

**PERILAKU KONSUMSI SERAT PADA MAHASISWA ANGGARAN 2020 FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
TAHUN 2023**

Nabila Isma Zahra^{*1}

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, Indonesia
nabilaismazahra139@gmail.com

Putra Apriadi Siregar

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, Indonesia

Abstract

The behavior of fiber consumption until now is still quite low among the public. Though fiber is a component that is important enough for the body to maintain health and as a prevention of disease. Moreover, for students whose majority live in diost, they do not really care about the adequacy of fiber that must be consumed according to daily fiber needs due to several factors, one of which is economic factors in boarding children. This study aims to determine the theory of planned behavior, which focuses on attitudes based on beliefs, namely attitudes, subjective norms, perceptions of control and intentions of students of the class of 2020 Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra towards fiber consumption behavior in accordance with daily needs. This research is qualitative research. This research was conducted at the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra. Sampling techniques using purposive sampling with informant criteria, namely students who live in boarding houses, active students of the faculty of public health. The informant of this research consisted of 5 main informants and 1 key informant. Research data is primary data collected by the in-depth waanca method. The results showed that students had a positive attitude towards fiber consumption behavior. Subjective norms come from the family but in this context the mother is more dominant in influencing. The perception of control possessed by students is low perception of control, all students have good and positive intentions for fiber consumption as needed.

Keywords: Consumption Behavior, Fiber Needs, College Students, Boarding Children

Abstrak

Perilaku konsumsi serat hingga saat ini masih cukup rendah dikalangan masyarakat. Padahal serat merupakan komponen yang cukup penting untuk tubuh agar dapat memelihara kesehatan dan sebagai pencegahan penyakit. Terlebih lagi untuk mahasiswa yang mayoritasnya tinggal dikost, mereka tidak terlalu memperdulikan kecukupan serat yang harus dikonsumsi sesuai kebutuhan serat harian dikarenakan beberapa faktor salah satunya faktor ekonomi pada anak kost. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *theory of planned behavior*, yang berfokus pada sikap didasari kepada *belief* yaitu sikap, norma subyektif, persepsi kontrol dan niat mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat

¹ Corresponding author.

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara terhadap perilaku konsumsi serat sesuai dengan kebutuhan harian. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan purposive sampling dengan kriteria informan yaitu mahasiswa yang tinggal di kost, mahasiswa aktif fakultas kesehatan masyarakat. Informan penelitian ini terdiri dari 5 informan utama dan 1 informan kunci. Data penelitian yaitu data primer yang dikumpulkan dengan metode waanra mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki sikap positif terhadap perilaku konsumsi serat. Norma subyektif berasal dari keluarga tetapi pada konteks ini ibu lebih dominan memberi pengaruh. Persepsi kontrol yang dimiliki mahasiswa persepsi kontrol yang rendah, Seluruh mahasiswa memiliki niat yang baik dan positif untuk konsumsi serat sesuai kebutuhan.

Kata Kunci: Perilaku Konsumsi, Kebutuhan Serat, Mahasiswa, Anak Kost.

PENDAHULUAN

Pada globalisasi seperti saat ini banyak kalangan dari mahasiswa yang tidak menerapkan perilaku konsumsi serat, maka dari itu para mahasiswa kebanyakan terjerat 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* (Santoso, 2011 dalam Rahmah, 2017). Perilaku konsumsi berarti segala perilaku manusia berkaitan dengan aktivitas penggunaan nilai suatu barang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Susanti, 2020). Perubahan perilaku makan kerap kali terjadi pada mahasiswa sebagai kelompok individu dalam tahapan remaja. Pola makan mahasiswa yang cenderung mementingkan kepraktisan dan *peer group* perlu mendapat perhatian khusus. Mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sering tidak teratur, sering jajan, dan sering tidak makan pagi maupun makan siang. (Andriani dan Bambang, 2012 dalam Khairiyah, 2016).

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 gizi. (Basri, 2011 dalam Rahmah 2017). *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 konsumen. (Harahap, 2015).

