

Gerakan Masyarakat Sadar Serat: Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Mendukung Kesehatan Pencernaan Keluarga

Fiber-Aware Community Movement: Education on Fruit and Vegetable Consumption to Support Family Digestive Health

Imelda Appulembang^{1*}, Rahmat Pannyiwi²

^{*1} Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

² Program Studi Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

imeldaappulembang@gmail.com*, rahmatpannywi79@gmail.com

Abstract

Background: Digestive health is an important component of family health. Adequate consumption of fruits and vegetables provides dietary fiber, vitamins, minerals, and various bioactive compounds that support gastrointestinal function. However, low-fiber dietary patterns remain a common nutritional concern. Limited knowledge regarding appropriate types, amounts, and practical strategies for increasing fruit and vegetable intake may affect the implementation of healthy eating habits within families. Objective: This community service activity aimed to improve family knowledge and awareness regarding the importance of dietary fiber through increased fruit and vegetable consumption to support digestive health. Methods: The activity was conducted through nutrition education, interactive counseling, group discussions, demonstrations of high-fiber family menu planning, mentoring, and pretest-posttest evaluation. Thirty family members participated. The educational materials covered dietary fiber, the benefits of fruits and vegetables, recommended daily intake, local sources of fiber, strategies to increase fruit and vegetable consumption, fluid intake, and constipation prevention. Results: The mean knowledge score increased from 59.8 before education to 88.1 after education. Improvements were particularly observed in participants' understanding of the benefits of dietary fiber, sources of fiber-rich foods, recommended fruit and vegetable intake, the relationship between fiber and bowel regularity, adequate fluid intake, and the application of fruit- and vegetable-based family menus. Conclusion: The Gerakan Masyarakat Sadar Serat educational program improved family knowledge and awareness regarding the importance of fruit and vegetable consumption. Education combined with discussion, demonstration, and mentoring can be an effective promotive strategy for encouraging high-fiber dietary patterns and supporting family digestive health.

Keywords: Dietary Fiber, Fruit, Vegetables, Digestive Health, Family, Nutrition Education

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan pencernaan merupakan salah satu bagian penting dari kesehatan keluarga. Konsumsi buah dan sayur yang cukup menyediakan serat pangan, vitamin, mineral, dan berbagai komponen bioaktif yang mendukung fungsi saluran pencernaan. Namun, kebiasaan mengonsumsi makanan rendah serat masih menjadi salah satu permasalahan dalam pola makan masyarakat. Kurangnya pemahaman mengenai jenis, jumlah, dan cara praktis meningkatkan konsumsi buah dan sayur dapat memengaruhi penerapan pola makan sehat dalam keluarga. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya konsumsi serat melalui peningkatan konsumsi buah dan sayur untuk mendukung kesehatan pencernaan. Metode: Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi gizi, penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi penyusunan menu tinggi serat, pendampingan, serta evaluasi pretest dan posttest. Peserta

Resive : 07 September 2026 Revised : 09 September 2026 Accept : 10 September 2026 Publish : 10 September 2026

berjumlah 30 orang anggota keluarga. Materi meliputi pengertian serat, manfaat buah dan sayur, kebutuhan konsumsi harian, sumber serat lokal, strategi meningkatkan konsumsi buah dan sayur, kebutuhan cairan, serta pencegahan konstipasi. Hasil: Rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 59,8 sebelum edukasi menjadi 88,1 setelah edukasi. Peningkatan pemahaman terutama terlihat pada manfaat serat, sumber pangan berserat, jumlah konsumsi buah dan sayur, hubungan serat dengan kelancaran buang air besar, pentingnya konsumsi air, serta penerapan menu keluarga berbasis buah dan sayur. Kesimpulan: Edukasi Gerakan Masyarakat Sadar Serat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Pendekatan edukasi yang disertai diskusi, demonstrasi, dan pendampingan dapat menjadi strategi promotif untuk mendorong pola makan tinggi serat dan mendukung kesehatan pencernaan keluarga.

