



Hubungan Asupan Serat dengan Status Gizi pada Peserta Prolanis Puskesmas Kedaton Bandar Lampung

Sutrio^{1*}, Arie Nugroho², Endang Sri Wahyuni³, Anggun Rusyantia⁴,
Mindo Lupiana⁵

¹⁻⁵Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Indonesia

Alamat: Jl. Soekarno Hatta No. 6 Kota Bandar Lampung

Korespondensi penulis: sutrio@poltekkes-tjk.ac.id*

Abstract. *The Chronic Disease Management Program (Prolanis) is a healthcare service program aimed at improving the quality of life of individuals with chronic diseases. Fiber intake plays a crucial role in maintaining optimal nutritional status, especially for individuals with diabetes and hypertension, who are the main targets of Prolanis. This study aims to examine the relationship between fiber intake and nutritional status among Prolanis participants at Kedaton Community Health Center (Puskesmas Kedaton). The research employed a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling. Fiber intake data were obtained through a 2x24-hour food recall, while nutritional status was determined using Body Mass Index (BMI) measurements. Data analysis was conducted using the Chi-square test. The results showed that nearly half of the Prolanis participants had inadequate fiber intake (47.6%) and excessive nutritional status (50%). Statistical tests revealed a significant relationship between fiber intake and nutritional status ($p = 0.005$). Strengthening nutrition education for Prolanis participants is necessary, particularly regarding the importance of daily fiber consumption as part of chronic disease management and nutritional status maintenance to help control body weight and improve nutritional outcomes.*

Keywords: *BMI, Fiber Intake, Nutritional Status, Prolanis.*

Abstrak. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan program pelayanan kesehatan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis. Asupan serat memegang peran penting dalam menjaga status gizi yang optimal, terutama bagi penderita diabetes dan hipertensi yang merupakan sasaran utama Prolanis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan serat dan status gizi pada peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 60 responden dipilih secara purposive sampling. Data asupan serat diperoleh melalui food recall 2x24 jam, sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil menunjukkan bahwa hampir setengah dari peserta prolanis memiliki asupan serat kurang (47,6%) dan status gizi lebih (50%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan serat dan status gizi ($p = 0,005$). Diperlukan penguatan edukasi gizi kepada peserta Prolanis, khususnya mengenai pentingnya konsumsi serat harian sebagai bagian dari pengelolaan penyakit kronis dan pemeliharaan status gizi membantu mengontrol berat badan dan memperbaiki status gizi.

Kata kunci: Asupan Serat, Status Gizi, Prolanis, IMT

1. LATAR BELAKANG

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan salah satu upaya dari pemerintah dalam rangka meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, khususnya diabetes melitus dan hipertensi, melalui pemantauan kesehatan secara rutin dan terpadu. Program ini dilaksanakan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan primer, termasuk Puskesmas, dan menyoasar kelompok berisiko dengan tujuan mengendalikan komplikasi serta memperlambat progresivitas penyakit. Salah satu faktor penting dalam keberhasilan Prolanis adalah pengelolaan status gizi peserta melalui perbaikan pola makan, termasuk peningkatan asupan serat [Kemenkes RI, 2021].

Salah satu aspek penting dalam manajemen nutrisi pada penderita penyakit kronis adalah kecukupan asupan serat. Serat pangan diketahui memiliki peran signifikan dalam mengontrol kadar glukosa darah, menurunkan kadar kolesterol, serta memperbaiki fungsi pencernaan. Asupan serat yang mencukupi juga berkontribusi terhadap pemeliharaan status gizi yang optimal, terutama pada populasi dengan risiko tinggi seperti peserta Prolanis (Slavin, 2013).

Asupan serat memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan metabolik dan pencernaan. Serat pangan terbukti mampu memperlambat penyerapan glukosa, meningkatkan sensitivitas insulin, serta membantu dalam pengendalian berat badan dan kadar lipid darah. Hal ini menjadikan serat sebagai salah satu komponen nutrisi penting dalam diet pasien dengan penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Sayangnya, konsumsi serat masyarakat Indonesia umumnya masih berada di bawah angka kecukupan gizi yang direkomendasikan, termasuk pada kelompok lansia yang merupakan mayoritas peserta Prolanis [Hardinsyah & Briawan, 2017].

