

POLA ASUPAN SERAT INDIVIDU BERDASARKAN PREFERENSI TERHADAP SAYUR

Safinatunnaja

2018sefi@gmail.com

Endah Setyo Ayu Purnama

endahstyayu@gmail.com

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

Abstract

Daily fiber consumption plays a fundamental role in maintaining optimal health, yet fiber intake reality in Indonesia remains far below WHO's recommendation of 25 grams per day. Individual preferences toward vegetables as the main fiber source create diverse and complex intake patterns. This study aims to analyze fiber intake patterns in individuals with positive and negative preferences toward vegetables, and identify factors influencing these pattern differences. The study employed descriptive qualitative approach with in-depth interview techniques on four participants (two with positive preferences: CK and FN; two with negative preferences: NS and CC). Participants underwent a seven-day vegetable consumption challenge as intervention, with data collection through semi-structured interviews before and after intervention. Data were analyzed using thematic analysis. Individuals with positive preferences showed consistent and sustainable fiber intake patterns, with habits integrated into daily routines and strong intrinsic motivation. FN experienced increased positive scores (4.80→5.00) and reported physiological-psychological benefits, while CK showed stability in established habits. Individuals with negative preferences showed inconsistent patterns dependent on external factors. NS experienced significant negative score increase (2.00→4.10), while CC showed perceptual improvement (negative score 2.50→2.10). Fiber intake patterns are significantly influenced by vegetable preferences with determinant factors including childhood habit formation, health awareness, sensory preferences, social support, and accessibility. Development of personalized nutrition intervention strategies considering individual characteristics and tailored approaches for each preference group is recommended.

Keywords: Eating Habits, Fiber Intake, Nutrition Behavior, Vegetable Preferences, Vegetables

Abstrak

Konsumsi serat dalam pola makan sehari-hari memiliki peranan fundamental dalam menjaga kesehatan optimal, namun realitas konsumsi serat di Indonesia masih jauh di bawah rekomendasi WHO sebesar 25 gram per hari. Preferensi individu terhadap sayuran sebagai sumber utama serat menciptakan pola asupan yang beragam dan kompleks. Penelitian ini bertujuan menganalisis pola asupan serat pada individu dengan preferensi positif dan negatif terhadap sayur, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pola tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam pada empat partisipan (dua dengan preferensi positif: CK dan FN; dua dengan preferensi negatif: NS dan CC). Partisipan menjalani tantangan konsumsi sayur selama tujuh hari sebagai intervensi, dengan pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Individu dengan preferensi positif menunjukkan pola asupan serat yang konsisten dan berkelanjutan, dengan kebiasaan terintegrasi dalam rutinitas harian dan motivasi intrinsik kuat. FN mengalami peningkatan skor positif (4,80→5,00) dan melaporkan manfaat fisiologis-psikologis, sedangkan CK menunjukkan stabilitas kebiasaan makan. Individu dengan preferensi negatif menunjukkan pola tidak konsisten dan bergantung faktor eksternal. NS mengalami peningkatan skor negatif signifikan (2,00→4,10), sedangkan CC menunjukkan perbaikan persepsi (skor negatif 2,50→2,10). Pola asupan serat sangat dipengaruhi preferensi sayur dengan faktor determinan meliputi pembentukan kebiasaan masa kanak-kanak, kesadaran kesehatan, preferensi sensorik, dukungan sosial, dan aksesibilitas. Disarankan pengembangan strategi intervensi gizi yang personalized dengan mempertimbangkan karakteristik individual dan pendekatan yang disesuaikan untuk setiap kelompok preferensi.

Kata Kunci: Asupan Serat, Kebiasaan Makan, Nutrisi Perilaku, Preferensi Sayur, Sayuran

A. PENDAHULUAN

Konsumsi serat dalam pola makan sehari-hari memiliki peranan fundamental dalam menjaga kesehatan optimal dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. World Health Organization (WHO) merekomendasikan asupan serat harian minimal 25 gram untuk orang dewasa, namun realitas konsumsi serat di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih menunjukkan angka yang jauh di bawah rekomendasi tersebut (Reynolds et al., 2020). Sayuran merupakan sumber utama serat dalam makanan sehari-hari, yang berkontribusi signifikan terhadap pemenuhan kebutuhan serat tubuh. Namun, variasi preferensi individu terhadap konsumsi sayur menciptakan pola asupan serat yang beragam dan kompleks. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa preferensi makanan, khususnya terhadap sayuran, terbentuk melalui kombinasi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi membentuk kebiasaan makan individu (Appleton et al., 2016). Fenomena ini menjadi semakin relevan mengingat transisi diet yang terjadi di Indonesia, di mana terdapat pergeseran pola konsumsi dari makanan tradisional berbasis sayuran menuju makanan olahan dan siap saji yang rendah serat (Anyanwu et al., 2023).

