

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk mempertahankan hidup sehingga dapat melakukan aktivitas harian dengan baik (Anjani, 2013). Manusia dengan aktivitas yang berbeda-beda memiliki pola hidup dan pola makan yang berbeda pula sesuai kebutuhan dan selera masing-masing. Pada umumnya, masyarakat memilih asupan makanan sesuai selera tanpa memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Hal ini mengakibatkan ketidakseimbangan antara gizi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan. Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi seseorang, akan menimbulkan masalah kesehatan (Anjani, 2013).

Pola makan yang mementingkan selera menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik. Keadaan ini berkaitan dengan gaya hidup yang marak dikalangan remaja seperti mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) (Tanti, 2013). Pola makan ini ternyata dapat menimbulkan masalah karena makanan cepat saji umumnya mengandung lemak, karbohidrat, dan garam yang cukup tinggi tetapi sedikit mengandung vitamin larut air dan serat (Fatrikawati, 2016). Hal utama yang mempengaruhi pola makan masyarakat

ialah pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Kristianti, 2009).

Pada umumnya remaja yang berusia 10-18 tahun mudah mengalami rentan gizi karena berbagai hal seperti memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan pola makan remaja. Hal tersebut terjadi karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat (Almatsier, 2001). Berdasarkan pengamatan selama Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA 2 PSKD, penulis menemukan beberapa siswa mengalami anemia karena padatnya aktivitas belajar, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan les tambahan menyebabkan mereka lupa waktu untuk makan, sehingga asupan gizi yang mereka dapatkan berkurang. Kekurangan gizi secara umum menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga berkurang, daya tahan tubuh dan kemampuan berpikir menurun (Anjani, 2013).

Penelitian Annas (2011) di MTs AL Asror Kota Semarang menemukan 21 siswa yang mengalami anemia. Penulis juga menemukan beberapa siswa yang mempunyai kelebihan berat badan karena lebih memilih makanan yang menurutnya enak. Hal ini juga ditemukan pada 23 (32,2%) siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengalami obesitas (Myorisina, 2010). Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur".

B. Identifikasi Masalah

1. Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi seseorang menimbulkan masalah kesehatan.
2. Pola makan yang hanya mementingkan selera saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik.
3. Beberapa siswa sering mengalami anemia karena padatnya aktivitas siswa seperti belajar.
4. Berapa siswa yang mempunyai kelebihan berat badan karena lebih memilih makanan yang menurutnya enak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini fokus pada masalah hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur?

E. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pembaca (siswa, mahasiswa, dan masyarakat) dalam memperkaya ilmu pengetahuan tentang hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, khususnya guru biologi dan siswa dalam mengetahui makanan bergizi yang akan dikonsumsi.