Kebutuhan serat harian yang direkomendasikan oleh WHO adalah sekitar 25–30 gram per hari untuk orang dewasa. Kekurangan asupan serat sering dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular, yang merupakan penyakit utama pada peserta Prolanis (WHO, 2020).

Status gizi merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan seseorang, terutama bagi penderita penyakit kronis. Status gizi yang tidak seimbang, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat memperburuk prognosis penyakit dan menurunkan efektivitas pengobatan. Oleh karena itu, pemantauan status gizi perlu dilakukan secara berkala dan dikaitkan dengan pola konsumsi harian, termasuk asupan serat (Gibney et al., 2019).

Status gizi merupakan indikator penting yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Status gizi yang tidak optimal, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih, dapat memperburuk kondisi penyakit kronis yang diderita. Oleh karena itu, pemantauan status gizi serta intervensi gizi seperti peningkatan konsumsi serat perlu dilakukan sebagai bagian dari manajemen penyakit kronis di layanan primer [Almatsier et al., 2022].

Di Puskesmas Kedaton, peserta Prolanis merupakan kelompok prioritas dalam pelayanan kesehatan primer. Namun, masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan antara pola makan, khususnya konsumsi serat, dengan status gizi pada kelompok ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan serat dengan status gizi

pada peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton sebagai dasar pengembangan intervensi gizi yang lebih efektif dan terarah (Dinkes Kota Bandar Lampung, 2022).

Melihat pentingnya peran serat dalam pengelolaan penyakit kronis dan status gizi, maka diperlukan kajian yang lebih spesifik mengenai hubungan antara asupan serat dengan status gizi, khususnya pada peserta Prolanis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat konsumsi serat dengan status gizi pada peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton, sebagai langkah awal dalam perencanaan intervensi gizi yang lebih tepat sasaran.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Asupan Serat

Asupan serat merujuk pada jumlah serat makanan yang dikonsumsi seseorang melalui makanan sehari-hari. Serat terbagi menjadi dua jenis, yaitu serat larut (soluble fiber) dan serat tidak larut (insoluble fiber). Serat larut membantu menurunkan kadar glukosa dan kolesterol darah, sedangkan serat tidak larut membantu memperlancar sistem pencernaan dan mencegah konstipasi (Almatsier, 2016).

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI (2019), kebutuhan serat untuk orang dewasa adalah sekitar 30–38 gram per hari untuk pria dan 25 gram per hari untuk wanita. Sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan merupakan sumber utama serat makanan.

Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan kesehatan seseorang yang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui antropometri (seperti IMT), biokimia, klinis, dan survei konsumsi makanan (Gibson, 2005).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode yang paling umum digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa, termasuk peserta Prolanis. Status gizi yang baik berperan penting dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi.

Program Prolanis dan Karakteristik Pesertanya

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah program dari BPJS Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis

seperti diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi. Peserta Prolanis umumnya adalah lansia atau usia dewasa dengan risiko atau kondisi kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang.

Peserta Prolanis sangat memerlukan pengaturan pola makan, termasuk pengaturan asupan serat, karena serat berperan dalam mengontrol kadar gula darah, menurunkan kolesterol, dan memperbaiki metabolisme tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Peran Serat Terhadap Status Gizi

Asupan serat yang cukup berpengaruh terhadap status gizi melalui beberapa mekanisme:

- a. Mengatur berat badan: Serat memberi rasa kenyang lebih lama, sehingga mengurangi asupan energi berlebih dan membantu mempertahankan berat badan ideal (Slavin, 2005).
- b. Mengontrol glukosa darah: Serat, khususnya jenis larut, memperlambat penyerapan glukosa, yang sangat penting bagi penderita diabetes (Chandalia et al., 2000).
- c. Menurunkan kolesterol: Serat larut dapat menurunkan kadar LDL-kolesterol yang berkontribusi terhadap status gizi yang lebih baik dan risiko penyakit jantung yang lebih rendah (Brown et al., 1999).