Kata Kunci: Serat Pangan, Buah, Sayur, Kesehatan Pencernaan, Keluarga;

Korespondensi Penulis: Imelda Appulembang

I. PENDAHULUAN

Kesehatan pencernaan merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan karena saluran gastrointestinal berperan dalam proses pencernaan, penyerapan zat gizi, metabolisme, dan interaksi dengan mikrobiota usus. Pola makan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi fungsi pencernaan. Salah satu komponen makanan yang mempunyai peranan penting adalah serat pangan.

Serat pangan merupakan komponen makanan yang berasal terutama dari tumbuhan dan tidak dicerna secara sempurna oleh enzim pencernaan manusia. Serat memiliki berbagai fungsi fisiologis, termasuk memengaruhi volume dan konsistensi feses, waktu transit saluran cerna, proses fermentasi di kolon, serta interaksi dengan mikrobiota usus. Kajian mengenai serat menunjukkan bahwa manfaatnya tidak hanya berkaitan dengan fungsi pencernaan, tetapi juga dengan kesehatan metabolik secara lebih luas.

Buah dan sayur merupakan sumber penting serat pangan sekaligus menyediakan vitamin, mineral, dan berbagai senyawa bioaktif. WHO merekomendasikan konsumsi sedikitnya 400 gram buah dan sayur per hari bagi orang berusia lebih dari 10 tahun. WHO juga merekomendasikan sedikitnya 25 gram serat pangan alami per hari pada kelompok usia tersebut.

Konsumsi buah dan sayur yang cukup mempunyai manfaat penting bagi kesehatan. WHO menyatakan bahwa peningkatan konsumsi buah dan sayur merupakan bagian dari pola makan sehat dan berhubungan dengan penurunan risiko berbagai penyakit tidak menular. Buah dan sayur juga merupakan sumber serat, vitamin, mineral, serta berbagai komponen bioaktif.

Dari aspek kesehatan pencernaan, serat berperan dalam pembentukan dan konsistensi feses serta dapat mendukung keteraturan buang air besar. Meta-analisis uji terkontrol pada orang dewasa dengan konstipasi kronis menunjukkan bahwa suplementasi serat dapat meningkatkan frekuensi buang air besar dan memperbaiki konsistensi feses, meskipun jenis dan jumlah serat perlu disesuaikan dengan kondisi individu.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menempatkan konsumsi sayur dan buah sebagai salah satu bagian penting dari pola makan bergizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup disebut berperan dalam mengurangi risiko kesulitan buang air besar atau konstipasi.

Kebiasaan konsumsi buah dan sayur dalam keluarga belum selalu optimal. Beberapa keluarga lebih sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat olahan, makanan siap saji, makanan ringan, dan minuman manis, sementara porsi sayuran dan buah relatif terbatas. Kondisi tersebut dapat terjadi karena faktor pengetahuan, kebiasaan keluarga, ketersediaan bahan pangan, preferensi rasa, waktu pengolahan, maupun persepsi bahwa makanan tinggi serat kurang praktis.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang tidak hanya menyampaikan informasi mengenai manfaat serat, tetapi juga memberikan keterampilan praktis kepada keluarga. Edukasi perlu diarahkan pada kemampuan memilih bahan makanan lokal, meningkatkan porsi sayur, menjadikan buah sebagai makanan selingan, memilih sumber karbohidrat yang lebih kaya serat, serta mempertahankan kecukupan cairan.

Permasalahan yang menjadi dasar kegiatan meliputi keterbatasan pengetahuan keluarga mengenai fungsi dan manfaat serat, konsumsi buah dan sayur yang belum menjadi kebiasaan rutin seluruh anggota keluarga, serta kurangnya pengetahuan mengenai sumber pangan yang kaya serat dan jumlah konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan. Selain itu, pemahaman keluarga mengenai hubungan konsumsi serat dengan kelancaran buang air besar dan pentingnya kecukupan cairan dalam penerapan pola makan tinggi serat masih perlu ditingkatkan. Keluarga juga membutuhkan strategi sederhana dan praktis untuk memasukkan buah dan sayur ke dalam menu harian.

II. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan adalah anggota keluarga di lingkungan masyarakat dengan jumlah peserta 30 orang yang terdiri atas orang tua dan anggota keluarga dewasa. Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan edukasi gizi, koordinasi dengan pengelola lingkungan masyarakat, penentuan peserta, penyusunan materi dan instrumen *pretest-posttest*, serta persiapan media edukasi dan bahan demonstrasi penyusunan menu tinggi serat. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pretest* untuk mengidentifikasi pengetahuan awal peserta mengenai serat, buah dan sayur, kesehatan pencernaan, konstipasi, kebutuhan cairan, dan pola makan tinggi serat.

Selanjutnya diberikan edukasi gizi mengenai pengertian dan sumber serat, manfaat serat bagi pencernaan, manfaat dan anjuran konsumsi buah dan sayur, sumber serat lokal, hubungan serat dengan buang air besar, pentingnya konsumsi air, pemilihan makanan tinggi serat, pembatasan makanan ultra-proses, serta strategi meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam keluarga. Edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif mengenai kebiasaan makan, kendala konsumsi buah dan sayur, serta masalah pencernaan yang dialami peserta.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi penyusunan menu harian yang mengandung sumber serat dari sayuran, buah, kacang-kacangan, dan pangan nabati lainnya dengan mempertimbangkan ketersediaan dan penerimaan keluarga. Pendampingan dilakukan untuk membantu peserta menerapkan perubahan pola makan secara bertahap, realistis, dan konsisten. Setelah kegiatan, peserta diberikan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan. Evaluasi dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan melalui perbandingan hasil *pretest-posttest*, keaktifan peserta selama kegiatan, pemahaman melalui diskusi, keterampilan dalam menyusun menu, serta komitmen peserta untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. WHO menekankan pentingnya pola makan beragam dengan memasukkan buah, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan sumber pangan nabati lainnya.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan diikuti oleh 30 peserta. Seluruh peserta mengikuti pretest, edukasi, diskusi, demonstrasi penyusunan menu, pendampingan, dan posttest.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20–39 tahun	9	30,0
	40–59 tahun	15	50,0
	≥60 tahun	6	20,0
Jenis kelamin	Laki-laki	10	33,3
	Perempuan	20	66,7
Pendidikan	Pendidikan dasar	7	23,3
	Pendidikan menengah	16	53,3
	Pendidikan tinggi	7	23,3
Total		30	100

Mayoritas peserta berada pada kelompok usia 40–59 tahun sebanyak 15 orang (50,0%). Peserta perempuan berjumlah 20 orang (66,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 orang (33,3%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas peserta memiliki pendidikan menengah sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan

Evaluasi	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pretest	59,8	9,7	41	76
Posttest	88,1	6,5	74	98
Peningkatan	28,3			

Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 28,3 poin setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata meningkat dari 59,8 menjadi 88,1.

Tabel 3. Tingkat Pemahaman Peserta Berdasarkan Materi

Materi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pengertian serat	50,0	93,3
Manfaat serat bagi pencernaan	46,7	96,7
Sumber makanan tinggi serat	53,3	93,3
Manfaat buah dan sayur	60,0	96,7
Anjuran konsumsi buah dan sayur	40,0	90,0
Hubungan serat dengan BAB	46,7	93,3
Pentingnya konsumsi air	63,3	96,7
Penyusunan menu tinggi serat	43,3	86,7

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman pada seluruh materi. Peningkatan paling terlihat pada manfaat serat bagi pencernaan, manfaat buah dan sayur, serta pentingnya konsumsi cairan.

2. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis keluarga dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan literasi mengenai konsumsi serat. Peningkatan rata-rata sebesar 28,3 poin menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui kombinasi penyuluhan, diskusi,

demonstrasi, dan pendampingan dapat membantu peserta memahami informasi sekaligus menghubungkannya dengan kebiasaan makan sehari-hari.

