

PERILAKU ORANG TUA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SAWAH PANGGANG GUNUNGKIDUL DALAM MEMBERIKAN MAKANAN BERSERAT

Eka Putranti Meiliana Sari
ekameiliana12@gmail.com
Prodi PKK JPTK FKIP UST

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perilaku orang tua dalam memberikan konsumsi makanan berserat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Objek penelitian adalah perilaku mengkonsumsi makanan berserat, subjek penelitian adalah siswa SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul, dan sumber data adalah orang tua wali murid SD N Sawah. Metode pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan keadaan variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku mengkonsumsi makanan berserat siswa SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 45,59%. Artinya, orang tua siswa sudah cukup baik dalam memberikan konsumsi makanan berserat. Dilihat dari indikator yang terdiri dari indikator pengetahuan, sikap, dan tindakan juga menunjukkan kategori cukup. Indikator pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 55,88%. Indikator sikap mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 38,24%. Indikator tindakan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 61,76%.

Kata Kunci: *perilaku orang tua, konsumsi makanan berserat*

Abstract

This study aimed to describe parents' behavior in giving fiber foods. Type of this study was a descriptive research. Research object was behavior in consuming fiber foods, the research subject was the students of SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul, and the source data was students' parents of SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul. Data collection methods used questionnaires. Data analysis technique used a descriptive and quantitative analysis to describe the category of the variable. This study shows that the parents' behavior in giving fiber foods of the students of SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul was in enough category with the relative frequency 45.59%. It means that students' parents were good enough in giving fiber foods. From the indicators consisted of knowledge, attitude, and action show also in enough category. Indicator of knowledge in consuming fiber foods was in enough category with the relative frequency 55.88%. The indicator of attitude in consuming fiber foods was in enough category with the relative frequency 38.24%. Indicator of action in consuming fiber foods was in enough category with the relative frequency 61.76%.

Key words: parents' behavior, of giving fiber foods

PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi semua orang. Tuntutan agar dapat memenuhi kebutuhan terhadap makanan dirasakan secara naluriah sejak bayi hingga manula atau lansia. Tanpa diajarkan terlebih dahulu, setiap orang pasti bersaha memenuhi kebutuhan terhadap makanan. Makanan merupakan kebutuhan primer yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Fungsi pangan yang paling utama bagi manusia adalah untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi tubuh yang sesuai dengan jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, dan bobot tubuh (Hadisaputra, 2012:12). Menurut Sianturi (2013:1), “makanan berserat adalah komponen dalam makanan yang tidak dapat dicerna secara enzimatik sehingga menjadi bagian-bagian yang dapat diserap oleh saluran pencernaan”.

Gaya hidup modern yang tidak sehat diikuti tidak teraturnya pola makan mengakibatkan tingkat kesehatan manusia semakin tidak stabil. Perkembangan zaman yang semakin modern juga mempengaruhi pola makan seseorang. Masyarakat modern cenderung lebih mengutamakan segala sesuatu yang bersifat praktis tak terkecuali dalam konsumsi makanan. Pola konsumsi makanan pada masyarakat Indonesia kini juga semakin beragam. Adanya peluang pasar bebas memudahkan masyarakat Indonesia mengenal berbagai jenis makanan yang dikonsumsi oleh bangsa asing, baik budaya dari Barat dan Timur.

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan pilihan kebanyakan masyarakat modern karena selain mudah didapat makanan tersebut juga praktis, tidak perlu membuang waktu untuk memasak, dan terjangkau. Makanan cepat saji memang lezat untuk dikonsumsi tetapi tanpa disadari makanan tersebut memiliki efek jangka

panjang yang buruk dan secara tidak langsung mengubah perilaku makan sehat yang dikenal dengan “Empat Sehat Lima Sempurna”.

Bila melihat perilaku hidup modern para orangtua sekarang ini, dituntut untuk memiliki pengetahuan dan sikap yang mengikuti perkembangan zaman. Pengetahuan dan sikap inilah yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan berserat. Perilaku merupakan kebiasaan atau reaksi dari orangtua untuk mencapai tujuan berdasarkan pendapat, pikiran dalam kaitannya dengan pengetahuan, dan sikap yang akan dinyatakan dalam bentuk tindakan. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan orangtua mengenai hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan kesehatan dari segi arti, tujuan, dan manfaatnya bagi kesehatan. Tindakan (pelaksanaan) juga menentukan terjadinya perilaku konsumsi makanan berserat. Dengan demikian, kebiasaan makan (*food habits*) masyarakat yang condong ke arah makanan berserat perlu ditingkatkan agar dapat menghindari penyakit yang merugikan tubuh dari tahun ke tahun.