Temuan empiris dari berbagai penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara preferensi terhadap sayuran dan kecukupan asupan serat harian. Studi longitudinal yang dilakukan oleh (Martínez-González et al., 2019) pada populasi dewasa muda menunjukkan bahwa individu dengan preferensi tinggi terhadap sayuran memiliki asupan serat 40% lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki preferensi rendah. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian cross-sectional di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, yang mengidentifikasi bahwa faktor preferensi menjadi prediktor terkuat dalam menentukan pola konsumsi serat dari sumber nabati (Lin et al., 2015). Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh (Avengalista et al., 2024) pada mahasiswa di Yogyakarta juga mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam pola asupan serat antara individu yang menyukai sayur dengan mereka yang tidak menyukai sayur, dengan implikasi terhadap status kesehatan secara keseluruhan. Bukti empiris ini semakin diperkuat oleh meta-analisis terbaru yang menunjukkan bahwa asupan serat yang memadai dari sayuran dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular hingga 30% dan diabetes mellitus tipe 2 hingga 20% (Thompson et al., 2023). Namun, mayoritas penelitian tersebut masih berfokus pada aspek kuantitatif konsumsi tanpa menggali secara mendalam pengalaman dan makna subjektif individu terhadap preferensi sayur dan hubungannya dengan pola asupan serat.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara konsumsi sayur dan asupan serat, masih terdapat gap penelitian yang signifikan dalam memahami mekanisme psikologis dan pengalaman subjektif individu terkait preferensi sayur dan dampaknya terhadap pola asupan serat. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada pengukuran jumlah konsumsi, namun kurang mengeksplorasi aspek kualitatif seperti pengalaman emosional, motivasi, dan faktor-faktor kontekstual yang membentuk preferensi individu. Selain itu, literatur yang ada masih terbatas dalam menjelaskan variasi pola asupan serat berdasarkan spektrum preferensi sayur, mulai dari individu yang sangat menyukai sayur hingga mereka yang cenderung menghindari konsumsi sayur. Gap ini menjadi semakin penting mengingat bahwa pemahaman mendalam tentang preferensi dan pengalaman subjektif dapat memberikan wawasan berharga untuk pengembangan intervensi nutrisi yang lebih efektif dan personal. Penelitian kualitatif yang mengeksplorasi narasi personal dan pengalaman hidup individu terkait konsumsi sayur masih sangat terbatas, padahal

pendekatan ini dapat memberikan pemahaman holistik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dan asupan serat dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Novelty dari penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif deskriptif yang menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dengan preferensi sayur yang berbeda dan dampaknya terhadap pola asupan serat. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami makna dan pengalaman hidup individu terkait konsumsi sayur, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks penelitian nutrisi di Indonesia. Keunikan penelitian ini juga terletak pada kategorisasi partisipan berdasarkan preferensi sayur yang telah tervalidasi melalui pre-test dan post-test, sehingga memberikan perspektif yang komprehensif tentang spektrum preferensi sayur. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan data kuantitatif (skor preferensi) dengan data kualitatif (wawancara mendalam) untuk memberikan gambaran yang lebih kaya tentang hubungan antara preferensi sayur dan pola asupan serat. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi faktor-faktor unik yang mempengaruhi setiap individu dalam kategori preferensi yang berbeda, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model perilaku makan yang lebih komprehensif. Aspek inovatif lainnya adalah penggunaan challenge atau tantangan makan sayur sebagai intervensi untuk mengobservasi perubahan dinamis dalam preferensi dan pola konsumsi, yang memberikan wawasan tentang plastisitas perilaku makan individu.

Berdasarkan latar belakang dan gap penelitian yang telah diidentifikasi, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana pola asupan serat pada individu yang memiliki preferensi positif terhadap sayur? (2) Bagaimana pola asupan serat pada individu yang memiliki preferensi negatif terhadap sayur? (3) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perbedaan pola asupan serat berdasarkan preferensi terhadap sayur? Rumusan masalah ini disusun berdasarkan analisis mendalam terhadap data hasil wawancara yang menunjukkan adanya variasi signifikan dalam pengalaman dan pola konsumsi antara individu dengan preferensi sayur yang berbeda. Sejalan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan penelitian ini adalah: (1) Menganalisis pola asupan serat pada individu yang memiliki preferensi positif terhadap sayur, (2) Menganalisis pola asupan serat pada individu yang memiliki preferensi negatif terhadap sayur, (3) Mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pola asupan serat berdasarkan preferensi terhadap sayur. Pencapaian tujuan-tujuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang dinamika hubungan antara preferensi sayur dan pola asupan serat dalam konteks kehidupan sehari-hari individu.

Manfaat penelitian ini dapat dikategorikan dalam beberapa aspek. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori perilaku makan dengan fokus khusus pada hubungan antara preferensi makanan dan pola asupan nutrisi spesifik. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah tentang psikologi makan dan nutrisi perilaku, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program intervensi nutrisi yang lebih personal dan efektif, dengan mempertimbangkan preferensi individual sebagai faktor kunci dalam merancang strategi peningkatan asupan serat. Manfaat untuk praktisi kesehatan termasuk penyediaan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam konseling nutrisi, khususnya untuk meningkatkan konsumsi sayur dan asupan serat. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya preferensi makanan dalam membentuk pola makan sehat dan strategi personal untuk meningkatkan asupan serat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi kebijakan kesehatan