Penelitian Terkait

Penelitian oleh Yuliana et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan serat dengan status gizi pada penderita diabetes melitus. Individu dengan asupan serat yang cukup cenderung memiliki status gizi normal dibandingkan yang asupan seratnya rendah. Demikian pula, studi oleh Wahyuni (2021) pada peserta Prolanis menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi makanan berserat berasosiasi dengan perbaikan status gizi dan pengendalian glukosa darah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Prolanis yang terdaftar di Puskesmas Kedaton pada tahun 2024. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu peserta Prolanis yang bersedia mengikuti pengukuran status gizi dan mengisi kuesioner asupan serat.

Data asupan serat diperoleh menggunakan food recall 2x24 jam dan diolah dengan software nutrisional. Status gizi diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Analisis hubungan antara asupan serat dan status gizi dilakukan dengan uji statistik Chi-square atau uji korelasi Spearman sesuai jenis data (Sugiyono, 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)		
<60	10	23,8
60 - 70	26	61,9
70-80	6	14,3
Jenis Kelamin		
Pria	13	31
Wanita	29	69
Pendidikan		
Tidak tamat SD	1	2,4
Tamat SD	2	4,8
SMP	9	21,4
SMA	14	33,3
PT	16	38,1

Sumber : Data hasil penelitian, 2024

Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 60–70 tahun, yaitu sebanyak 26 orang (61,9%). Responden yang berusia di bawah 60 tahun berjumlah 10 orang (23,8%), sementara yang berusia 70–80 tahun sebanyak 6 orang (14,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta Prolanis berada pada kelompok usia lanjut awal.

Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 29 orang (69,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (31,0%). Hal ini mencerminkan bahwa peserta wanita lebih dominan dalam program Prolanis di Puskesmas Kedaton.

Dalam hal tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan menengah dan tinggi. Sebanyak 14 responden (33,3%) merupakan lulusan SMA dan 16 responden (38,1%) lulusan perguruan tinggi. Sementara itu, terdapat 9

responden (21,4%) lulusan SMP, 2 responden (4,8%) lulusan SD, dan hanya 1 responden (2,4%) yang tidak tamat SD. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan yang cukup untuk memahami informasi kesehatan yang disampaikan dalam program.

b. Univariat

Tabel 2. Hasil Uji Univariat variabel penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Asupan Serat		
Kurang <25 gram/hari	20	47,6
Cukup \geq 25 gram/hari	22	52,4
Status Gizi		
Gizi kurang (IMT <18,5)	8	19,0
Gizi normal (IMT 18,5–22,9)	13	31,0
Kelebihan berat badan (IMT 23–24,9)	13	31,0
Obesitas (IMT \geq 25)	8	19,0

Sumber : Data hasil penelitian, 2024

Berdasarkan data karakteristik responden, diketahui bahwa dari total 42 responden, sebanyak 20 orang (47,6%) memiliki asupan serat yang kurang dari 25 gram per hari, sedangkan 22 orang (52,4%) memiliki asupan serat yang cukup, yaitu \geq 25 gram per hari. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memenuhi kebutuhan serat harian yang dianjurkan.

Dilihat dari status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 8 responden (19,0%) tergolong dalam kategori gizi kurang (IMT < 18,5), 13 responden (31,0%) memiliki status gizi normal (IMT 18,5–22,9), 13 responden (31,0%) mengalami kelebihan berat badan (IMT 23–24,9), dan 8 responden (19,0%) tergolong obesitas (IMT \geq 25).