Adanya pengetahuan, sikap dan tindakan melandasi perilaku yang membentuk karakter orangtua dalam memberikan konsumsi makanan berserat pada anak, 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 sebagainya (Notoatmodjo, 2010: 22-24).

Makanan sehat yang kita kenal adalah makanan yang terdiri dari beberapa unsur seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan unsur gizi serat yang berperan penting bagi kesehatan tubuh. Apabila kurang mengkonsumsi makanan yang bermanfaat bagi tubuh dan terus menerus mengkonsumsi makanan *fast food* yang mengandung banyak kadar gula dan garam yang tinggi maka penyakit seperti jantung koroner, diabetes dan kanker kolon dapat tumbuh dan dapat mengganggu kesehatan tubuh.

Menurut Jahari & Sumarno (2012: 20), serat merupakan zat non gizi yang sangat dibutuhkan bagi tubuh karena perannya yang sangat besar bagi kesehatan. Kekurangan serat dalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya berbagai jenis penyakit, contohnya penyakit degeneratif yang pada umumnya disebabkan oleh kegemukan dan penyakit saluran pencernaan.

Peran serat dalam hal tersebut adalah membantu melancarkan pencernaan dan bagi yang kegemukan, serat dapat mencegah serta mengurangi risiko penyakit akibat kegemukan. Mengkonsumsi makanan berserat berarti mengkonsumsi bahan pangan alamiah sumber serat yang terdapat pada bahan nabati, misalnya serelia, sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan. Menurut Sulistijani (2011: 20) “makanan berserat dibedakan menjadi dua, berdasarkan kelarutannya, yaitu serat tidak larut air (*insoluble fiber*) dan serat larut air (*soluble fiber*)”.

Mengkonsumsi makanan berserat berarti mengkonsumsi bahan pangan alamiah sumber serat yang terdapat pada bahan nabati, misalnya serelia, sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan.

Serat makanan merupakan komponen enzim-enzim yang

disekresikan oleh saluran pencernaan manusia. Komponen serat makanan terdiri dari selulosa, hemiselulosa, pektin, gum, dan lignin yang diperkirakan mempunyai fungsi khusus dalam pencernaan manusia (Wirakusumah, 2014:3). Menurut Purnawijayanti (2011 : 35), “makanan berserat merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting. Semakin maju suatu bangsa, tuntutan dan perhatian terhadap kualitas makanan yang akandikonsumsi akan semakin besar”.

Beberapa serat akan mengikat kolesterol dan lipida, nitrogen dan mineral tertentu serta membuangnya bersama-sama kotoran. Semua hal tersebut akan berfungsi mengatur kolesterol, lemak, zat besi, kalsium dan nitrogen dalam darah. Pada umumnya makanan berserat sumber nabati memiliki energi rendah, menimbulkan rasa kenyang dan dapat menunda rasa lapar dan membantu dalam menurunkan berat badan. Tujuan mengkonsumsi makanan berserat adalah untuk memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi yang tinggi serat, sehingga dapat merangsang peristaltik usus agar defekasi berjalan normal. Kurangnya konsumsi makanan berserat anak dapat menimbulkan dampak buruk yang berakibat pada menurunnya prestasi belajar anak.

Adanya pengetahuan, sikap dan tindakan melandasi perilaku yang membentuk karakter orangtua dalam memberikan konsumsi makanan berserat pada anak, 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 sebagainya (Notoatmodjo, 2010: 22-24).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu, bagaimanakah perilaku mengkonsumsi makanan berserat di SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Tujuan deskriptif kuantitatif adalah memberikan gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku orang tua dalam memberikan konsumsi makanan berserat siswa SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul.

Tempat dan waktu penelitian adalah di SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul untuk mendapatkan data yang dibutuhkan penelitian akan dilaksanakan mulai bulan Oktober sampai dengan selesai.

