

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan elemen yang paling penting sekali bagi kelangsungan seluruh umat manusia di dunia ini, tidak hanya bagi para orang tua dan manula saja, kesehatan juga perlu untuk balita, anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan para ibu-ibu hamil dan ibu-ibu menyusui. Kesehatan yang banyak kita ketahui hanya kesehatan secara fisik saja, namun ada juga yang kita perlu ketahui yaitu kesehatan secara mental dan psikolog. Kita sering mendengar dan menjumpai masalah-masalah mengenai kesehatan, banyak faktor akibat masalah tersebut baik secara internal atau pun eksternal. Secara internal bisa diakibatkan oleh manusia dan secara eksternal bisa diakibatkan oleh lingkungan atau pun kondisi alam yang sering berubah.

Semua orang menganggap makanan hanyalah sekedar menghilangkan rasa lapar saja, sehingga saat itu kurang diperhatikan hal-hal yang baik dan yang kurang baik dalam kandungan makanan yang mereka makan. Dengan kemajuan ilmu teknologi pandangan dan pendapat terhadap makanan menjadi berubah, makanan selain melepas rasa lapar dan dahaga juga berfungsi untuk pertumbuhan

Pengetahuan mengetahui tentang gizi yang baik harus didapatkan oleh setiap individu. Pengetahuan tersebut bisa didapatkan melalui informasi yang sedang berkembang baik melalui media cetak seperti koran dan majalah, media elektronik seperti televisi, radio, internet serta individu tersebut dapat pula membaca buku mengenai pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan kepandaian seseorang memilih makanan yang memiliki sumber zat-zat gizi dalam memilih makanan atau jajanan yang sehat.

Gizi merupakan faktor utama bagi kelangsungan pertumbuhan setiap manusia, tanpa adanya gizi manusia tidak akan dapat berkembang secara baik dan optimal. Gizi diperlukan manusia untuk menyediakan energi yang dapat membangun, memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan didalam tubuh manusia. Gizi juga berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja seseorang.

Tubuh manusia terdiri dari berbagai jaringan tubuh antara lain tulang, gigi, otot, darah, dan otak. Jika diperiksa komposisi tubuh manusia terdiri dari zat-zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, berbagai mineral, dan vitamin seperti halnya komposisi bahan makanan pada umumnya. Untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya, tubuh melakukan pemeliharaan dengan mengganti jaringan

yang sudah aus ataupun rusak, melakukan kegiatan, pertumbuhan sebelum usia selanjutnya.

Agar tubuh dapat menjalankan fungsi tubuh secara optimal tersebut diperlukan sejumlah zat gizi setiap hari yang didapat melalui nutrisi makanan. Bila jumlah makanan yang diperlukan tidak dipenuhi ataupun berlebihan maka kesehatan yang optimal tidak dapat dicapai. Dalam kehidupan sehari-hari orang tidak terlepas dari makanan, karena makanan adalah salah satu persyaratan pokok untuk kelangsungan hidup manusia, disamping udara (oksigen).

Agar makanan yang dikonsumsi dapat berfungsi dengan baik, maka makanan yang kita makan sehari-hari tidak hanya sekedar makanan saja. Tetapi Makanan ini harus mengandung zat-zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut, zat ini disebut gizi. Dengan kata lain makanan yang kita makan sehari-hari harus memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Pada anak usia sekolah, baik itu siswa PAUD, TK, SD, SMP, maupun SMA sangat memerlukan makanan untuk menunjang segala aktifitas dan kegiatan bersekolah saja, melainkan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, anak usia sekolah harus mendapatkan asupan makanan yang dapat memberikan mereka energi dalam beraktifitas dan zat-zat gizi yang baik harus mereka

dapatkan agar kegiatan sehari-hari mereka dapat berjalan dengan lancar. Dalam hal ini pengetahuan gizi harus mereka ketahui agar mereka dapat memberikan asupan gizi yang baik bagi tubuhnya.

Pada masa remaja khususnya siswa SMP Negeri 1 Pebayuran kebanyakan memiliki pola makan yang kurang baik, karena siswa biasanya memiliki jadwal mata pelajaran yang padat. Selain belajar siswa juga harus menjalankan kewajiban lainnya yaitu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sesuai yang dia ambil. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis itu membutuhkan asupan makanan yang banyak, sedangkan tidak jarang siswa yang tidak menghiraukan makanan yang dia beli disekitar lingkungannya tersebut. Hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang kurang baik pula terhadap memenuhi asupan zat-zat gizi yang masuk di tubuhnya. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Makanan Siswa Pada Kegiatan Ektrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten Bekasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah para Siswa SMP Negeri 1 Pebayuran mengerti tentang pengetahuan gizi yang baik?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi gizi yang baik pada pola konsumsi makanan siswa di SMP Negeri 1 Pebayuran ?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan siswa pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Pebayuran ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, dan agar tidak terjadi perluasan masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan penelitian masalah ini adalah hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi makanan siswa pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah rumusan ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan yang baik pada siswa di SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat digunakan sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan tentang gizi dan asupan makan yang baik bagi tubuh.

2. Bagi siswa SMP Negeri 1 Pebayuran dan Masyarakat

Untuk siswa, penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran mengenai bagaimana pengetahuan gizi yang baik dan seimbang serta pola makan yang baik dan benar untuk dikonsumsi sehari-hari agar siswa tersebut dapat menjadi siswa yang lebih aktif dan produktif lagi sehingga hasil belajarnya pun meningkat.

3. Bagi Peneliti yang Memiliki Tema Sejenis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya yang sejenis.