Dengan demikian, hanya sekitar sepertiga responden yang memiliki status gizi normal, sedangkan dua pertiga sisanya mengalami masalah gizi, baik berupa gizi kurang maupun kelebihan berat badan hingga obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi tidak normal masih menjadi permasalahan yang cukup signifikan pada peserta Prolanis.

c. Bivariat

Tabel 3. Hubungan Asupan serat dengan Status Gizi

Asupan serat	Status Gizi				Total		OR	P value
	Tidak Normal		Normal					
	n	n	n	%	n	n		
Kurang	18	90,0	2	10,0	20	100	9,0	0,005
Cukup	11	50,0	11	50,0	22	100		

Berdasarkan analisis hubungan antara asupan serat dengan status gizi, ditemukan bahwa dari 20 responden dengan asupan serat kurang, sebanyak 18 orang (90,0%) memiliki status gizi tidak normal dan hanya 2 orang (10,0%) yang memiliki status gizi normal. Sementara itu, dari 22 responden dengan asupan serat cukup, masing-masing 11 orang (50,0%) memiliki status gizi tidak normal dan 11 orang (50,0%) memiliki status gizi normal.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,005 dan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 9,0. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan status gizi ($p < 0,05$), di mana individu dengan asupan serat kurang memiliki peluang 9 kali lebih besar untuk mengalami status gizi tidak normal dibandingkan dengan individu yang memiliki asupan serat cukup.

Pembahasan

1) Asupan Serat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebanyak 47,6% memiliki asupan serat <25 gram per hari (kategori kurang), sedangkan 52,4% memiliki asupan serat ≥ 25 gram per hari (kategori cukup). Temuan ini menunjukkan bahwa hampir sebagian peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton belum mencapai tingkat konsumsi serat yang dianjurkan.

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI, kebutuhan serat untuk orang dewasa berkisar antara 25–30 gram per hari, tergantung pada usia dan jenis kelamin (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Dengan demikian, responden dalam kategori kurang asupan serat berisiko mengalami gangguan metabolik dan status gizi yang tidak optimal, terutama jika mereka juga menderita penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi.

Asupan serat yang rendah berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas, resistensi insulin, dan peradangan kronis semuanya merupakan faktor risiko utama dalam penyakit tidak menular (NCDs). Serat pangan, terutama serat larut, terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah postprandial, meningkatkan kontrol glikemik, serta memperbaiki profil lipid darah (Slavin, 2013). Hal ini sangat relevan dengan kondisi peserta Prolanis, yang mayoritas mengalami gangguan metabolik.

Dalam konteks status gizi, konsumsi serat berperan penting dalam mengatur nafsu makan dan memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga membantu dalam pengaturan berat badan. Studi oleh Howarth et al. (2001) menunjukkan bahwa peningkatan asupan serat secara signifikan dikaitkan dengan penurunan energi total yang dikonsumsi dan penurunan berat badan, yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan status gizi.

Selain itu, rendahnya konsumsi serat juga sering kali mencerminkan pola makan yang kurang seimbang, rendah sayuran, buah, dan biji-bijian utuh. Hal ini tidak hanya berdampak pada status gizi makro (seperti berat badan dan IMT), tetapi juga pada status gizi mikro seperti asupan vitamin dan mineral yang berperan penting dalam imunitas dan fungsi metabolik (Almatsier et al., 2022).

Dalam konteks program Prolanis, rendahnya asupan serat ini menunjukkan perlunya intervensi gizi yang lebih intensif dan terfokus. Pemberian edukasi gizi, penyuluhan kelompok, serta pelatihan memasak berbasis bahan pangan tinggi serat (seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan umbi) menjadi langkah penting untuk meningkatkan asupan serat harian peserta. Intervensi ini tidak hanya akan memperbaiki status gizi, tetapi juga mendukung pencapaian target pengendalian penyakit kronis yang lebih baik (Hardinsyah & Briawan, 2017).

Peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton masih memiliki asupan serat yang rendah, berpotensi memengaruhi status gizi dan menghambat pengelolaan penyakit kronis secara optimal. Upaya peningkatan konsumsi serat melalui intervensi edukatif dan perubahan perilaku makan sangat diperlukan dalam mendukung keberhasilan program ini.