masyarakat dalam merancang program promosi kesehatan yang mempertimbangkan diversitas preferensi makanan dalam populasi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam untuk mengeksplorasi pola asupan serat pada individu berdasarkan preferensi terhadap konsumsi sayur. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam melalui perspektif dan pengalaman subjektif partisipan (Creswell & Poth, 2016). Desain penelitian ini bertujuan untuk menggali makna dan interpretasi individu terhadap kebiasaan konsumsi sayur serta dampaknya terhadap pola asupan serat harian. Partisipan penelitian terdiri dari empat orang dengan berusia 17-22 tahun yang karakteristik berbeda berdasarkan preferensi terhadap sayur, yaitu dua partisipan yang menyukai sayur (CK dan FN) dan dua partisipan yang tidak menyukai sayur (CC dan NS). Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling untuk memperoleh variasi perspektif yang relevan dengan tujuan penelitian. Sebelum wawancara mendalam, partisipan diminta mengikuti tantangan konsumsi sayur selama tujuh hari sebagai intervensi untuk mengamati perubahan pola makan dan persepsi mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung dalam dua sesi untuk setiap partisipan. Wawancara pertama dilakukan untuk memahami latar belakang preferensi sayur, kebiasaan makan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi serat. Wawancara kedua dilakukan setelah partisipan menjalani tantangan tujuh hari untuk mengeksplorasi pengalaman, perubahan, dan refleksi mereka terhadap intervensi tersebut. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul dari narasi partisipan (Clarke, 2024). Proses analisis meliputi tahapan koding, kategorisasi, dan interpretasi untuk memahami hubungan antara preferensi sayur dengan pola asupan serat secara komprehensif.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Temuan penelitian ini juga mengungkapkan kompleksitas hubungan antara preferensi sayur dan pola asupan serat yang tidak dapat dijelaskan semata-mata melalui pendekatan *binary* suka atau tidak suka. Variasi respons terhadap intervensi program tantangan makan sayur menunjukkan bahwa strategi peningkatan konsumsi serat perlu disesuaikan dengan karakteristik individual dan faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan preferensi. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi intervensi gizi yang lebih efektif dan *personalized*, dengan mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang mempengaruhi perilaku makan individu. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang membedakan pola asupan serat berdasarkan preferensi sayur dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi gizi yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan. Dalam tantangan konsumsi sayur selama satu minggu, empat partisipan menunjukkan variasi dalam tingkat partisipasi yang dipengaruhi oleh preferensi mereka terhadap sayur. FN dan CK merupakan partisipan yang sangat menyukai konsumsi sayur, dengan FN berhasil mengirimkan empat foto sebagai bukti dalam konsumsi sayur sebagai bukti dalam tantangan yang berlangsung selama seminggu. Sementara itu, CK menunjukkan antusiasme lebih tinggi dengan mengirimkan tujuh foto dalam seminggu. Di sisi lain, CC dan NS merupakan partisipan yang tidak menyukai sayur. Meskipun demikian, Nashwa berhasil mengirimkan lima foto sayur. Sementara itu, Chacha hanya mengirimkan tiga

foto selama satu minggu.

1. Analisis Pola Asupan Serat pada Individu dengan Preferensi Positif terhadap Sayur

a. Gambaran Umum Responden dengan Preferensi Positif

Penelitian ini mengidentifikasi dua partisipan (CK dan FN) yang memiliki preferensi positif terhadap konsumsi sayuran. Kedua partisipan menunjukkan karakteristik yang berbeda dalam hal intensitas preferensi dan respons terhadap intervensi program tantangan makan sayur selama tujuh hari.

Tabel 1. Data Kuantitatif Partisipan dengan Preferensi Positif terhadap Sayur

Partisipan	Skor Pretest		Skor Posttest		Selisih		Rata-rata Pretest		Rata-rata Posttest	
	Positif	Negatif	Positif	Negatif	Positif	Negatif	Positif	Negatif	Positif	Negatif
CK	36	26	30	29	6	-3	3,6	2,6	3	2,9
FN	48	40	50	46	-2	-6	4,8	4	5	4,6

b. Analisis Pola Konsumsi Partisipan CK

Partisipan CK menunjukkan stabilitas dalam kebiasaan konsumsi sayur yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Analisis data kuantitatif menunjukkan penurunan skor positif dari 3,60 menjadi 3,00, serta peningkatan skor negatif dari 2,60 menjadi 2,90. Fenomena ini mengindikasikan bahwa program intervensi tidak memberikan dampak signifikan terhadap individu yang telah memiliki kebiasaan konsumsi sayur yang mapan. Secara kualitatif, partisipan CK mengungkapkan konsistensi dalam pola konsumsi hariannya tanpa perubahan berarti selama periode intervensi. Kebiasaan mengonsumsi sayuran seperti wortel, kol, dan brokoli telah menjadi bagian integral dari rutinitas makannya. Preferensi rasa menjadi faktor determinan utama, sebagaimana terlihat dari penolakan tegas terhadap pare karena karakteristik rasa pahit dan penampilan yang tidak menarik.

c. Analisis Pola Konsumsi Partisipan FN

Partisipan FN menunjukkan respons yang berbeda dengan peningkatan skor positif dari 4,80 menjadi 5,00 dan penurunan skor negatif dari 4,00 menjadi 4,60. Data ini mengindikasikan adanya penguatan persepsi positif terhadap konsumsi sayur meskipun kebiasaan dasar telah terbentuk sebelumnya. Secara kualitatif, partisipan FN melaporkan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis selama periode intervensi, termasuk peningkatan kesegaran tubuh, kelancaran pencernaan, dan perbaikan suasana hati. Tantangan utama yang dihadapi berupa kreativitas dalam menentukan variasi menu harian justru menjadi aspek positif yang membentuk pola makan yang lebih terencana dan sehat.

