

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu upaya untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan memperbaiki kualitas konsumsi pangan masyarakat. Konsumsi yang berkualitas dapat diwujudkan apabila makanan yang dikonsumsi sehari – hari mengandung zat gizi lengkap sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan jumlah yang berimbang berdasarkan cita rasa, daya cerna, dan daya beli masyarakat. Pola konsumsi pangan sehat tersebut perlu disosialisasikan kepada masyarakat untuk menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran terhadap pangan beragam, bergizi, seimbang dan aman.

Dalam rangka menuju percepatan penganekaragaman pangan, Badan Ketahanan Pangan, Kementerian Pertanian telah menerbitkan buku berjudul *Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) Berbasis Potensi Wilayah(2009)*. Buku ini menjadi acuan dalam mensosialisasikan percepatan penganekaragaman konsumsi pangan untuk masyarakat Indonesia. Buku ini berisi variasi menu makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman dan menawarkan umbi-umbian sebagai panganan alternatif sumber karbohidrat pengganti beras. Menu makanan yang ditawarkan berbasis pada potensi pertanian dan peternakan setempat dan budaya lokal, serta disesuaikan dengan pendapatan penduduk baik kalangan bawah, menengah dan atas.

Peranan ibu rumah tangga dalam menentukan pemilihan menu keluarga sehari – hari sangatlah besar pengaruhnya terhadap kualitas konsumsi pangan keluarga. Oleh karena itu , pengetahuan akan pentingnya konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) perlu diberikan sampai ke tingkat terkecil dalam masyarakat, yaitu keluarga, terutama ibu yang berperan sebagai penyedia menu keluarga.

Pemenuhan gizi tanpa dibarengi dengan pengetahuan yang baik, maka ibu cenderung akan membeli makanan secara sembarangan dan mengkonsumsi makanan yang gizinya tidak seimbang. Ketidakseimbangan yang dimaksud misalnya mengonsumsi lemak yang tinggi, gula yang tinggi, garam yang tinggi, dan kurangnya mengonsumsi makanan yang berserat seperti buah dan sayur. Pemenuhan gizi sebagai bagian dari cara untuk meraih gaya hidup sehat. Oleh karena itu, edukasi atau pemahaman menjadi hal yang sangat penting terutama bagi ibu. Karena ibu bertanggung jawab dirumah, bertanggung jawab terhadap apa yang dimakan oleh keluarganya. Gaya hidup adalah naluri alamiah yang merupakan atribut atau sifat-sifat yang berada pada sifat manusia tentang bagaimana cara berfikir, bagaimana cara seseorang menghabiskan waktu luangnya dan mempengaruhi perilaku seseorang dan akhirnya menentukan pilihan konsumsi seseorang (Kasali,2005). Gaya Hidup juga merupakan pola hidup seseorang didunia yang diekspresikan dalam suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan, yaitu hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Gaya hidup sehat yaitu hidup dengan gaya yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui pola

makan, perilaku, makanan, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Pola makan adalah suatu bagian dari gaya hidup sehat. Pola makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang yang memilih dan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan zat gizi lainnya.

Kelurahan Sunggal khususnya lingkungan lima tempat penulis meneliti sudah pernah memperoleh penyuluhan tentang menu Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA), tetapi kenyataannya ibu-ibu tersebut yang sudah mengikuti penyuluhan belum menerapkan tentang bagaimana cara memilih menu makanan B2SA yang baik, hal ini mungkin disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan B2SA karena selalu beranggapan bahwa makanan sehat itu mahal harganya dan hal ini berhubungan dengan tingkat penghasilan ibu-ibu di dalam suatu keluarga, kemungkinan lain karena kurangnya waktu sehingga ibu-ibu mengalami kesulitan mengolah makanan dan menganeekaragamkan makanan yang satu dengan yang lain agar kelihatan menarik.

Menu makanan B2SA adalah aneka ragam bahan pangan baik sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang bila dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi, dengan pengertian Beragam, yaitu tidak terpaku pada satu macam bahan; Bergizi, yaitu memenuhi kebutuhan akan macam-macam komponen gizi yang diperlukan; Seimbang, yaitu jumlah masing-masing bahan sesuai dengan kebutuhan;

Aman, yaitu bebas dari kontaminasi fisik, kimia, dan mikro biologis atau tidak mengandung zat yang berbahaya (Suryani,2013).

Gaya hidup yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai penyakit karena tidak terpenuhinya kebutuhan gizi di dalam tubuh, contohnya perubahan gaya hidup tersebut salah satunya seperti konsumsi makanan cepat saji dan pola makan yang tidak baik. Dilingkungan Lima Kelurahan Sunggal tempat penulis meneliti, gaya hidup ibu-ibu rumah tangga menerapkan pemilihan menu makanan yang cepat saji dan praktis. Ibu lebih suka membeli lauk siap santap yang dijual diwarung-warung nasi, misalnya soto, sop, ikan sambal, ayam goreng dan sebagainya dan suka membeli bumbu-bumbu masakan siap pakai, walaupun jika dihitung dengan pendapatan ibu, membeli makanan siap santap lebih besar pengeluarannya. Selain itu jika mengolah makanan sendiri, ibu-ibu selalu memasak makanan yang praktis/dijadikan satu kali masak dan tidak seimbang, misalnya menu telur, tempe dan sayuran kecambah disambal, menggulai ayam dengan daun ubi, sop sayuran dan ayam. Hal inilah yang menyebabkan banyaknya ibu yang sering sakit-sakitan karena tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu, seperti gangguan pencernaan, gangguan lambung, gangguan tekanan darah, tipus, sakit kepala dan apabila terjadi terus menerus akan menyebabkan penyakit yang lebih membahayakan bagi ibu.

Gaya hidup sangat berhubungan erat dengan pemilihan makanan sehat (B2SA) dan pola makan yang baik. Pentingnya pengetahuan ibu memilih menu makanan yang sehat (B2SA) sangat dibutuhkan, segala sesuatu didalam kehidupan selalu dimulai atau diawali dari kehidupan keluarga, seorang ibu

yang bijak akan menciptakan keluarga baik dan sehat, serta terpenuhinya kebutuhan gizi bagi ibu dan anggota keluarga lainnya. Di dalam penelitian ini, ibu dituntut untuk dapat menyajikan menu sehari-hari sesuai dengan B2SA dan kondisi keuangan yang ada.

Dari uraian-uraian diatas penulis ingin sekali mengetahui apakah hasil penyuluhan tersebut sudah diterapkan atau belum diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup ibu-ibu rumah tangga yang tidak bekerja, dan tingkat pengetahuan serta penghasilan yang ada mempengaruhi pemilihan menu makanan. Untuk itulah penulis mengangkat judul penelitian “Hubungan Gaya Hidup Dan Pengetahuan Ibu Memilih Menu Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman (B2SA) dengan Pemenuhan Gizi Ibu Di Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik ibu?
2. Bagaimana gaya hidup (pola makan) ibu?
3. Bagaimanakah pengetahuan ibu tentang menu B2SA?
4. Bagaimanakah pemenuhan gizi ibu?
5. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan pemenuhan gizi ibu?
6. Bagaimana hubungan pengetahuan tentang menu B2SA dengan pemenuhan gizi ibu?

7. Bagaimana hubungan gaya hidup dan pengetahuan ibu memilih menu B2SA dengan pemenuhan gizi ibu?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Karakteristik ibu (tidak bekerja, tidak dalam keadaan hamil dan menyusui, dan sudah pernah mengikuti penyuluhan tentang B2SA).
2. Gaya hidup ibu (pola makan).
3. Pengetahuan gizi tentang menu B2SA (beragam, bergizi, seimbang, dan aman).
4. Pemenuhan gizi ibu (kecukupan gizi).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang masalah, Identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gaya hidup ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.
2. Bagaimana pengetahuan ibu memilih menu B2SA di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.
3. Bagaimana pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.

4. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.
5. Bagaimana hubungan pengetahuan ibu memilih menu beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) dengan pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.
6. Bagaimana hubungan gaya hidup dan pengetahuan ibu memilih menu beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) dengan pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Gaya hidup ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal
2. Pengetahuan ibu memilih menu B2SA di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.
3. Pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal
4. Hubungan gaya hidup dengan pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.
5. Hubungan pengetahuan ibu dalam memilih menu beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) dengan pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.

6. Hubungan gaya hidup dan pengetahuan ibu dalam memilih menu beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) dengan pemenuhan gizi ibu di Kelurahan Sunggal Lingkungan Lima Kecamatan Medan Sunggal.

F. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi bagi ibu-ibu agar dapat membiasakan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan memilih menu makanan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA).
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan masukan bagi Puskesmas dan bagi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas pendidikan juga dapat digunakan sebagai bahan pembandingan atau teori untuk lanjutan penelitian yang relevan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pembuat kebijakan maupun instansi kesehatan baik pemerintah ataupun swasta untuk lebih memberikan perhatian, informasi, dan arahan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu agar dapat memperhatikan pemenuhan gizinya.