Objek penelitian adalah perilaku mengkonsumsi makanan berserat, subjek penelitian adalah siswa SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul, dan sumber data penelitian adalah orang tua wali murid SD N Sawah. Pada penelitian ini terdapat satu variabel. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Suharsimi Arikunto 2006 : 96). Variabel pada penelitian ini adalah Perilaku Orangtua dalam memberikan konsumsi Makanan Berserat. Definisi operasional variable menggambarkan definisi variabel beserta indikatornya. Definisi operasional variabel didasarkan pada kerangka teori. Menurut Suharto (2003), definisi operasional variabel

adalah upaya untuk mengurangi keabstrakan konsep atau variabel penelitian, sehingga bisa dilakukan pengukuran. Perilaku mengkonsumsi makanan berserat merupakan sikap yang didasari kebiasaan mengkonsumsi makanan berserat sehari-hari. Adapun indikator untuk mengukur perilaku mengkonsumsi makanan berserat meliputi :

1. Pengetahuan

Pengetahuan mendorong seseorang untuk melakukan suatu hal. Dalam konteks ini, seseorang yang memiliki pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan berserat, macam-macam dan jenis-jenis makanan berserat serta dampak negatif apabila kekurangan konsumsi serat akan memungkinkan orang tersebut memiliki suatu perilaku yang lebih baik daripada yang memiliki pengetahuan kurangoleh sebab itu pengetahuan dijadikan tolak ukur dalam menentukan perilaku.

2. Sikap

Sikap timbul dari adanya pengetahuan yang kemudian akan membentuk sebuah perilaku. Perilaku mengkonsumsi makanan berserat yang baik dapat diukur dari sikap dalam mengkonsumsi makanan berserat sehari-hari.

3. Tindakan

Tindakan merupakan perwujudan dari pengetahuan yang kemudian dibentuk oleh sikap. Perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan berserat dapat diukur melalui tindakannya dalam mengkonsumsi makanan berserat setiap hari.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa-siswi SD N Sawah Girisekar Panggang

Gunungkidul yang berjumlah 124 siswa. Sedangkan pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, yaitu populasi diambil sampelnya sebesar 50% ditambah 10% dari sampel dengan jumlah sampel 68 responden.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan dalam suatu penelitian untuk tujuan mendapatkan keterangan-keterangan yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan guna memperoleh data penelitian yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan datanya menggunakan angket.

Instrumen diujicobakan kepada 30 responden di luar sampel tetapi masih dalam satu populasi. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus yang dikemukakan oleh Pearson yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Untuk mengetahui besarnya reliabilitas pada instrumen pada angket dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil uji validitas instrumen perilaku orang tua siswa sekolah dasar negeri sawah girisekar panggung gunungkidul dalam memberikan konsumsi makanan berserat dari 20 item ternyata 1 item dinyatakan gugur dengan nilai $r_{xy} = 0,130 < 0,361$.

Teknik analisis data

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif

mean observasi = 62,4, dan standar deviasi observasi = 6,2. Sedangkan hasil dari masing – masing indikator adalah sebagai berikut.

1. Indikator pengetahuan terdiri dari 7 item. Setiap item mempunyai 4 opsi jawaban sehingga skor tertinggi ideal = 28, skor terendah ideal 7, mean ideal = 17,5, standar deviasi ideal = 3,5, sedangkan skor tertinggi observasi = 28, skor minimum observasi =

kuantitatif untuk menggambarkan keadaan variabel penelitian melalui nilai Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data menggambarkan hasil penelitian tentang perilaku orang tua SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul dalam memberikan konsumsi makanan berserat. Untuk mendapatkan data, peneliti menggunakan angket sejumlah 19 item pernyataan yang telah dinyatakan valid yang disebarkan kepada sampel penelitian yang telah ditentukan sebanyak 68 responden. Gambaran hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut.

Variabel perilaku orang tua dalam memberikan konsumsi makanan berserat terdiri dari 19 item. Setiap item mempunyai 4 opsi jawaban sehingga skor tertinggi ideal = 76, skor terendah ideal 19, mean ideal = 47,5, standar deviasi ideal = 9,5, sedangkan skor tertinggi observasi = 73, skor minimum observasi = 62,4 dan standar = 73, skor minimum observasi = 46

15, mean observasi = 22,7, standar deviasi observasi 2,9 dengan persentase 80,9%.

2. Indikator sikap terdiri dari 6 item. Setiap item mempunyai 4 opsi jawaban sehingga skor tertinggi ideal = 24, skor terendah ideal 4, mean ideal = 15, standar deviasi ideal = 3, sedangkan skor tertinggi observasi = 24, skor minimum observasi = 16, mean observasi = 20,1, standar deviasi observasi = 2,2 dengan persentase 83,9%.