d. Karakteristik Pola Asupan Serat Kelompok Preferensi Positif

Kelompok dengan preferensi positif menunjukkan pola asupan serat yang konsisten dan berkelanjutan. Kebiasaan konsumsi sayur telah terintegrasi dalam rutinitas harian dengan motivasi intrinsik yang kuat berdasarkan kesadaran akan manfaat kesehatan. Preferensi rasa dan tekstur menjadi faktor selektif dalam pemilihan jenis sayuran, namun tidak menghambat konsumsi serat secara keseluruhan.

2. Analisis Pola Asupan Serat pada Individu dengan Preferensi Negatif terhadap Sayur

a. Gambaran Umum Responden dengan Preferensi Negatif

Dua partisipan (NS dan CC) diidentifikasi memiliki preferensi negatif terhadap konsumsi sayuran dengan karakteristik respons yang berbeda terhadap intervensi program.

Tabel 2. Data Kuantitatif Partisipan dengan Preferensi Negatif terhadap Sayur

Partisipan	Skor Pretest		Skor Posttest		Selisih		Rata-rata Pretest		Rata-rata Posttest	
	Positif	Negatif	Positif	Negatif	Positif	Negatif	Positif	Negatif	Positif	Negatif
NS	34	20	32	41	2	-1	3,4	2	3,2	4,1
CC	46	25	46	21	0	4	4,6	2,5	4,6	2,1

b. Analisis Pola Konsumsi Partisipan NS

Partisipan NS menunjukkan sikap ambivalen terhadap konsumsi sayur dengan penurunan skor positif dari 3,40 menjadi 3,20 dan peningkatan drastis skor negatif dari 2,00 menjadi 4,10. Peningkatan skor negatif yang signifikan ini mengindikasikan bahwa intervensi program justru memperkuat persepsi negatif terhadap konsumsi sayur. Secara kualitatif, partisipan NS mengungkapkan sikap netral terhadap sayuran dengan konsumsi yang sangat bergantung pada ketersediaan dan suasana hati. Meskipun menyadari dampak kurangnya serat terhadap kesehatan pencernaan, partisipan tidak menunjukkan motivasi intrinsik untuk mengubah pola konsumsi. Preferensi terbatas pada jenis tertentu seperti jus wortel yang dikaitkan dengan pengalaman menyenangkan masa kanak-kanak.

c. Analisis Pola Konsumsi Partisipan CC

Partisipan CC menunjukkan stabilitas skor positif (4,60) dengan penurunan skor negatif dari 2,50 menjadi 2,10. Data ini mengindikasikan adanya perbaikan persepsi meskipun tidak terjadi peningkatan aspek positif yang signifikan. Secara kualitatif, partisipan CC mengakui manfaat program intervensi meskipun menghadapi keterbatasan akses sebagai penghuni kos. Sikap selektif terhadap jenis sayuran, terutama penghindaran kacang-kacangan karena rasa dan tekstur yang tidak disukai, tidak menghalangi upaya memenuhi kebutuhan serat melalui jenis sayuran yang dapat ditoleransi.

d. Karakteristik Pola Asupan Serat Kelompok Preferensi Negatif

Kelompok dengan preferensi negatif menunjukkan pola asupan serat yang tidak konsisten dan sangat bergantung pada faktor eksternal. Konsumsi sayur bersifat situasional dan seringkali memerlukan strategi adaptif seperti pencampuran dengan makanan lain atau pengolahan khusus untuk menutupi rasa yang tidak disukai.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perbedaan Pola Asupan Serat

a. Faktor Pembentukan Kebiasaan di Masa Kanak-kanak

Analisis mendalam terhadap kedua kelompok menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan konsumsi sayur pada masa kanak-kanak menjadi faktor determinan utama. Partisipan dengan preferensi positif (CK dan FN) melaporkan pengaruh kuat dari lingkungan keluarga, khususnya peran ibu dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Sebaliknya, partisipan dengan preferensi negatif (CC dan NS) cenderung tidak memiliki pengalaman

positif yang kuat dalam pembentukan kebiasaan konsumsi sayur.

b. Faktor Kesadaran Kesehatan dan Motivasi Intrinsik

Partisipan dengan preferensi positif menunjukkan tingkat kesadaran kesehatan yang tinggi dengan motivasi intrinsik yang kuat untuk mempertahankan pola makan sehat. Mereka mengaitkan konsumsi sayur dengan berbagai manfaat kesehatan yang dirasakan secara langsung, seperti kelancaran pencernaan, kesegaran tubuh, dan stabilitas suasana hati. Sebaliknya, partisipan dengan preferensi negatif meskipun menyadari manfaat sayur bagi kesehatan, tidak memiliki motivasi intrinsik yang cukup kuat untuk mengubah pola konsumsi secara konsisten. Kesadaran akan dampak negatif kurangnya serat terhadap kesehatan pencernaan tidak diterjemahkan menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan.

c. Faktor Preferensi Sensorik dan Adaptasi Rasa

Preferensi rasa dan tekstur menjadi faktor pembeda signifikan antara kedua kelompok. Partisipan dengan preferensi positif menunjukkan adaptabilitas yang tinggi terhadap berbagai jenis sayuran, meskipun tetap memiliki preferensi spesifik. Kemampuan untuk menikmati rasa alami sayuran atau mengembangkan strategi pengolahan yang mempertahankan nilai gizi menjadi karakteristik utama kelompok ini. Partisipan dengan preferensi negatif menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap rasa dan tekstur tertentu, yang seringkali menjadi penghalang utama dalam konsumsi sayur. Strategi adaptif yang dikembangkan cenderung berfokus pada penyamaran rasa daripada pengembangan apresiasi terhadap karakteristik alami sayuran.

d. Faktor Lingkungan Sosial dan Dukungan Eksternal

Analisis menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sosial, khususnya keluarga, memiliki peran penting dalam mempertahankan atau mengubah pola konsumsi sayur. Partisipan dengan preferensi positif melaporkan dukungan konsisten dari lingkungan keluarga, sementara partisipan dengan preferensi negatif cenderung tidak mendapat dukungan yang memadai atau bahkan mengalami tekanan sosial yang kontraproduktif.

e. Faktor Aksesibilitas dan Kemudahan Penyediaan

Faktor praktis seperti aksesibilitas dan kemudahan penyediaan sayuran juga mempengaruhi pola konsumsi, terutama bagi partisipan yang tinggal di lingkungan dengan keterbatasan fasilitas seperti kos-kosan. Keterbatasan akses dan kemampuan pengolahan menjadi hambatan tambahan bagi partisipan dengan preferensi negatif untuk meningkatkan konsumsi sayur.

PEMBAHASAN

1. Pola Asupan Serat pada Individu dengan Preferensi Positif terhadap Sayur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan preferensi positif terhadap sayur memiliki pola asupan serat yang konsisten dan berkelanjutan, sebagaimana ditunjukkan oleh partisipan CK dan FN. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rarastiti, 2022) yang mengungkapkan bahwa individu dengan pengetahuan gizi yang baik akan menyadari pentingnya manfaat buah dan sayur bagi kesehatan, sehingga membentuk pola konsumsi yang lebih teratur. Partisipan CK menunjukkan stabilitas dalam kebiasaan konsumsi sayur yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak, meskipun terjadi penurunan skor positif dari 3,60 menjadi 3,00 dan peningkatan skor negatif dari 2,60 menjadi 2,90. Fenomena ini mengindikasikan bahwa program intervensi tidak memberikan dampak signifikan

terhadap individu yang telah memiliki kebiasaan konsumsi sayur yang mapan. Konsistensi pola konsumsi harian partisipan CK tanpa perubahan berarti selama periode intervensi mencerminkan kestabilan preferensi yang telah terbentuk. Kebiasaan mengonsumsi sayuran seperti wortel, kol, dan brokoli telah menjadi bagian integral dari rutinitas makannya, menunjukkan internalisasi yang kuat terhadap konsumsi serat. Preferensi rasa menjadi faktor determinan utama, sebagaimana terlihat dari penolakan tegas terhadap pare karena karakteristik rasa pahit dan penampilan yang tidak menarik. Hal ini sesuai dengan temuan (Lakitan et al., 2024) yang menyatakan bahwa sensory appeal atau daya tarik sensorik memiliki hubungan dengan preferensi makanan seseorang. Selektivitas dalam pemilihan jenis sayuran tidak menghambat konsumsi serat secara keseluruhan, melainkan menunjukkan kemampuan adaptasi dalam mempertahankan asupan nutrisi yang diperlukan.

Partisipan FN menunjukkan respons yang berbeda dengan peningkatan skor positif dari 4,80 menjadi 5,00 dan penurunan skor negatif dari 4,00 menjadi 4,60, mengindikasikan adanya penguatan persepsi positif terhadap konsumsi sayur. Data kualitatif menunjukkan bahwa partisipan FN melaporkan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis selama periode intervensi, termasuk peningkatan kesegaran tubuh, kelancaran pencernaan, dan perbaikan suasana hati. Temuan ini mendukung penelitian (Fabanyo et al., 2024) yang menyatakan bahwa pola konsumsi buah dan sayur merupakan komponen penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Tantangan dalam menentukan variasi menu harian justru menjadi aspek positif yang membentuk pola makan yang lebih terencana dan sehat, menunjukkan kemampuan individu untuk mengembangkan kreativitas dalam mempertahankan asupan serat. Motivasi intrinsik yang kuat berdasarkan kesadaran akan manfaat kesehatan menjadi pendorong utama konsistensi konsumsi sayur. Kebiasaan konsumsi sayur telah terintegrasi dalam rutinitas harian dengan dukungan pemahaman yang komprehensif tentang nilai gizi. Karakteristik kelompok dengan preferensi positif menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan strategi pengolahan yang mempertahankan nilai gizi sambil tetap memperhatikan aspek palatability. Preferensi rasa dan tekstur menjadi faktor selektif dalam pemilihan jenis sayuran, namun tidak menghambat konsumsi serat secara keseluruhan, menunjukkan fleksibilitas dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi.

