

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok makhluk hidup yang paling utama termasuk manusia, karena merupakan asupan energy untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kehidupan manusia dipengaruhi oleh faktor makanan, makanan merupakan sumber energi kehidupan untuk dapat melakukan suatu kegiatan pemenuhan kebutuhan hidup. Untuk itu pola makan perlu diperhatikan dengan baik, pola makan dimulai sedini mungkin untuk dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan pola makan yang akan dipilih (Susianto dkk, 2007).

Kesadaran masyarakat akan perlunya pola hidup sehat dengan bahan alami semakin meningkat. Buah dan bahan makanan sayuran menjadi primadona dibandingkan dengan daging-daging yang berlemak yang sering dituduh sebagai penyebab datangnya sakit. Dengan demikian permintaan akan buah dan sayuran meningkat. Tanpa makanan yang baik sangatlah tidak mungkin memperoleh kesehatan yang baik (Susianto dkk, 2007).

Dewasa ini, terdapat berbagai variasi yang dipilih manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka termasuk hal yang penting adalah mempertahankan hidup. Salah satu cara agar dapat memili hidup yang lebih sehat adalah dengan mengatur pola makan. Pola makan yang sehat dan seimbang dapat menunjang kesehatan seseorang secara optimal sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Perkembangan zaman yang semakin canggih tidak hanya memberi dampak positif kelangsungan hidup manusia, tetapi juga menyisakan banyak dampak negatif khususnya masalah kesehatan. Gaya hidup modern yang tidak sehat, dan diikuti dengan tidak teraturnya pola makan, mengakibatkan tingkat kesehatan manusia semakin merosot. Menjamurnya makanan siap saji hingga penambahan bahan pengawet, pewarna dan perasa buatan pada makanan, juga kerap menjadi pemicu berkembangnya penyakit (Yuliarti, 2009).

Terdapat banyak pola makan sehat yang dapat dijalankan agar mendapat kesehatan, pola makan vegetarian yaitu pola makan yang banyak atau hanya mengkonsumsi makanan nabati dan sedikit atau tidak sama sekali mengkonsumsi makanan hewani. Pola makan vegetarian banyak mengandung serat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk membantu pencernaan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sebagaimana orang memilih pola makan vegetarian karena adanya keseimbangan antara faktor gizi, pencegahan penyakit, kesehatan dan panjang umur. Pola makan vegetarian bila dilakukan dengan benar dan mengikuti anjuran pola makan vegetarian dapat dipraktekkan oleh siapapun, bukan untuk bayi, balita, remaja, dewasa dan orang lanjut usia (Susianto dkk, 2007).

Pola makan vegetarian adalah suatu cara makan dimana hanya memakan tumbuhan atau sayur-sayuran dan tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari hewani seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya (Chairuny, 2004).

Vegetarian ini semula merupakan ajaran agama atau kepercayaan, lalu berkembang menjadi gaya hidup dimasyarakat. Bahkan alasan orang mengkonsumsi vegetarian telah berkembang dan mentransformasi diri dari alasan kesehatan, etika sampai menyentuh lingkungan. Di samping itu, orang-orang yang mengadopsi pola makan vegetarian semakin hari semakin bertambah. Kesadaran masyarakat akan perlunya pola hidup sehat dengan bahan alami semakin meningkat. Buah dan bahan makanan sayuran menjadi primadona dibandingkan dengan daging-dagingan yang berlemak yang sering dituduh sebagai penyebab datangnya penyakit (Bodhikirti, 2009).

Dapat dilihat semakin banyak rumah makan yang menyediakan masakan vegetarian dimana selalu dipenuhi dan dipadati oleh pengunjung. Sehingga orang yang bervegetarian tidak akan mengalami kendala dalam memenuhi menu makan sehari – hari atau merasa bosan dengan menu yang monoton karena begitu banyak pilihan menu yang ditawarkan restoran atau rumah makanan tersebut. Pola makan vegetarian bila dilakukan dengan benar dan mengikuti anjuran, dapat dipraktekkan oleh siapapun bahkan untuk bayi, balita, remaja, dewasa dan orang lanjut usia (Bodhikirti, 2009).