3. Indikator tindakan terdiri dari 6 item. Setiap item mempunyai 4 opsi jawaban sehingga skor tertinggi ideal = 24, skor terendah ideal 4, mean ideal = 15, standar deviasi ideal = 3, sedangkan skor tertinggi observasi = 24, skor

minimum observasi = 13, mean observasi = 19,6, standar deviasi observasi = 2,1 dengan persentase 81,7%.

Hasil angket kemudian dijelaskan melalui skor observasi dan skor ideal seperti pada tabel 1

Tabel 1. Rangkuman Data Penelitian

| Variabel | Indikator | Skor Observasi | | | | Skor Ideal | | | |
|---|-------------|----------------|----------|------|-----|------------|----------|------|-----|
| | | Skor Max | Skor Min | Mean | SD | Skor Max | Skor Min | Mean | SD |
| Perilaku orang tua dalam memberikan konsumsi makanan berserat | | 73 | 46 | 62,4 | 6,2 | 76 | 19 | 47,5 | 9,5 |
| | Pengetahuan | 28 | 15 | 22,7 | 2,9 | 28 | 7 | 17,5 | 3,5 |
| | Sikap | 24 | 16 | 20,1 | 2,2 | 24 | 6 | 15 | 3 |
| | Tindakan | 24 | 13 | 19,6 | 2,1 | 24 | 6 | 15 | 3 |

Berdasarkan tabel 1, indikator perilaku mengkonsumsi makanan berserat terdiri dari indikator pengetahuan, sikap, dan tindakan. Berdasarkan data tersebut, indikator yang paling menentukan perilaku orang tua dalam memberikan konsumsi

makanan berserat di SD Negeri Sawah Panggang adalah pengetahuan dengan skor maksimal 28.

Hasil skor variabel perilaku orang tua dalam memberikan konsumsi makanan berserat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Data Perilaku Mengonsumsi Makanan Berserat

| No | Kategori | Interval Skor | Frekuensi | Relatif (%) |
|--------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | Tinggi | 65 – 73 | 29 | 42,65% |
| 2 | Cukup | 56 – 64 | 31 | 45,59% |
| 3 | Rendah | 46 – 55 | 8 | 11,76% |
| Total | | | 68 | 100% |

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa 29 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 42,65%, 31 responden cukup dengan frekuensi relatif 45,59%, dan 8 responden rendah dengan frekuensi relatif 11,76% dalam kategori rendah. Berdasarkan skor di atas, dapat

disimpulkan bahwa perilaku mengkonsumsi makanan berserat menurut sebagian besar responden dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 45,59%. Penjelasan secara rinci tentang perilaku mengkonsumsi makanan berserat yang terdiri dari

indikator pengetahuan, sikap, dan tindakan dijelaskan melalui tabel kategori skor sebagai berikut.

1. Pengetahuan Mengkonsumsi Makanan Berserat

Rangkuman hasil skor indikator pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

. Tabel 3. Kategori Pengetahuan Mengkonsumsi Makanan Berserat

| No | Kategori | Interval Skor | Frekuensi | Relatif (%) |
|--------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | Tinggi | 25 – 28 | 21 | 30,88% |
| 2 | Cukup | 20 – 24 | 38 | 55,88% |
| 3 | Rendah | 15 – 19 | 9 | 13,24% |
| Total | | | 68 | 100% |

Tabel 3 menjelaskan bahwa 21 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 30,88%, 38 responden cukup dengan frekuensi relatif 55,88%, dan 9 responden rendah dengan frekuensi relatif

2. Sikap Mengkonsumsi Makanan Berserat

Hasil dari indikator sikap mengkonsumsi makanan berserat

Tabel 4. Kategori Sikap Mengkonsumsi Makanan Berserat

| No | Kategori | Interval Skor | Frekuensi | Relatif (%) |
|--------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | Tinggi | 22 – 24 | 23 | 33,82% |
| 2 | Cukup | 19 – 21 | 26 | 38,24% |
| 3 | Rendah | 16 – 18 | 19 | 27,94% |
| Total | | | 68 | 100 |

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa 23 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 33,82%, 26 responden termasuk dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 38,24%, dan 19 responden termasuk rendah dengan frekuensi relatif 27,94%. Berdasarkan analisis data di atas, sikap

13,24%. Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat termasuk cukup dengan frekuensi 55,88%.

selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

mengkonsumsi makanan berserat termasuk cukup dengan frekuensi 38,24%.

