

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Siswa Menengah Atas (SMA) tergolong usia remaja yang merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berawal dari usia 10 tahun dan berakhir pada usia 19 tahun (Proverawati, 2010) Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya.

Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Mereka harus mendapatkan identitas diri yang positif agar dapat berkembang sebagai dewasa muda yang sehat dan produktif (Depkes, 2003).

Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Pertumbuhan cepat, perubahan emosional, dan perubahan sosial merupakan ciri yang spesifik pada usia remaja. Segala sesuatu berubah secara cepat dan untuk mengantisipasinya maka makanan sehari-hari menjadi sangat penting. Oleh karena itu perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai, karena masa remaja merupakan masa "rawan gizi", yaitu

kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya. Sementara mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak mau memenuhinya sehingga menimbulkan masalah gizi (Arisman, 2004).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh.

Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000). Selanjutnya, Sediaoetomo (2000) berpendapat bahwa semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar.

Konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya konsumsi makanan baik secara kuantitas maupun kualitas pada segala usia dapat menyebabkan gangguan dalam proses produksi tenaga dan pertahanan tubuh. Gangguan dalam produksi tenaga dapat menyebabkan individu kekurangan tenaga untuk bekerja dan melakukan aktifitas lainnya. Sedangkan gangguan dalam hal pertumbuhan tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit (Wardlaw, 2004).

Penganekaragaman pangan adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat melalui peningkatan mutu gizi makanan dengan pola konsumsi yang beragam. Berkenaan dengan hal tersebut, Badan Ketahanan Pangan bertekad untuk mewujudkannya dengan membuat program Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) pada tahun 2009 yang telah disosialisai di seluruh wilayah Indonesia. Program tersebut berisi variasi menu makanan beragam, bergizi, berimbang, aman dan menawarkan umbi-umbian sebagai pangan alternatif sumber karbohidrat pengganti beras (Suhardjo, 2009)

Penelitian ini difokuskan pada siswa saja guna untuk memahami pemikirannya terhadap makanan bergizi dan perilaku makannya sebagai hasil penerapan dari pemahaman gizi secara mendalam yang juga berkaitan langsung pada perilaku keputusan untuk memilih makan yang sehat.

Oleh karena itu bagaimana pengetahuan makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman (B2SA) menjadi fokus utama penulis dikarenakan asupan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi siswa akan berpengaruh terhadap kesehatan, perkembangan tubuh dan konsentrasi dalam belajar. Siswa sebagai

generasi penerus bangsa diharapkan memiliki pengetahuan gizi dan perilaku makan yang sehat.

SMK Pencawan merupakan salah satu sekolah yang di bekali ilmu tentang makanan. Mulai dari cara memilih bahan, mengolah bahan, bahkan sampai memasarkan makanan yang sudah diolah. Konsumsi pangan akan mempengaruhi zat gizi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan yang akan berpengaruh terhadap kondisi status gizi serta proses pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Pengetahuan Tentang B2SA dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Siswa SMK Pencawan Medan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas dapat dilihat beberapa permasalahan antara lain:

1. Bagaimanakah pengetahuan siswa SMK Pencawan tentang Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) ?
2. Bagaimanakah memilih makanan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)?
3. Bagaimanakah konsumsi pangan siswa SMK Pencawan ?
4. Bagaimanakah status gizi siswa SMK Pencawan ?
5. Bagaimanakah berat badan siswa SMK Pencawan?
6. Bagaimanakah tinggi badan siswa SMK Pencawan?

7. Bagaimanakah hubungan pengetahuan siswa tentang B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi siswa SMK Pencawan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pengetahuan siswa SMK Pencawan dibatasi pada pengetahuan tentang Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)
2. Konsumsi pangan siswa SMK Pencawan dibatasi pada zat gizi karbohidrat, lemak, protein, vitamin A, vitamin c, zat besi dan energi.
3. Status gizi siswa SMK Pencawan dibatasi pada status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih.
4. Subjek penelitian adalah siswa Kelas XI SMK Pencawan.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengetahuan siswa SMK Pencawan tentang B2SA?
2. Bagaimanakah konsumsi pangan siswa SMK Pencawan?
3. Bagaimanakah status gizi siswa SMK Pencawan?
4. Bagaimanakah hubungan pengetahuan tentang B2SA dengan status gizi Siswa SMK Pencawan Medan?
5. Bagaimanakah hubungan konsumsi pangan dengan status gizi siswa SMK Pencawan Medan?
6. Bagaimanakah hubungan pengetahuan tentang B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi siswa SMK Pencawan Medan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengetahuan siswa SMK Pencawan tentang B2SA.
2. Menganalisis konsumsi pangan siswa SMK Pencawan
3. Menganalisis status gizi siswa SMK Pencawan
4. Mengetahui hubungan pengetahuan tentang B2SA dengan status gizi siswa SMK Pencawan.
5. Mengetahui hubungan konsumsi pangan dengan status gizi siswa SMK Pencawan.
6. Mengetahui hubungan pengetahuan tentang B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi siswa SMK Pencawan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa SMK Pencawan Medan didalam meningkatkan pengetahuan mengenai makanan yang sehat sesuai dengan B2SA.

Bagi sekolah, memberikan masukan bagi sekolah untuk meningkatkan kualitas pangan siswa serta sebagai sarana pembelajaran untuk meningkatkan kreatifitas guru dalam mengolah dan mengkonsumsi makanan yang sehat sesuai dengan B2SA.

Bagi kepala sekolah, memberikan masukan dan gambaran dalam membantu siswa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat sesuai dengan B2SA.