Serat mempunyai peran penting dalam kesehatan gastrointestinal. Kajian terbaru menjelaskan bahwa serat dapat memengaruhi motilitas saluran pencernaan, proses fermentasi, pembentukan feses, dan lingkungan mikrobiota usus. Efek serat dapat berbeda berdasarkan jenis, kelarutan, viskositas, dan kemampuan fermentasinya.

Pemahaman peserta mengenai hubungan serat dengan buang air besar juga mengalami peningkatan. Hal ini penting karena konstipasi merupakan salah satu keluhan pencernaan yang umum. Meta-analisis van der Schoot dan kolega menunjukkan bahwa peningkatan asupan serat dapat meningkatkan frekuensi buang air besar dan memperbaiki konsistensi feses pada orang dewasa dengan konstipasi kronis.

Peningkatan konsumsi serat perlu dilakukan secara bertahap dan disertai pola makan yang seimbang. Konsumsi serat yang meningkat secara mendadak pada sebagian orang dapat menimbulkan kembung atau peningkatan gas. Oleh karena itu, edukasi dalam kegiatan ini tidak hanya menekankan jumlah serat, tetapi juga keberagaman sumber pangan dan penerapannya secara bertahap.

Buah dan sayur merupakan pilihan penting dalam meningkatkan asupan serat. WHO merekomendasikan sedikitnya 400 gram buah dan sayur per hari bagi individu berusia lebih dari 10 tahun. Rekomendasi tersebut merupakan bagian dari pola makan sehat yang juga menekankan keberagaman pangan dan pembatasan makanan tinggi gula bebas, garam, dan lemak tidak sehat.

Hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai sumber makanan tinggi serat. Sebelum edukasi, sebagian peserta hanya mengidentifikasi sayuran hijau sebagai sumber serat. Setelah edukasi, peserta mulai mengenali bahwa serat juga dapat diperoleh dari berbagai jenis buah, kacang-kacangan, biji-bijian, dan sumber pangan nabati lainnya.

Pemahaman yang lebih luas mengenai sumber serat penting karena pilihan pangan keluarga sangat dipengaruhi oleh ketersediaan dan kebiasaan makan. Dengan mengenalkan bahan pangan lokal, keluarga dapat memilih sumber serat yang sesuai dengan kemampuan ekonomi, budaya, dan preferensi keluarga. Kajian Devirgiliis dan kolega tahun 2024 juga menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang memadai secara konsisten dikaitkan dengan manfaat kesehatan dan penurunan risiko berbagai penyakit tidak menular.

Buah dan sayur juga berkontribusi terhadap keragaman pola makan. Keragaman pangan penting untuk membantu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta mendukung kualitas diet secara keseluruhan. WHO dan FAO menekankan bahwa pola makan sehat perlu memperhatikan kecukupan, keseimbangan, keberagaman, dan moderasi.

Aspek mikrobiota usus juga menjadi bagian yang semakin penting dalam pembahasan kesehatan pencernaan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi buah dan sayur dengan karakteristik mikrobioma usus. Serat dari pangan nabati dapat menjadi substrat bagi mikroorganisme usus dan berkontribusi terhadap produksi metabolit hasil fermentasi.

Kegiatan ini juga menemukan bahwa peserta lebih mudah menerima materi ketika diberikan strategi yang sederhana dan praktis. Misalnya, menambahkan sayuran pada setiap makanan utama, menjadikan buah sebagai makanan selingan, memilih bahan pangan utuh atau minim proses, serta menyediakan buah yang mudah dikonsumsi di lingkungan rumah.

Keterlibatan keluarga menjadi faktor penting karena kebiasaan makan tidak hanya ditentukan oleh individu. Orang tua atau anggota keluarga yang menyiapkan makanan mempunyai peran besar dalam menentukan ketersediaan makanan di rumah. Oleh karena itu, intervensi berbasis keluarga berpotensi memberikan dampak yang lebih luas dibandingkan edukasi individual.