3. Tindakan Mengkonsumsi Makanan Berserat

Hasil skor dari indikator tindakan mengkonsumsi makanan berserat selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Kategori Tindakan Mengkonsumsi Makanan Berserat

| No | Kategori | Interval Skor | Frekuensi | Relatif (%) |
|--------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | Tinggi | 21 – 24 | 23 | 33,82% |
| 2 | Cukup | 17 – 20 | 42 | 61,76% |
| 3 | Rendah | 13 – 16 | 3 | 4,42% |
| Total | | | 68 | 100 |

Berdasarkan tabel 5, 23 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 33,82%, 42 responden termasuk cukup dengan frekuensi relatif 61,76%, dan 3 responden rendah dengan frekuensi relatif 4,42%. Berdasarkan analisis data di atas, tindakan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi 61,76%.

Pembahasan

1. Secara Umum

Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku mengkonsumsi makanan berserat siswa SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul sebagian besar dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 45,59%. Artinya, orang tua siswa dapat memberikan makanan yang berserat untuk dikonsumsi anaknya setiap harinya dengan cukup baik. Siswa mengkonsumsi makanan berserat yang berasal dari bahan pangan alamiah sumber serat yang terdapat pada bahan nabati, misalnya serelia, sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan untuk mendukung aktivitas belajarnya.

Berdasarkan kategori tersebut, dapat dijelaskan bahwa perilaku mengkonsumsi makanan berserat sebagian besar siswa sudah terlihat cukup. Hal ini disebabkan karena di lingkungan sekolah, khususnya SD Negeri Sawah Girisekar Panggang Gunungkidul pengenalan makanan berserat kepada anak sudah cukup intensif.

2. Secara Khusus

Perilaku mengkonsumsi makanan berserat yang terdiri dari indikator pengetahuan, sikap, dan tindakan. Hasil analisis pengetahuan dan sikap

mengkonsumsi makanan berserat dijelaskan sebagai berikut.

a. Pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat

Hasil perhitungan statistik deskriptif data indikator pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat menunjukkan bahwa 21 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 30,88%, 38 responden dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 55,88%, dan 9 responden dalam kategori rendah dengan frekuensi relatif 13,24%. Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat termasuk sebagian besar responden dalam kategori cukup dengan frekuensi 55,88%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dijelaskan bahwa pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan orangtua mengenai hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan kesehatan dari segi arti, tujuan, dan manfaatnya bagi kesehatan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dijelaskan bahwa sebagian orang tua siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan berserat, sehingga belum dapat secara maksimal dalam memberikan himbauan kepada anak untuk mengkonsumsi makanan berserat.

b. Sikap mengkonsumsi makanan berserat

Hasil perhitungan statistik deskriptif data indikator sikap mengkonsumsi makanan berserat menunjukkan bahwa 23 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 33,82%,

26 responden termasuk dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 38,24%, dan 19 responden termasuk dalam kategori rendah dengan frekuensi relatif 27,94%. Berdasarkan analisis data di atas, sikap mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi 38,24%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dijelaskan bahwa sikap yang dimaksud adalah sikap orangtua mengenai hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan kesehatan dari segi arti, tujuan, dan manfaatnya bagi kesehatan. Orang tua belum secara maksimal dapat terbiasa memberikan makanan yang mengandung serat yang baik untuk pertumbuhan anaknya. Hal ini disebabkan karena pengetahuan orang tua yang dalam kategori cukup terhadap makanan yang mengandung serat, sehingga orang tua terbiasa memberikan makanan sesuai dengan kebiasaan yang dilakukan setiap hari dengan menu makanan yang kurang bervariasi.

c. Tindakan mengkonsumsi makanan berserat

Hasil perhitungan statistik deskriptif data indikator tindakan mengkonsumsi makanan berserat menunjukkan bahwa 23 responden dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 33,82%, 42 responden termasuk dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 61,76%, dan 3 responden termasuk dalam kategori rendah dengan frekuensi relatif 4,42%. Berdasarkan analisis data di atas,

tindakan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi 61,76%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dijelaskan bahwa setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan orang tua akan melaksanakan atau mempraktekan apa yang diketahuinya atau disikapinya. Namun pada kenyataannya, frekuensi memberikan makanan berserat yang dilakukan oleh orang tua dalam kategori cukup artinya belum maksimal. Sebagian besar orang tua hanya memberikan makanan yang praktis yang tidak membutuhkan proses memasak yang terlalu lama, seperti anak mengkonsumsi makan hanya dengan telur goreng, ayam goreng, dan sebagainya. Faktor lain adalah sulitnya anak untuk mengkonsumsi makanan berserat, seperti sayuran dan buah-buahan sehingga membuat orang tua kurang bernovasi dalam memasak berbagai jenis makanan yang mengandung serat tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Secara Umum

Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku orang tua siswa sebagian besar dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 45,59%. Artinya, orang tua siswa dapat memberikan makanan yang berserat untuk dikonsumsi anaknya setiap harinya dengan cukup baik. Siswa mengkonsumsi makanan berserat yang berasal dari bahan pangan alamiah, misalnya serelia, sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan untuk mendukung aktivitas belajarnya.