2) Status Gizi Peserta Prolanis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebanyak 19% memiliki status gizi kurang (IMT <18,5), 31% dengan status gizi normal (IMT 18,5–22,9), 31% mengalami kelebihan berat badan (IMT 23–24,9), dan 19% termasuk

dalam kategori obesitas ($IMT \geq 25$). Distribusi ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada di luar kategori gizi normal dan kelebihan berat badan mencapai 31%.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator antropometri yang banyak digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa. IMT memiliki hubungan yang erat dengan risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung koroner (WHO, 2000). Dalam konteks peserta Prolanis, keberadaan gizi lebih menjadi perhatian penting, mengingat kelebihan berat badan dan obesitas dapat memperburuk kondisi klinis penderita penyakit kronis serta menghambat efektivitas pengobatan.

Kelebihan berat badan dan obesitas pada populasi lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penurunan aktivitas fisik, pola makan tinggi kalori dan lemak, serta rendahnya asupan serat. Penelitian menunjukkan bahwa asupan serat yang cukup berperan dalam pencegahan obesitas dengan meningkatkan rasa kenyang, menurunkan total energi yang dikonsumsi, serta memperlambat penyerapan glukosa (Slavin, 2013). Hal ini mendukung pentingnya peningkatan konsumsi serat sebagai strategi gizi dalam program Prolanis.

Di sisi lain, 19% responden yang mengalami gizi kurang juga memerlukan perhatian. Gizi kurang pada usia lanjut sering kali dikaitkan dengan penurunan nafsu makan, gangguan pencernaan, status sosial ekonomi rendah, dan kondisi kesehatan kronis yang menyebabkan malabsorpsi zat gizi (Wahyu & Waspadji, 2019). Gizi kurang dapat menurunkan imunitas, meningkatkan risiko infeksi, dan memperlambat proses pemulihan penyakit, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup peserta Prolanis.

Status gizi normal ditemukan pada 31% responden, yang mencerminkan bahwa sebagian besar peserta berada pada risiko gangguan kesehatan terkait status gizi. Oleh karena itu, pendekatan gizi yang komprehensif sangat diperlukan. Intervensi berbasis komunitas seperti penyuluhan gizi, modifikasi pola makan (peningkatan konsumsi serat, pengurangan lemak jenuh), serta peningkatan aktivitas fisik rutin perlu ditingkatkan untuk menjaga dan memperbaiki status gizi peserta Prolanis (Hardinsyah & Briawan, 2017).

Distribusi status gizi yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat urgensi pemantauan gizi secara berkala dalam pelaksanaan program Prolanis. Pemantauan IMT yang konsisten dapat menjadi indikator awal untuk mendeteksi

risiko penyakit metabolik dan menjadi dasar dalam penyusunan intervensi gizi yang tepat sasaran. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI yang menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam pengelolaan penyakit kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

3) Hubungan Asupan Serat dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan status gizi pada peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton. Temuan ini memperkuat bukti bahwa konsumsi serat pangan memegang peranan penting dalam pengendalian berat badan dan perbaikan status gizi, terutama di kalangan penderita penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi.

Secara fisiologis, serat berperan dalam memperlambat pengosongan lambung, meningkatkan rasa kenyang, serta menurunkan kecepatan penyerapan glukosa dan lemak, sehingga dapat membantu dalam mengatur asupan energi dan mencegah peningkatan berat badan berlebih (Slavin, 2013). Serat juga meningkatkan volume feses dan memperlancar buang air besar, yang secara tidak langsung membantu proses detoksifikasi tubuh dan menjaga keseimbangan metabolisme.

Kondisi status gizi yang baik sangat penting bagi peserta Prolanis karena berkaitan erat dengan kendali penyakit kronis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan asupan serat yang cukup memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami obesitas, dislipidemia, dan resistensi insulin, yang merupakan komorbid umum pada pasien penyakit tidak menular (Howarth, Saltzman, & Roberts, 2001). Dengan demikian, rendahnya asupan serat dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada kelebihan berat badan bahkan obesitas, seperti yang terlihat pada sebagian besar responden dalam penelitian ini.