2. Pola Asupan Serat pada Individu dengan Preferensi Negatif terhadap Sayur

Individu dengan preferensi negatif terhadap sayur, yang diwakili oleh partisipan NS dan CC, menunjukkan pola asupan serat yang tidak konsisten dan sangat bergantung pada faktor eksternal. Partisipan NS menunjukkan sikap ambivalen terhadap konsumsi sayur dengan penurunan skor positif dari 3,40 menjadi 3,20 dan peningkatan drastis skor negatif dari 2,00 menjadi 4,10. Peningkatan skor negatif yang signifikan ini mengindikasikan bahwa intervensi program justru memperkuat persepsi negatif terhadap konsumsi sayur, fenomena yang dapat dikaitkan dengan psychological reactance terhadap perubahan pola makan yang dipaksakan. Temuan ini kontras dengan penelitian (Destriani & Heroza, 2023) yang menyatakan bahwa penerapan pendekatan gamifikasi dapat meningkatkan motivasi konsumsi buah dan sayur, menunjukkan pentingnya strategi intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik individual. Sikap netral partisipan NS terhadap sayuran dengan konsumsi yang sangat bergantung pada ketersediaan dan suasana hati mencerminkan ketidakstabilan pola konsumsi.

Meskipun menyadari dampak kurangnya serat terhadap kesehatan pencernaan, partisipan tidak menunjukkan motivasi intrinsik untuk mengubah pola konsumsi secara konsisten. Preferensi terbatas pada jenis tertentu seperti jus wortel yang dikaitkan dengan pengalaman menyenangkan masa kanak-kanak menunjukkan pengaruh faktor psikologis dalam pembentukan preferensi makanan. Konsumsi sayur yang bersifat situasional dan seringkali memerlukan strategi adaptif seperti pencampuran dengan makanan lain mencerminkan upaya kompensasi untuk menutupi karakteristik sensorik yang tidak disukai.

Partisipan CC menunjukkan stabilitas skor positif (4,60) dengan penurunan skor negatif dari 2,50 menjadi 2,10, mengindikasikan adanya perbaikan persepsi meskipun tidak terjadi peningkatan aspek positif yang signifikan. Data kualitatif menunjukkan bahwa partisipan CC mengakui manfaat program intervensi meskipun menghadapi keterbatasan akses sebagai penghuni kos, sejalan dengan temuan (Choirunnisa & Arifin, 2021) yang menyatakan bahwa ketersediaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi preferensi konsumen terhadap sayuran. Sikap selektif terhadap jenis sayuran, terutama penghindaran kacang-kacangan karena rasa dan tekstur yang tidak disukai, tidak menghalangi upaya memenuhi kebutuhan serat melalui jenis sayuran yang dapat ditoleransi. Strategi adaptif yang dikembangkan cenderung berfokus pada penyamaran rasa daripada pengembangan apresiasi terhadap karakteristik alami sayuran, menunjukkan pendekatan pragmatis dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi. Keterbatasan akses dan kemampuan pengolahan menjadi hambatan tambahan dalam meningkatkan konsumsi sayur, sesuai dengan penelitian (Mughtar et al., 2024) yang mengungkapkan bahwa pola konsumsi pangan dipengaruhi oleh ketersediaan dan aksesibilitas makanan. Kelompok dengan preferensi negatif menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap rasa dan tekstur tertentu, yang seringkali menjadi penghalang utama dalam konsumsi sayur. Konsumsi serat yang bersifat situasional dan memerlukan motivasi eksternal menunjukkan ketergantungan pada faktor lingkungan dalam pembentukan pola makan. Upaya pemenuhan kebutuhan serat melalui pengolahan khusus atau pencampuran dengan makanan lain mencerminkan strategi kompensasi untuk mengatasi ketidaknyamanan sensorik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perbedaan Pola Asupan Serat

Analisis mendalam terhadap kedua kelompok menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan konsumsi sayur pada masa kanak-kanak menjadi faktor determinan utama dalam membentuk pola asupan serat di kemudian hari. Partisipan dengan preferensi positif melaporkan pengaruh kuat dari lingkungan keluarga, khususnya peran ibu dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, sesuai dengan penelitian (Putri et al., 2025) yang mengungkapkan pentingnya pola konsumsi dalam tahap kehidupan yang berbeda. Sebaliknya, partisipan dengan preferensi negatif cenderung tidak memiliki pengalaman positif yang kuat dalam pembentukan kebiasaan konsumsi sayur selama masa kanak-kanak. Early exposure terhadap variasi sayuran dan pengalaman positif dalam konsumsi sayur menciptakan fondasi yang kuat untuk preferensi di masa dewasa. Konsistensi penyediaan sayur dalam menu keluarga dan pemodelan perilaku makan sehat oleh orang tua berkontribusi signifikan terhadap internalisasi kebiasaan konsumsi serat. Dukungan lingkungan sosial, khususnya keluarga, memiliki peran penting dalam mempertahankan atau mengubah pola konsumsi sayur sepanjang perkembangan individu. Ketidakhadiran pengalaman positif masa kanak-kanak

dapat menciptakan resistensi terhadap konsumsi sayur yang bertahan hingga dewasa. Faktor food neophobia atau ketakutan terhadap makanan baru yang terbentuk sejak dini dapat mempengaruhi kemauan untuk mencoba variasi sayuran. Internalisasi nilai-nilai kesehatan melalui praktik keluarga menciptakan motivasi intrinsik yang berkelanjutan untuk mempertahankan pola konsumsi serat yang adekuat.