Kegiatan Gerakan Masyarakat Sadar Serat tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku. Pengetahuan merupakan dasar penting, namun perubahan kebiasaan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

makan memerlukan dukungan lingkungan, ketersediaan pangan, penguatan berulang, serta motivasi keluarga.

Edukasi perlu dilanjutkan melalui kegiatan masyarakat seperti kelompok keluarga, posyandu, kader kesehatan, kegiatan PKK, maupun program promosi kesehatan lainnya. Pendekatan berkelanjutan diharapkan dapat membantu mempertahankan peningkatan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan keluarga mengenai serat pangan, pemahaman tentang manfaat buah dan sayur, serta kemampuan peserta dalam mengidentifikasi sumber makanan tinggi serat. Selain itu, kegiatan meningkatkan pemahaman mengenai hubungan konsumsi serat dengan kesehatan pencernaan, kesadaran akan pentingnya kecukupan cairan, serta kemampuan keluarga dalam menyusun menu tinggi serat. Kegiatan juga meningkatkan motivasi keluarga untuk menjadikan buah dan sayur sebagai bagian dari pola makan harian serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan konstipasi melalui penerapan pola hidup sehat.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Gerakan Masyarakat Sadar Serat berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai konsumsi buah dan sayur untuk mendukung kesehatan pencernaan, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 59,8 sebelum edukasi menjadi 88,1 setelah edukasi atau meningkat sebesar 28,3 poin. Peningkatan pemahaman terutama mencakup manfaat dan sumber pangan tinggi serat, manfaat buah dan sayur, hubungan konsumsi serat dengan keteraturan buang air besar, pentingnya kecukupan cairan, serta penyusunan menu keluarga tinggi serat. Edukasi yang dikombinasikan dengan diskusi, demonstrasi, dan pendampingan dapat menjadi pendekatan promotif dalam mendorong penerapan pola makan yang lebih beragam dan kaya serat. Keluarga diharapkan meningkatkan konsumsi buah dan sayur secara bertahap dan konsisten dengan memperhatikan kecukupan cairan, sementara kader kesehatan serta institusi kesehatan dan pendidikan dapat melanjutkan edukasi gizi berbasis keluarga secara berkelanjutan. Kegiatan selanjutnya disarankan mengevaluasi perubahan konsumsi buah dan sayur serta keluhan pencernaan dalam periode pendampingan yang lebih panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan institusi perguruan tinggi yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan fakultas dan program studi yang telah memberikan dukungan akademik serta kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan. Terima kasih disampaikan kepada pengelola lingkungan masyarakat, kader kesehatan, dan seluruh keluarga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan Gerakan Masyarakat Sadar Serat dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan keluarga mengenai pola makan sehat dan kesehatan pencernaan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Appulembang, I., & Rahmat, R. A. (2026). Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2), 864–872. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1106>
- Appleton KM, Boxall LR, Adenuga-Ajayi O, Seyar DF. Does fruit and vegetable consumption impact mental health? Systematic review and meta-analyses of published controlled intervention studies. *Br J Nutr*. 2024;131(1):163-173. doi:10.1017/S0007114523001423.
- Devirgiliis C, et al. Effect of fruit and vegetable consumption on human health: an update of the literature. *Foods*. 2024;13. doi:10.3390/foods13203350.
- Frankenfeld CL, Hullar MAJ, Maskarinec G, Monroe KR, Shepherd JA, Franke AA, et al. The gut microbiome is associated with circulating dietary biomarkers of fruit and vegetable intake in a multiethnic cohort. *J Acad Nutr Diet*. 2022;122(1):78-98. doi:10.1016/j.jand.2021.05.023.