Dalam konteks penelitian ini, mayoritas responden dengan asupan serat <25 gram/hari memiliki status gizi yang tidak normal, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sebaliknya, peserta yang mengonsumsi serat ≥ 25 gram/hari cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Hal ini mendukung hasil-hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pola makan tinggi serat berasosiasi dengan status gizi yang lebih sehat (Almatsier, Soetjningsih, & Damayanti, 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Lestari et al. (2020), yang menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi serat pada pasien diabetes di Puskesmas berasosiasi signifikan dengan penurunan berat badan dan peningkatan kontrol metabolik. Oleh karena itu, peningkatan asupan serat dapat dijadikan strategi dietetik

yang efektif dalam pengelolaan status gizi dan penyakit kronis di layanan kesehatan primer.

Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya edukasi gizi dalam program Prolanis, khususnya terkait peningkatan konsumsi pangan sumber serat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian utuh. Tenaga kesehatan, termasuk ahli gizi, perlu melakukan pemantauan berkala terhadap status gizi dan pola makan peserta Prolanis, serta memberikan konseling gizi berbasis pendekatan individual maupun kelompok.

Dengan adanya hubungan signifikan ini, maka peningkatan konsumsi serat bukan hanya menjadi rekomendasi gizi umum, tetapi juga merupakan intervensi penting dalam upaya preventif dan promotif kesehatan masyarakat, khususnya bagi kelompok risiko tinggi seperti peserta Prolanis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah peserta Prolanis di Puskesmas Kedaton memiliki asupan serat harian yang rendah, dan lebih dari separuh berada dalam kategori gizi lebih (kelebihan berat badan dan obesitas). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dan status gizi, di mana responden dengan kecukupan serat yang lebih baik cenderung memiliki status gizi yang normal. Diperlukan penguatan edukasi gizi kepada peserta Prolanis, khususnya mengenai pentingnya konsumsi serat dari bahan pangan lokal, pelatihan pembuatan menu tinggi serat dan konseling gizi individu secara berkala. Disarankan untuk meningkatkan konsumsi serat harian dari sumber alami seperti sayuran, buah segar, dan biji-bijian utuh sebagai bagian dari pengelolaan penyakit kronis dan pemeliharaan status gizi konsumsi makanan berserat seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan umbi-umbian setiap hari untuk membantu mengontrol berat badan dan memperbaiki status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) Politeknik Kesehatan Tanjung Karang yang telah memberi pemberi penugasan kepada kami dan kepala Puskesmas Kedaton yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2016). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetjningsih, & Damayanti, E. (2022). *Prinsip dasar ilmu gizi* (5th ed.). Gramedia.
- Brown, L., Rosner, B., Willett, W. W., & Sacks, F. M. (1999). Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: A meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 69(1), 30–42.
- Chandalia, M., Garg, A., Lutjohann, D., von Bergmann, K., Grundy, S. M., & Brinkley, L. J. (2000). Beneficial effects of high dietary fiber intake in patients with type 2 diabetes mellitus. *The New England Journal of Medicine*, 342(19), 1392–1398. <https://doi.org/10.1056/NEJM200005113421903>
- Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung. (2022). *Profil kesehatan Puskesmas Kedaton tahun 2021*. Dinas Kesehatan Kota.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2019). *Introduction to human nutrition* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Hardinsyah, & Briawan, D. (2017). *Gizi untuk kesehatan masyarakat*. PT RajaGrafindo Persada.
- Howarth, N. C., Saltzman, E., & Roberts, S. B. (2001). Dietary fiber and weight regulation. *Nutrition Reviews*, 59(5), 129–139. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2001.tb07001.x>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pengelolaan Prolanis*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Petunjuk teknis pelaksanaan Prolanis*. Kemenkes RI.
- Lestari, D., Kartini, Y., & Pramitasari, A. (2020). Hubungan konsumsi serat dengan status gizi dan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(1), 45–51. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8\(1\).45-51](https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(1).45-51)
- Slavin, J. L. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411–418. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.08.018>
- Slavin, J. L. (2013). Fiber and prebiotics: Mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417–1435. <https://doi.org/10.3390/nu5041417>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Wahyuni, T. (2021). Pengaruh konsumsi serat terhadap status gizi peserta Prolanis di Puskesmas Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45–53.

WHO. (2020). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Yuliana, E., Prasetya, R. E., & Handayani, T. (2020). Hubungan asupan serat dengan status gizi pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas X. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 14(2), 80–88.