

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, seperti juga pada perubahan kebiasaan makan anak remaja khususnya. Adanya kecenderungan perubahan kebiasaan makan pada remaja yang terjadi dewasa ini, tidak lepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan banyaknya restoran. Restoran – restoran ini menjual berbagai produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern (fast food) ala barat (Heryanti, 2017).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi yang diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas, 2017).

Beberapa masalah gizi seimbang dialami remaja akibat konsumsi gizi yang tidak seimbang yaitu kekurangan berat badan (underweight) dan kelebihan berat badan (overweight), (Dieny, 2017).

Daerah Sumatera Utara prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) diperoleh data remaja pendek, kurus dan gemuk pada usia 16-18

tahun. Pada tahun 2013 adalah pendek 31,4% (7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek), kurus 9,4% (1,9% sangat kurus, dan 7,5% kurus), gemuk 7,3% (5,7% gemuk, dan 1,6% obesitas). Kemudian prevalensi kurus dan gemuk lebih tinggi di perkotaan dibandingkan di pedesaan yaitu 9,7% dan 8,0%, angka tersebut berada di atas angka nasional untuk pendek dan gemuk, serta di atas angka nasional untuk prevalensi kurus (Riset kesehatan dasar, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh penulis di SMK Swasta Imelda Medan pada (April 2018), menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan atau makanan siap saji (fast food). Seperti bakso, gorengan, mie instan, burger, fried chicken, dan makanan jajanan lainnya, karena dengan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut mereka sudah merasa kenyang. Terdapat 11 siswa (44%) yang jarang mengonsumsi jajanan atau makanan cepat saji (fast food), sedangkan 19 siswa (56%) terlalu sering mengonsumsi jajanan atau makanan cepat saji, (sumber : SMK Swasta Imelda Medan 2018). Jika hal ini dibiarkan secara terus-menerus, akan berdampak buruk terhadap pemenuhan gizi seimbang, dan akan mengakibatkan siswa tersebut terkena anemia, konsentrasi belajarnya kurang, mudah lelah, obesitas, dan kebugaran jasmani mudah menurun.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X SMK Swasta Imelda Medan”**.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya pengetahuan gizi seimbang siswa kelas X SMK Swasta Imelda Medan.
2. Belum sepenuhnya pengetahuan gizi seimbang yang didapatkan siswa kelas X SMK Swasta Imelda diterapkan dalam pola makan.
3. Seringnya siswa mengkonsumsi jenis makanan instan, yang dapat menimbulkan efek tidak baik pada tubuhnya jika dikonsumsi terus-menerus.
4. Rendahnya pola makan siswa yang bergizi seimbang.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan dalam masalah ini adalah :

1. Pengetahuan gizi seimbang dibatasi pada pengetahuan gizi seimbang, sumber gizi pada makanan, memilih bahan makanan, dan menu seimbang.
2. Pola makan siswa dibatasi pada frekuensi konsumsi pangan siswa yang dikelompokkan kedalam jenis makanan yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah – buahan, jajanan, minuman, serta faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan.
3. Subjek penelitian ini adalah remaja siswa kelas X Tata Boga SMK Swasta Imelda Medan.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Bagaimana pengetahuan gizi seimbang siswa?
2. Bagaimana pola makan siswa?
3. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk menganalisis :

1. Pengetahuan gizi seimbang pada siswa
2. Pola makan siswa.
3. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru sebagai informasi dalam meningkatkan wawasan tentang pentingnya pengetahuan gizi seimbang pada peserta didik. Bagi siswa agar dapat memperbaiki pola makan lebih baik. Sebagai informasi khususnya tentang pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan.