

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang membangun di segala bidang, salah satunya adalah bidang kesehatan. Dalam pembangunan yang pesat ini maka harus diimbangi dengan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas. Sesuai dengan pendapat Argadiredja, (2003) bahwa : Pembangunan sumber daya manusia adalah upaya untuk menciptakan suatu lingkungan di mana manusia dapat mengembangkan potensi dirinya secara penuh menuju terciptanya hidup yang produktif dan kreatif sesuai dengan tujuan hidupnya masing-masing dan salah satu komponen dasar dari pembangunan sumber daya manusia adalah pembangunan kesehatan.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan kepada masyarakat untuk menghidangkan makanan yang memiliki menu sehat seimbang yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Almatsier, 2011). Makanan yang sehat memiliki pengertian bahwa konsumsi zat gizi harus berimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sumber bahan pangan yang beragam sangat dianjurkan karena makanan yang beragam dapat memberi manfaat yang lebih besar terhadap kesehatan. Makanan yang beragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral bagi kebutuhan gizi seseorang.

Remaja yang cenderung mengonsumsi makanan instan akan terus menerus, hal ini berakibat buruk terhadap kesehatan pencernaannya. Meskipun remaja hanya

mengonsumsi satu jenis makanan instan dalam satu hari dan pada saat itu tidak akan langsung terjadi reaksi, namun dampaknya akan terlihat setelah 10 tahun kemudian.

Pola makan yang konsumtif ini akan memperburuk pola makan dalam keseharian. Mereka akan lebih cenderung makan jajanan daripada makan makanan yang sehat yang seharusnya mereka konsumsi dalam masa pertumbuhan. Apabila di rumah orang tua itu memaksa anaknya untuk makan, anak akan makan dengan sendirinya. Anak akan lebih sering makan di luar rumah yang kondisi makannya belum tentu sehat. Maka dari itu peran orang tua dalam memilih jenis makanan dan mengonsumsi pola makan anaknya sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Terpenuhinya gizi anak pada remaja merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, namun dalam pencapaiannya masih dihadapkan pada berbagai masalah di antaranya masih banyak balita yang belum terpenuhi gizinya sesuai dengan kebutuhannya atau sering disebut gizi kurang. Menurut Soekirman (2000) masalah kekurangan gizi ini di antaranya disebabkan karena suatu penyakit, kurangnya pendidikan, pengetahuan dan keterampilan dari orang tua serta disebabkan oleh faktor ekonomi.

Masalah gizi berawal dari ketidakmampuan rumah tangga mengakses pangan, baik karena masalah ketersediaan di tingkat lokal, kemiskinan, pendidikan dan pengetahuan akan pangan dan gizi, serta perilaku masyarakat. Kebiasaan makan dapat terbentuk sejak usia balita yang merupakan masa penting dalam kehidupan seseorang karena pada masa inilah ditanamkan sikap, kebiasaan dan pola tingkah

laku yang memegang peranan menentukan dalam pengembangan individu selanjutnya.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Keadaan gizi yang rendah akan menentukan tingginya angka kurang gizi secara nasional. Ketidaktahuan tentang bahan makanan yang salah dan rendahnya pengetahuan gizi akan menyebabkan sikap masa bodoh terhadap makanan tertentu.

Peran ibu dalam memperbaiki gizi anak sangat menentukan masa depan anak, oleh karena itu kepedulian ibu sangat diperlukan sebab ibu merupakan tokoh utama yang paling bertanggung jawab terhadap tumbuh kembang anak dalam penyelenggaraan menu seimbang bagi anak. Begitu penting peran ibu dalam memperbaiki gizi anaknya, maka dari itu perlu ditingkatkan pengetahuan dan keterampilannya terutama dalam penyelenggaraan makanan sehat seimbang.