Di Indonesia, proporsi rata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan buah 93,5% dan perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur >10 tahun paling banyak mengonsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%) (Kemenkes, 2013 dalam Khairiyah 2016). Data

Global School Health Survey tahun 2015 menggambarkan pola makan remaja, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) (Kemenkes, 2018). Konsumsi energi kelompok pangan serat di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018-2021 mengalami instabilitas. Konsumsi energi terendah terjadi pada tahun 2018 hanya sebesar 212.6 kkal/ kap/hari (Dinkes Sumatera Utara, 2019)

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewati 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 (Rahmah, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2017), tentang "Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017". Hasil penelitian membuktikan 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.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan beberapa mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada hari Kamis tanggal 6 Juli 2023 dari 20 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang diwawancarai mengenai serat diketahui 15 mahasiswa pernah mendapatkan informasi tentang serat dan manfaatnya, namun ada 5 mahasiswa yang sama sekali tidak

mengetahui tentang serat. Mahasiswa yang diwawancarai sebagian besar adalah anak kos yang mengatakan jarang mengonsumsi 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 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologis merupakan pendekatan yang dipakai untuk mendeskripsikan dan 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 dikaji (Saryono, 2010). Informan dalam penelitian ini adalah terdiri dari informan utama dan informan kunci. Informan utama terdiri dari 5 orang yang merupakan mahasiswa aktif di Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2020, informan kunci merupakan mahasiswa peminatan Gizi. 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 DAN PEMBAHASAN

Gambaran Sikap Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Pada *theory of planned behavior*, adanya sikap didasari kepada *belief* beserta evaluasinya terhadap suatu obyek. Melalui wawancara yang mendalam ini, bagian dari faktor latar belakang yang memiliki peran untuk membentuk *behavioral belief* diantaranya adalah informasi melalui internet, iklan promosi kesehatan dan melalui tenaga medis yang menyampaikan mengenai serat sehingga informan mendapatkan informasi tersebut. Sebagian besar informan sudah mengetahui informasi tentang serat yaitu bagian dari pangan atau tumbuhan tersusun dari karbohidrat yang membantu proses penyerapan dan pencernaan pada usus halus. Makanan seperti sayuran, buah-buahan dan sereal adalah beberapa makanan yang termasuk mengandung serat didalamnya.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwasannya informan telah mengetahui informasi tentang definisi dari serat, apa saja sumber serat, manfaat serat dan juga informan mengetahui bahwasannya serat harian itu sangat penting. Disisi lainnya, semua informan sudah mengetahui dampak apa yang

akan timbul apabila tidak mengonsumsi serat sesuai dengan kebutuhan harian, akibat yang akan terjadi yaitu tentunya sulit untuk BAB dan BAB tidak lancar serta masalah pencernaan seperti perut kembung.

Secara keseluruhan, mahasiswa angkatan 2020 fakultas kesehatan masyarakat memiliki keyakinan yang berdampak baik untuk melaksanakan perilaku konsumsi serat yang sesuai dengan kebutuhan harian karena akan memberi dampak yang positif. Informan mengetahui pula apabila tidak melaksanakan perilaku konsumsi serat dengan takaran yang telah ditentukan maka akan berdampak buruk seperti gangguan pencernaan dan tubuh tidak fit.

Informan secara keseluruhan menyadari bahwasannya perilaku mereka terhadap porsi konsumsi serat belum memenuhi takaran yang sesuai dan yang dianjurkan. Akan tetapi, ada satu informan yang menyatakan bahwasannya perilaku konsumsi seratnya sudah memenuhi angka kebutuhan.

Berdasarkan wawancara yang mendalam, seluruh mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2020 memiliki sikap positif terhadap perilaku konsumsi serat yang sesuai dengan porsi/kebutuhan harian. Mahasiswa dari peminatan Gizi mengatakan hal yang sejalan terhadap ungkapan yang dikatakan mahasiswa, bahwa mahasiswa kesehatan tentunya sudah pernah dan tidak asing dengan informasi konsumsi serat di perkuliahan meskipun sebagian besar informan bukan dari peminatan Gizi. Informasi yang mereka dapatkan tersebut akan menambah pengetahuan informan dan membentuk sikap yang baik.

Gambaran Norma Subyektif Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Pada *theory of planned behavior*, Terwujudnya norma subyektif didasari melalui *normative beliefs* mengenai perilaku (*motivation to comply*) agar sejalan. Agar dapat mengetahui mengenai gambaran norma subyektif dari mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2020 terhadap perilaku konsumsi serat dengan keyakinan *normative* merupakan hal yang harus diketahui. Melalui hasil penelitian ini, diketahui bahwasannya individu ataupun kelompok yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk mengonsumsi serat adalah orangtua/keluarga, teman dan kekasih. Dukungan sosial dan paksaan yang informan peroleh melalui orang-orang di sekitar mereka berupa perintah dan anjuran agar selalu konsumsi makanan yang mengandung serat. Akan tetapi, melalui hasil penelitian ini didapatkan pula informan yang mengakui tidak adanya pengaruh dari orang atau kelompok yang memberikan tekanan kepada informan ini untuk mengonsumsi serat. Sebab dari hal tersebut, ia menumbuhkan perilaku konsumsi serat melalui motivasi diri sendiri tanpa adanya pengaruh orang lain. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat pula diketahui bahwa ketika mahasiswa berada disituasi yang tidak memungkinkan mereka untuk mengonsumsi serat ialah

dikarenakan faktor ekonomi dan keadaan mereka yang kebetulan merupakan anak kost yang berupaya untuk selalu menghemat uang.

