklet dan leaflet" yang dapat disebar luaskan oleh sasaran seperti keluarga, masyarakat maupun institusi kesehatan. Pengetahuan gizi terkait serat dan manfaatnya bagi anak, tentunya sangat bermanfaat bagi para sasaran pengabmas, hal ini dikarenakan pengetahuan gizi yang baik akan berperan langsung dalam memainkan ilmu dalam memilih bahannpangan yang baik, sehingga kecukupan gizi adanak terpenuhi (Tarawan et al., 2020). Pada zaman sekarang ini terdapat perubahan pola konsumsi masyarakat di daerah perkotaan seperti kota-kota besar, dimana trend pola makan sekarang cenderung instan dan dan praktis yang lebih mengutamakan lemak, garam dan protein. Pola makan cenderung melupakan komponen serat tentunya menjadi tidak baik bagi kesehatan anak usia dini. Hal ini akan meningkatkan resiko terjadinya defisiensi nutrisi, penyakit kronis seperti diabetes, jantung, kanker kolon dan sebagainya(Amanda et al., 2022). Dengan adanya kegiatan pelaksanaan pengabmas ini tentunya ingin berpartisipasi aktif dalam membantu pemerintah untuk mengurangi pola makan yang tidak sehat dan membiasakan sejak dini untuk mengkonsumsi pangan yang sehat dan tinggi serat tentunya.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabmas tentang pentingnya serat pada anak usia dini terbukti efektif diberikan, hal ini terkait akan bertambahnya pengetahuan gizi dan wawasan para orangtua/wali tentang pentingnya serat pada masa anak-anak, dampak kekurangan serat dan pemanfaatan pangan lokal sekitar untuk meningkatkan variasi menu sehari-hari anak usia dini, agar kebutuhan serat harian dapat tercukupi. Diharapkan kedepan pengabmas lebih difokuskan dalam mengasah keterampilan para sasaran terkait penyelesaian masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, gizi lebih, dan stunting.

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan teimakasih kepada para pimpinan Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah membiayai kegiatan pengabmas DIPA ini.

### References

Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian /Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi*

*Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(2), 219–226.  
<https://doi.org/10.32539/jkk.v9i2.17010>

- Angkasa, I. S., & Karjadidjaja, I. (2020). Hubungan antara asupan serat dan cairan dengan konstipasi pada pengemudi bus PT GM Jakarta Juli 2018. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 85–89. <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7842>
- Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(2), 71–78. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i2.8508>
- Hausner, H., Olsen, A., & Møller, P. (2015). Mere exposure and flavour-flavour learning increase 2–3 year-old children's acceptance of a novel vegetable. *Appetite*, 58(3), 1152–1159. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2012.03.009>
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66.
- Mayorga Ambarita, E., Madanijah, S., Naufal, D., Nurdin, M., Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2014). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Air Dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar Di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 7–14. <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.1>
- Nurmahmudah, D. K., Aruben, R., & Suyatno. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Paud Tk Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3, 244–255.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 183. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.183-190>
- Riskesdas. (2018a). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.183-190> 1 Desember 2013
- Riskesdas, K. (2018b). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Sihite, N., Podojoyo, P., & Yusuf, M. (2021). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Bagi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai. *BERDIKARI: Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 9(2), 181–190. <https://doi.org/10.18196/berdikari.v9i2.11538>
- Sukraniti, D. P., Ambartama, I. W., & Arwati, K. L. (2017). Efektivitas Penyuluhan dengan Media Booklet dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Fast Food Anak Sekolah Dasar Di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 3.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi Dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59.