Makanan yang berfungsi untuk membangun dan memperoleh tenaga, harus didukung dengan pelaksanaan menu makan yang baik. Pengelolaan menu makan yang baik adalah yang dilaksanakan dengan frekuensi lima kali sehari mulai dari makan pagi atau sarapan, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam. Variasi makanan dengan kelengkapan gizi dalam makanan dan porsi makan maka status kesehatan seseorang dapat meningkat dan angka harapan hidup akan semakin baik.

Sediaoetama(1985) mengungkapkan bahwa “keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi”. Tingkat konsumsi berkaitan dengan kualitas dan kuantitas

makanan yang dijalankan dalam menu makan sehari-hari, sehingga jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang baik.

Makanan sehat seimbang merupakan hidangan yang terdiri dari beberapa bahan makanan yang dapat menyumbangkan zat gizi yang cukup lengkap, baik ditinjau dari jumlahnya maupun macamnya. Susunan hidangan yang terdiri dari beberapa bahan makanan akan menghasilkan menu sehat seimbang. Seperti yang dikemukakan oleh Ngadimin (1992) menu seimbang adalah susunan menu yang menggunakan beberapa golongan bahan makanan dan penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat gizinya baik jumlah maupun macamnya.

Seiring dengan meningkatnya aktivitas fisik remaja, perilaku anak remaja sering kali menyimpang karena pemilihan makanan pada remaja terkadang dipengaruhi oleh teman, dan orang tua. Remaja kini sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) karena sudah menjadi tren di kalangan remaja. Selain itu, terganggunya kebiasaan makan remaja yakni seringnya mengurangi porsi makan khususnya bagi remaja perempuan karena takut gemuk. Perilaku makan remaja yang dapat menyebabkan masalah gizi selain karena konsumsi makan *junkfood* yang berlebihan. Perilaku makan remaja yang salah di antaranya adalah kurang memperhatikan kandungan gizi makanan, sering melewatkan waktu makan dan membatasi porsi makan.

Menurut Santrock dan Monks, Knoers dan Handitono, remaja SMA termasuk pada remaja pertengahan dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Maka penelitian ini ditujukan pada siswa SMAN 10 Pandeglang. SMA ini berlokasi di Kabupaten

Pandeglang, tepatnya di jalan Raya Labuan Km 24 Cisata Pandeglang, Banten. Secara geografis SMA Negeri 10 cukup strategis, karena terletak di pinggir jalan raya Labuan. Dengan kondisi tempat tinggal sebagian besar siswa yang belajar di SMA ini tersebar di wilayah perkampungan, dekat dengan sawah, dan dekat dengan hutan. Kemudian dari kondisi perekonomian orang tua yang rata-rata buruh tani, tukang ojek serta pekerja kasar yang tentunya tidak memiliki penghasilan tetap dan mencukupi, sangat tidak mendukung kebutuhan anak untuk mendapatkan menu makanan sehat seimbang di rumah dengan sempurna.

Untuk dapat melihat secara jelas hubungan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan remaja, maka penelitian ini difokuskan pada hubungan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan pada remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, perlu diidentifikasi beberapa masalah-masalah yang menjadi perhatian yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ibu mengetahui pentingnya penyusunan menu sehat seimbang pada remaja?
2. Bagaimana pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang?
3. Bagaimana pengetahuan ibu dalam melaksanakan penyusunan menu sehat seimbang dan penyiapan makanan pada remaja?

4. Apakah ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan?

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan materi, maka dalam penelitian ini hanya membatasi pada *“Hubungan antara pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan bagi remaja”*.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan peneliti adalah : “Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan bagi remaja di SMAN 10 Pandeglang.

1.6 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Memotivasi mahasiswa program studi Tata Boga FT-UNJ untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai menu sehat seimbang

2. Memperkaya penelitian untuk Program Studi Tata Boga dibidang gizi yangterkait dengan penyusunanmenu sehat seimbang
3. Memberikan informasi penting mengenai pengetahuan ibu tentangpenyusunan menu sehat seimbang sehingga dapat menerapkan pemberian menu sehat seimbang pada remaja
4. Menambahkan pengetahuan ibu tentang penyusunanmenu sehat seimbang pada remaja.