Adanya pengaruh dari orang sekitar terkhusus orangtua, teman dan kekasih ketika melakukan perilaku konsumsi serat juga didukung oleh mahasiswa dari peminatan Gizi. Bentuk dukungan sosial dan tekanan yang diberi orang sekitar mempunyai hal-hal yang berbeda. Mahasiswa dari peminatan Gizi juga menyampaikan bahwasannya dukungan/pengaruh dari orang tua tidak begitu besar begitu pula dengan teman. Hal ini terjadi karena motivasi yang paling besar untuk dapat terealisasikan dan dapat dilaksanakan adalah motivasi dari diri sendiri.

Gambaran Persepsi Kontrol Perilaku Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Searah dengan *theory of planned behaviour*, persepsi control ialah faktor ketiga yang mempengaruhi niat perilaku. Melalui *theory of planned behaviour*, *perceived behavioral control* membentuk dari *control beliefs* mengenai ada tidaknya faktor yang memadai atau menjadi penghambat perilaku dan *power* dari faktor itu. Persepsi tentang control yang ada pada seseorang ialah hambatan untuk seseorang tersebut untuk menampilkan perilakunya.

Kendali atas pribadi yang dimiliki mahasiswa sangat dipengaruhi dengan niat dan keinginan dari mahasiswa untuk mengonsumsi serat yang porsinya sesuai dengan takaran tiap harinya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sedikit dari informan yang menyukai makanan bersumber serat diantaranya sayur dan buah. Dengan demikian, pada hal ini rasa ketidaksukaan terhadap makanan yang berserat adalah hambatan utama mereka. Hal tersebut dipicu sebab menurut sebagian besar informan sayur mempunyai rasa tidak enak yang membuat mereka enggan memakan makanan berserat dan tidak terlalu suka buah. Akan tetapi, informan lainnya mengakui menyukai makanan yang berserat dengan demikian informan tersebut tidak memiliki hambatan untuk mengonsumsi serat. Mahasiswa peminatan Gizi menyatakan bahwa rasa pada makanan berserat memiliki peran agar mendorong ketertarikan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan berserat.

Walaupun ada salah dari informan mempunyai rasa suka kepada makanan berserat, informan tersebut menyatakan bahwa makanan berserat yang kerap kali ditemui tidak menarik saat disajikan, akibatnya selera untuk makan makanan berserat yang ditemui tersebut berkurang. Hambatan yang demikian dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal di kost. Mahasiswa yang kost secara umum sering makan makanan jadi disekitaran kost. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa tidak terlalu menyukai olahan masakan yang telah jadi di warung sekitan mereka terkhususnya olahan makanan berserat. Hambatan yang mereka alami yaitu makanan berserat olahan warung tidak menyelerakan, sebab ini mahasiswa lebih

memilih makanan yang mereka rasa selera untuk dimakan, kebanyakan dari mereka memilih makanan yang angka porsi seratnya sedikit bahkan tidak ada.

Hambatan lainnya pada mahasiswa dalam konsumsi serat yang ditemukan pada penelitian ini yaitu minimnya ketersediaan peralatan untuk masak, hal ini dikarenakan seluruh informan merupakan anak kost dengan barang-barang yang seadanya. Selain itu, mahasiswa tidak memiliki waktu lebih untuk melakukan kegiatan masak makanan berserat disebabkan terlalu sibuk hingga tidak memiliki waktu untuk hal tersebut.

Tidak adanya fasilitas memasak dan waktu yang cenderung sibuk dan dipakai untuk mengerjakan tugas juga dibenarkan oleh mahasiswa peminatan Gizi. Menurutnya suatu hal yang memerlukan waktu banyak dan minimnya fasilitas menentukan terealisasi tidaknya niat dari mahasiswa untuk makan makanan berserat. Meskipun nantinya para mahasiswa mempunyai niat yang begitu besar untuk memenuhi kebutuhan sumber serat mereka, tetapi tidak adanya fasilitas dan begitu membuang waktu untuk memasak lebih baik mengerjakan tugas, maka tingkah laku dari niat tersebut tak akan terwujud.

Lain halnya jika mahasiswa tinggal dengan orang tua dirumah dan bukan dikost, mahasiswa yang tinggal dikost memiliki keterbatasan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan seratnya setiap hari. Mahasiswa yang tinggal dikost selayaknya dapat mengelola uang yang diberi orang tua. Karena hal ini, uang jajan yang mereka miliki adalah uang makan mereka, jadi mereka lebih mementingkan pengeluaran lain yang dianggap lebih penting. Kurangnya perencanaan pengeluaran uang untuk kebutuhan gizi ini kerap kali kita lihat pada mahasiswa.