Kesadaran kesehatan dan motivasi intrinsik menjadi faktor pembeda signifikan antara kedua kelompok dalam mempertahankan pola asupan serat yang konsisten. Partisipan dengan preferensi positif menunjukkan tingkat kesadaran kesehatan yang tinggi dengan motivasi intrinsik yang kuat untuk mempertahankan pola makan sehat, sejalan dengan penelitian (Dewi et al., 2021) yang menekankan pentingnya pengetahuan gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Mereka mengaitkan konsumsi sayur dengan berbagai manfaat kesehatan yang dirasakan secara langsung, seperti kelancaran pencernaan, kesegaran tubuh, dan stabilitas suasana hati, menciptakan positive reinforcement yang memperkuat perilaku konsumsi. Sebaliknya, partisipan dengan preferensi negatif meskipun menyadari manfaat sayur bagi kesehatan, tidak memiliki motivasi intrinsik yang cukup kuat untuk mengubah pola konsumsi secara konsisten. Kesadaran akan dampak negatif kurangnya serat terhadap kesehatan pencernaan tidak diterjemahkan menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan, menunjukkan gap antara pengetahuan dan aplikasi praktis. Motivasi ekstrinsik seperti tekanan sosial atau program intervensi tidak memberikan dampak jangka panjang tanpa dukungan motivasi intrinsik yang kuat. Health consciousness yang rendah dapat disebabkan oleh prioritas yang berbeda atau ketidakmampuan untuk mengalami manfaat langsung dari konsumsi sayur. Faktor immediate gratification versus delayed gratification mempengaruhi keputusan konsumsi, dimana individu dengan preferensi negatif cenderung memprioritaskan kepuasan sensorik langsung daripada manfaat kesehatan jangka panjang. Kemampuan untuk mengasosiasikan konsumsi sayur dengan perasaan well-being menjadi faktor krusial dalam mempertahankan motivasi intrinsik.

Preferensi sensorik dan kemampuan adaptasi rasa menjadi faktor pembeda yang sangat signifikan dalam menentukan pola asupan serat antara kedua kelompok. Partisipan dengan preferensi positif menunjukkan adaptabilitas yang tinggi terhadap berbagai jenis sayuran, meskipun tetap memiliki preferensi spesifik, sesuai dengan temuan (Lova, 2023) yang mengungkapkan pentingnya keragaman konsumsi pangan dalam menunjang kesehatan. Kemampuan untuk menikmati rasa alami sayuran atau mengembangkan strategi pengolahan yang mempertahankan nilai gizi menjadi karakteristik utama kelompok ini. Sebaliknya, partisipan dengan preferensi negatif menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap rasa dan tekstur tertentu, yang seringkali menjadi penghalang utama dalam konsumsi sayur. Supertaster phenomenon atau sensitivitas berlebihan terhadap senyawa tertentu dalam sayuran dapat menjadi penjelasan biologis untuk penolakan konsisten terhadap sayuran tertentu. Kemampuan untuk mengembangkan acquired taste atau rasa yang diperoleh melalui paparan berulang berbeda antar individu dan dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Strategi adaptif yang dikembangkan oleh kelompok preferensi negatif cenderung berfokus pada penyamaran rasa daripada pengembangan apresiasi terhadap karakteristik alami sayuran. Texture sensitivity atau sensitivitas tekstur dapat menjadi faktor yang sama pentingnya dengan sensitivitas rasa dalam