Makanan vegetarian ini pada dasarnya tidak menggunakan unsur daging dan sejenisnya. Makanan vegetarian menggunakan sumber daya nabati untuk mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh manusia. Ini dalam artian bahwa makanan yang dibuat tidak mengandung bahan yang berasal dari daging sapi, ayam dan lain-lainnya. Bahkan ada pula makanan vegetarian yang dibuat tanpa kandungan bawang putih dan bawang merah. Kelebihan makanan vegetarian dilihat dari Asupan gizi dan serat yang diterima oleh tubuh dalam jumlah yang sama dengan kalori yang dihasilkan produk daging adalah salah satu dari kelebihan makanan vegetarian. Gizi yang seimbang dapat menyehatkan tubuh dan memperlancar fungsi organ tubuh. Kandungan serat dalam sayuran dan buah juga dapat mengurangi kolesterol yang ada dalam tubuh manusia. Selain itu, bahan-bahan makanan yang anda butuhkan untuk membuat makanan vegetarian juga mudah didapat dimanapun, mulai dari pasar tradisional hingga supermarket besar.

Sekolah SMU Advent 1 Medan ini berlokasi di jalan Veteran No. 34 Medan. Didirikan pada tahun 1977 dengan luas 15.000.175m<sup>2</sup> yang tanahnya itu dihibahkan oleh masyarakat kristen Advent. Setelah penulis melakukan observasi di SMU Advent 1 Medan, ternyata mereka menjadi vegetarian dikarenakan kaum Kristen Advent mensyaratkan anggotanya untuk menjalankan pola hidup sehat. Seluruh siswa dan seluruh guru yang mengajar di sekolah itu juga menganut pola hidup vegetarian. Bagi mereka menjadi vegetarian adalah hal wajib dalam agama mereka yang melarang untuk memakan makanan yang berdarah. Sebagai pengganti daging mereka mengkonsumsi jamur. Jamur dijadikan sebagai alternatif pengganti daging dan ikan. Bahkan di sebelah sekolah mereka itu terdapat restoran yang menyediakan makanan vegetarian yang selalu ramai. Termasuk dipenuhi anak-anak sekolahnya. Lokasi ini sangat strategis bagi siswa dan para guru yang menjadi vegetarian.

Berdasarkan uraian-uraian seperti dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **“Analisis Pola Makan Vegetarian Siswa SMU di Sekolah Advent 1 Medan.”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana pola makan siswa di sekolah SMU Advent 1 Medan?
2. Bagaimana aktifitas fisik siswa yang vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan?
3. Apa yang menyebabkan siswa di sekolah SMU Advent 1 Medan mengkonsumsi Vegetarian?
4. Bagaimana pola makan siswa yang vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan?
5. Apakah ada faktor – faktor yang mempengaruhi pola makan siswa vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan?
6. Bagaimana pengetahuan siswa tentang pola makan vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan?
7. Bagaimana energi vegetarian siswa di SMU Advent 1 Medan?

## **C. Batasan Masalah**

Melihat sangat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Siswa kelas X (Sepuluh) yang berusia 15 – 17 tahun.
2. Pola makan yang diteliti adalah pola makan vegetarian siswa di sekolah SMU Advent 1 Medan
3. Penelitian ini dilakukan untuk sarapan pagi, makan siang, makan malam, makanan selingan dan kecukupan energi siswa vegetarian di SMU Advent 1 Medan.

## **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana menganalisis pola makan vegetarian siswa di sekolah SMU Advent 1 Medan?

2. Bagaimana kecukupan energi siswa vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka penelitian dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pola makan vegetarian siswa di sekolah SMU Advent 1 Medan.
2. Untuk mengetahui kecukupan energi siswa vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi masyarakat vegetarian, dapat menjadi bahan informasi tentang gambaran pola makan vegetarian untuk meningkatkan derajat kesehatan.
2. Bagi siswa, dapat menjadi bahan informasi mengenai pola makan vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan.
3. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang vegetarian.
4. Untuk mendapatkan pengalaman langsung dalam penelitian sehingga dapat menerapkan ilmu yang diperolehnya dalam perkuliahan pada keadaan yang sebenarnya dalam lapangan.
5. Sebagai tugas prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Tata Boga.