Persepsi kontrol tidak hanya mendeskripsikan faktor-faktor yang menghambat individu ketika menampilkan suatu perilaku yang dimiliki seseorang tetapi, persepsi kontrol juga mengukur sejauh apa individu memiliki keyakinan mengenai bisa atau tidaknya untuk mengatasi hambatan itu. Maka, kepercayaan individu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dimiliki merupakan sesuatu yang penting untuk mewujudkan sebuah tingkah laku. Melalui hasil wawancara yang dilakukan, menunjukkan sebagian besar dari informan memiliki keraguan untuk melalui hambatan yang dimiliki. Namun, salah satu informan menyatakan bahwasannya hambatan yang ada tidak begitu besar.

Hasil wawancara dengan mahasiswa peminatan Gizi menyatakan bahwasannya faktor *perceived behavioural control* ditetapkan dari pandangan mahasiswa yang mampu/yakin atau tidak terhadap diri sendiri untuk memenuhi porsi serat hariannya. Tingginya faktor tersebut tergantung dari hambatan yang dimiliki. Walaupun seseorang memiliki pengetahuan yang baik dan sikap positif, namun jika merasa tidak mampu untuk mengatasi kontrol maka niat yang muncul akan sedikit.

Gambaran Niat Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat untuk Mengonsumsi Serat Sesuai Kebutuhan

Niat merupakan faktor sentral individu dalam *theory of planned behaviour* untuk melakukan tingkah laku tertentu. Niat dianggap dapat memegang faktor-faktor motivasi terhadap tingkah laku. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, seluruh informan mempunyai niat yang baik untuk mempunyai perilaku konsumsi serat yang positif dengan porsi yang sudah ditentukan. Adanya niat untuk konsumsi serat yang porsinya tepat didasari sebab informan tidak ingin terkena dampak negatif dari perilaku tidak konsumsi serat. Hal lainnya, mempunyai niat yang baik untuk merubah perilaku konsumsi serat mahasiswa jadi lebih positif, tetapi, informan lain ada pula yang menyatakan bahwasannya ia tidak mau menerapkan perilaku tersebut. Hal ini menyatakan bahwa gambaran informan masih sangat rendah untuk memenuhi kebutuhan serat tiap harinya dengan konsumsi serat.

Pada kasus ini, niat yang dimiliki informan dapat dinyatakan tidak tinggi untuk menerapkan perilaku konsumsi serat. Hal tersebut dibenarkan oleh mahasiswa peminatan Gizi yang mengatakan bahwa dalam mengukur suatu niat seseorang dapat secara nyata di lihat melalui apa yang dikatakannya terhadap respon untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. Namun, untuk seseorang yang menyatakan dengan keraguan dapat dikatakan niat yang ia miliki masih rendah dan lemah.

KESIMPULAN

1. Sikap mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara memiliki sikap positif terhadap perilaku konsumsi serat.
2. Norma subyektif yang dimiliki mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam konsumsi serat sesuai kebutuhan terbentuk melalui keyakinan normatif yang berasal dari keluarga tetapi pada konteks ini ibu lebih dominan memberi pengaruh lalu setelah itu dukungan dari teman juga cukup berpengaruh. Akan tetapi motivasi dari diri sendiri lebih mendominasi pengaruh tersebut.
3. Persepsi kontrol yang dimiliki mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan mempunyai level persepsi kontrol yang rendah, karena hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu tidak mau ribet, tidak adanya fasilitas untuk memasak, dan keterbatasan ekonomi anak kost.
4. Seluruh mahasiswa memiliki niat yang baik dan positif untuk konsumsi serat sesuai kebutuhan. Namun, niat tersebut tidak akan terwujud apabila tidak ada tindakan (*action*) jika mahasiswa ragu dan merasa tidak mampu untuk melakukan perilaku konsumsi serat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., Bambang, W., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana, Jakarta.
- 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.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2019. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. www.dinkes.sumutprov.go.id
- Harahap, J. 2015. Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Tentang Serat Makanan Dan Perilaku Konsumsi Serat Makanan. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Kemenkes, RI., 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kemenkes, RI., 2018. *Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia*. Diakses pada 6 Juli 2023 pada <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>
- Khairiyah, Evi Luthfiah. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rahmah, A D, Farit. R, & Rasma. (2017). Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).
- Santoso, A. 2011. Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Jurnal Magistra* No. 75 Th. XXIII Maret 2011.
- Saryono, M. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- 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.