2. Secara Khusus

Perilaku mengkonsumsi makanan berserat yang terdiri dari indikator pengetahuan, sikap, dan tindakan. Hasil analisis pengetahuan, sikap dan tindakan mengkonsumsi makanan berserat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Indikator pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat termasuk sebagian besar responden dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 55,88%.
- b. Indikator sikap mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 38,24%.
- c. Indikator tindakan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 61,76%.

Implikasi

1. Secara Umum

Perilaku mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup. Implikasinya adalah ibu-ibu sudah cukup selektif dalam menyajikan makanan berserat untuk anak-anaknya untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Ibu-ibu juga semakin intensif dalam berkomunikasi dengan anak untuk memberikan nasihat dan arahan kepada anak untuk memilih makanan yang menyehatkan dan menghindari makanan yang tidak sehat. Selain itu, anak-anak dapat menentukan dan memilih makanan yang dianjurkan dan disarankan oleh orang tua.

2. Secara Khusus

Hasil secara khusus di atas didukung dengan hasil indikator pengetahuan, sikap, dan tindakan.

a. Indikator pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat

Indikator pengetahuan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup. Implikasinya adalah ibu-ibu sudah cukup rajin dalam memberikan penjelasan kepada anak tentang jenis-jenis makanan yang mengandung serat dan baik untuk dikonsumsi sehari-hari.

b. Indikator sikap mengkonsumsi makanan berserat

Indikator sikap mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup. Implikasinya adalah ibu-ibu sudah cukup baik dalam memberikan pengertian kepada anaknya untuk tidak mengkonsumsi makanan yang tidak bersih dan tidak sehat. Ibu-ibu juga menyediakan waktu untuk memeriksa kesehatan anak setiap bulannya.

c. Indikator tindakan mengkonsumsi makanan berserat

Indikator tindakan mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup. Implikasinya adalah ibu-ibu sudah cukup aktif dan inovatif dalam membuat makanan hidangan, cemilan dengan memvariasikan menu makan dengan buah-buahan yang mengandung serat tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyampaikan beberapa saran untuk guru dan siswa yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah

Disarankan untuk memberikan penyuluhan dan himbauan kepada siswa untuk tidak mengonsumsi makanan yang dijual bebas dan tidak sehat atau kotor dan mengonsumsi makanan yang sehat dan berserat untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah.

2. Bagi Orang Tua

Disarankan untuk menyajikan dan memvariasikan menu makanan setiap harinya agar anak dapat tumbuh dengan sehat serta menambah pengetahuan tentang makanan berserat.

3. Bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian lanjutan mengenai perilaku mengonsumsi makanan berserat, diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan perspektif yang berbeda, sehingga hasil penelitian lebih kuat

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Cetakan IX, Jakarta
- Auliana, R., 2011. *Gizi & Pengolahan Pangan*. Adicita Karya Nusa, Yogyakarta.
- Hadisaputra, Denny Indra. 2012. *Super Foods*. Yogyakarta : Buku Kita
- Hariandja, Marihot Tua Efendi. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia: Pengadaan, Pengembangan, Pengkompensasian, Dan Peningkatan Produktivitas Pegawai*. Jakarta: Grasindo.
- Jahari, A.B & Sumarno, I. 2012. *Epidemiologi Konsumsi Serat di Indonesia*. Bogor : Gizi Indonesia Volume XXV. Persatuan Ahli Gizi Indonesia.
- Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Purnawijayanti, HA. 2011. *Higiene, Sanitasi, dan Keselamatan Kerja Dalam Pengolahan Pangan*. Yogyakarta : Kanisius
- Sianturi, G. 2013. Mari Ramai-ramai Makan Tauge. <http://www.gizi.net>, diakses pada tanggal 25 November 2015.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wirakusumah, ES. 2014. *Buah dan Sayur untuk Terapi*. Jakarta: Penebar Swadaya.