- Gong L, Liu F, Liu J, Wang J. Dietary fiber (oligosaccharide and non-starch polysaccharide) in preventing and treating functional gastrointestinal disorders: challenges and controversies: a review. *Int J Biol Macromol*. 2024;258(Pt 1):128835. doi:10.1016/j.ijbiomac.2023.128835.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tingkatkan konsumsi sayur dan buah nusantara menuju masyarakat hidup sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- Mathers JC. Dietary fibre and health: the story so far. *Proc Nutr Soc*. 2023;82(2):120-129. doi:10.1017/S0029665123002215.
- Milajerdi A, Ebrahimi-Daryani N, Dieleman LA, Larijani B, Esmailzadeh A. Association of dietary fiber, fruit, and vegetable consumption with risk of inflammatory bowel disease: a systematic review and meta-analysis. *Adv Nutr*. 2021;12(3):735-743. doi:10.1093/advances/nmaa145.
- Pannyiwi, R., & Ali, A. (2026). Peran Pendidikan Kesehatan Sekolah Dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja Terhadap Bahaya Narkoba. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(4), 226–231. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i4.1324>
- Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., Cakrawati R, C. R., Dasaryandi, K. R., & Nasution, N. (2026). Pemberdayaan Pasien Diabetes Melitus Dalam Pencegahan Ulkus Diabetikum Dan Risiko Infeksi Berulang: Empowerment of Patients with Diabetes Mellitus in the Prevention of Diabetic Ulcers and the Risk of Recurrent Infection. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 985–991. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1586>
- Santi, SKM, M.Kes; Masdarwati, SKM, M.Kes; Dr. dr. Devin Mahendika, S.Ked, Siti Rukayah, SKp, M.Kep; Ria Wahyuni, SKM., M.Kes., MM; Supriatin, S.Kep., Ners., M.Kep; Peran Bidan Dalam Inisiasi Menyusui Dini (Perspektif Sosiologi Kesehatan) . No. ISBN: 978-623-09-5291-3. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosio.com/2023/08/29/peran-bidan-dalam-inisiasi-menyusui-dini-perspektif-sosiologi-kesehatan/>
- Salvatore S, Battigaglia MS, Murone E, Dozio E, Pensabene L, Agosti M. Dietary fibers in healthy children and in pediatric gastrointestinal disorders: a practical guide. *Nutrients*. 2023;15(9):2208. doi:10.3390/nu15092208.
- Snauwaert E, Paglialonga F, Vande Walle J, Wan M, Desloovere A, Polderman N, et al. The benefits of dietary fiber: the gastrointestinal tract and beyond. *Pediatr Nephrol*. 2023;38(9):2929-2938. doi:10.1007/s00467-022-05837-2.
- Stribling P, Ibrahim F. Dietary fibre definition revisited: the case of low molecular weight carbohydrates. *Clin Nutr ESPEN*. 2023;55:340-356. doi:10.1016/j.clnesp.2023.04.014.
- Tian S, Chu Q, Ma S, Ma H, Song H. Dietary fiber and its potential role in obesity: a focus on modulating the gut microbiota. *J Agric Food Chem*. 2023;71. doi:10.1021/acs.jafc.3c03923.
- United Nations Food and Agriculture Organization, World Health Organization. What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization. Geneva: WHO; 2024.
- van der Schoot A, Drysdale C, Whelan K, Dimidi E. The effect of fiber supplementation on chronic constipation in adults: an updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2022;116(4):953-969. doi:10.1093/ajcn/nqac184.
- World Health Organization. Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.4 September 2026
DOI: <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- World Health Organization. Healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2025.
- World Health Organization. Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization; 2023.
- Yu C, Dong Q, Chen M, Zhao R, Zha L, Zhao Y, et al. The effect of mushroom dietary fiber on the gut microbiota and related health benefits: a review. *J Fungi*. 2023;9(10):1028. doi:10.3390/jof9101028.
- Yulianti, N., & Pannyiwi, R. (2026). The Relationship Between ICU Nurse Burnout Levels and the Quality of Nursing Care for Critically Ill Patients. *International Journal of Health Sciences*, 4(2), 375–381. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i2.1207>