menentukan penerimaan sayuran. Kemampuan untuk mengasosiasikan rasa sayuran dengan pengalaman positif mempengaruhi pembentukan preferensi jangka panjang. Fleksibilitas dalam metode pengolahan dan presentasi sayuran dapat membantu mengatasi hambatan sensorik dalam konsumsi serat.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pola asupan serat pada individu sangat dipengaruhi oleh preferensi terhadap sayuran dengan karakteristik yang berbeda antara kelompok preferensi positif dan negatif. Individu dengan preferensi positif (CK dan FN) menunjukkan pola asupan serat yang konsisten dan berkelanjutan, dengan kebiasaan konsumsi sayur yang telah terintegrasi dalam rutinitas harian dan didukung oleh motivasi intrinsik yang kuat berdasarkan kesadaran akan manfaat kesehatan. Meskipun program intervensi tidak memberikan dampak signifikan pada individu yang telah memiliki kebiasaan makan seperti CK, namun dapat memperkuat persepsi positif seperti yang terjadi pada FN yang melaporkan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis selama periode intervensi. Sebaliknya, individu dengan preferensi negatif (NS dan CC) menunjukkan pola asupan serat yang tidak konsisten dan sangat bergantung pada faktor eksternal, dengan konsumsi sayur yang bersifat situasional dan memerlukan strategi adaptif seperti penyamaran rasa. Intervensi program bahkan dapat memperkuat persepsi negatif seperti yang dialami NS, menunjukkan pentingnya pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik individual. Faktor-faktor determinan yang mempengaruhi perbedaan pola asupan serat meliputi: pembentukan kebiasaan masa kanak-kanak yang menjadi faktor utama, tingkat kesadaran kesehatan dan motivasi intrinsik, preferensi sensorik dan kemampuan adaptasi rasa, dukungan lingkungan sosial khususnya keluarga, serta aksesibilitas dan kemudahan penyediaan sayuran. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan strategi intervensi gizi yang lebih efektif dan personalized dengan mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan lingkungan dalam membentuk perilaku konsumsi serat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anyanwu, O. A., Naumova, E. N., Chomitz, V. R., Zhang, F. F., Chui, K., Kartasurya, M. I., & Folta, S. C. (2023). The Socio-Ecological Context of the Nutrition Transition in Indonesia: A Qualitative Investigation of Perspectives from Multi-Disciplinary Stakeholders. *Nutrients*, 15(1). <https://doi.org/10.3390/nu15010025>
- Appleton, K. M., Hemingway, A., Saulais, L., Dinnella, C., Monteleone, E., Depezay, L., Morizet, D., Armando Perez-Cueto, F. J., Bevan, A., & Hartwell, H. (2016). Increasing vegetable intakes: rationale and systematic review of published interventions. *European Journal of Nutrition*, 55(3), 869–896. <https://doi.org/10.1007/s00394-015-1130-8>
- Avengalista, V. S. E. A., Setyaji, D. Y., & Maria, R. F. (2024). The Relationship Between Consumption of Vegetables, Fruits, and Breakfast with the Incidence of Overweight in Students. *Journal Of Global Nutrition*, 4(1), 314–322. <https://jurnal.isagi.or.id/index.php/jgn/article/view/84>
- Choirunnisa, & Arifin, Z. (2021). Preferensi Konsumen Terhadap Pembelian Sayuran Organik Dan Sayuran Non Organik Di Kota Malang. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 5(2), 65–75. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/JU-ke/index>
- Clarke, V. B. and V. (2024). Thematic analysis: A practical guide. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 00(00), 1–4. <https://doi.org/10.1080/13642537.2024.2391666>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Destriani, R., & Heroza, R. I. (2023). Penerapan Design Thinking Dengan Gamifikasi Guna Meningkatkan Motivasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak. *Jurnal Tekno Kompak*, 17(1), 81. <https://doi.org/10.33365/jtk.v17i1.2121>

- Dewi, N. P., Taufiq, Z., Vani, A. T., & Triansyah, I. (2021). EDUKASI ISI PIRINGKU DENGAN METODE PENDEKATAN PEMBUATAN SALAD BUAH SEGAR DI SMP YARI PADANG. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.
- Fabanyo, R. A., Anggreini, Y. S., & Sada, M. (2024). *Sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat melalui pola konsumsi buah dan sayur di kantor wali kota sorong*. 1(2).
- Lakitan, B., Rizar, F. F., Muda, S. A., & Nurshanti, D. F. (2024). *Diseminasi Optimalisasi Lahan melalui Budidaya Sayuran-Ikan Secara 3- in -1 di Lahan Perkotaan (Disemination Land Optimization through 3-in-1 Vegetable-Fish Cultivation on Urban Area)*. 10(2), 183–191.
- Lin, Y., Huybrechts, I., Vereecken, C., Mouratidou, T., Valtueña, J., Kersting, M., González-Gross, M., Bolca, S., Wärnberg, J., Cuenca-García, M., Gottrand, F., Toti, E., Gomez-Martínez, S., Grammatikaki, E., Labayen, I., Moreno, L. A., Sjöström, M., Van Camp, J., Roccaldo, R., ... De Henauw, S. (2015). Dietary fiber intake and its association with indicators of adiposity and serum biomarkers in European adolescents: the HELENA study. *European Journal of Nutrition*, 54(5), 771–782. <https://doi.org/10.1007/s00394-014-0756-2>
- Lova, L. M. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Makanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas Factors. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, XIV(2), 43–46.
- Martínez-González, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2019). The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health: A Critical Review. *Circulation Research*, 124(5), 779–798. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348>
- Muchtar, F., Wahyuni, S., Dahlan, A., Gizi, S., Masyarakat, F. K., Oelo, U. H., Pertanian, F., Oleo, U. H., & Gizi, P. S. (2024). *Pola konsumsi pangan rumah tangga di wilayah pesisir kabupaten kolaka*. 9(4), 7569–7587.
- Putri, T. A., Sari, N. W., Safira, N. R., & Wibowo, A. (2025). *Pemetaan Potensi Pemanfaatan Limbah Bunga Bawang Merah Oleh Kelompok Wanita Desa Kedungori*. 3(1), 20–27.
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Reynolds, A. N., Akerman, A. P., & Mann, J. (2020). Dietary fibre and whole grains in diabetes management: Systematic review and meta-analyses. *PLoS Medicine*, 17(3), e1003053. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003053>
- Thompson, A. S., Tresserra-Rimbau, A., Karavasiloglou, N., Jennings, A., Cantwell, M., Hill, C., Perez-Cornago, A., Bondonno, N. P., Murphy, N., Rohrmann, S., Cassidy, A., & Kühn, T. (2023). Association of Healthful Plant-based Diet Adherence with Risk of Mortality and Major Chronic Diseases among Adults in the UK. *JAMA Network Open*, 6(3), 1–15. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.4714>