

BAB I

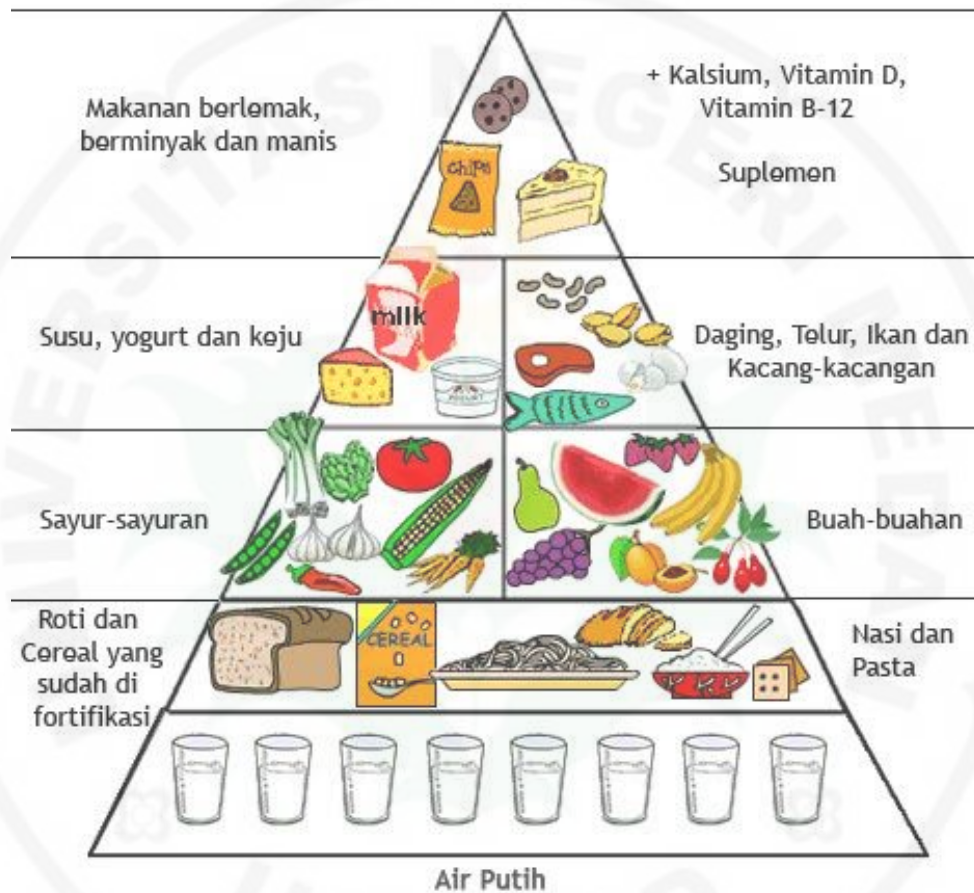
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan harta yang sangat berharga dan patut dipelihara. Upaya untuk mencapai hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengatur makanan yang dikonsumsi, karena tidak jarang penyakit dapat timbul akibat ketidak seimbangan makanan yang dikonsumsi. Kelebihan atau kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh bisa berdampak negatif bagi kesehatan. Selain makanan, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan yaitu gaya hidup, olahraga, sinar matahari, cara berpikir positif, istirahat dan rekreasi yang cukup (Rusilanti, 2007).

Manusia sebagai makhluk hidup memerlukan makanan untuk melangsungkan kehidupannya agar selalu sehat sehingga dapat melakukan berbagai kegiatan selama hidupnya. Oleh karena itu, dibutuhkan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dan memilih makanan yang akan dikonsumsi karena akan berpengaruh terhadap kesehatan (Adriani, 2013).

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, tubuh memerlukan makanan sehat dan seimbang yang diperoleh dari beragam bahan makanan, baik bahan makanan hewani maupun bahan makanan nabati.



Gambar 1. Piramida Makanan

Jika memperhatikan piramida makanan di atas, tampak sudah menunjukkan pola makanan yang beragam seimbang. Tetapi belum semua penduduk Indonesia menerapkan pola makanan sehat dan seimbang tersebut. Kehadiran makanan cepat saji banyak mempengaruhi pola makan penduduk Indonesia, terutama di perkotaan. Kurangnya keseimbangan makanan tersebut menjadi penyebab terjadinya berbagai penyakit.

Sayur merupakan salah satu kelompok pangan, sayur sangat penting dalam menu makanan seimbang, karena sayuran merupakan sumber vitamin dan

mineral. Sayuran lebih banyak mengandung mineral dibandingkan dengan buah (Restianti, 2009).

Kurang mengonsumsi sayuran dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalam sayuran tersebut. Hal ini akan berdampak pada kesehatan. Kekurangan sayur menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia serta rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah (Yuliarti, 2008)

Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe berada di dataran tinggi. Luas kelurahan ini adalah 2 Km² dengan jumlah penduduk 7849 jiwa. Kelurahan ini merupakan kelurahan terpadat penduduknya dibandingkan dengan kelurahan yang lain yang ada di Kecamatan Kabanjahe.

Sebagian besar penduduk yang ada di Kelurahan Lau Cimba bermata pencaharian sebagai pedagang dan petani. Sebagian penduduknya berjualan di Pasar Kabanjahe untuk memasarkan hasil pertanian mereka, sedangkan bagi petani umumnya lahan pertanian mereka (ladang dan sawah) berada di luar kota Kabanjahe, sehingga penyediaan makanan di rumah khususnya sayur jarang tersajikan (menu makanan kurang lengkap).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di Kelurahan Lau Cimba banyak terdapat jenis-jenis sayuran seperti : sayur paret, daun singkong, daun meranti, pucuk jipang, sayur pahit, terong, labu kuning, kol, kembang kol, brokoli, wortel, kentang dll. Berdasarkan data yang saya peroleh di lapangan ada beberapa Ibu Rumah Tangga dan anak remaja yang jarang menyajikan sayuran pada menu

makanan, ada juga yang menyediakan sayuran pada menu makanan tetapi anak remaja yang tidak mau (tidak dibiasakan makan sayur dari anak-anak) dan ada juga sayuran yang disiapkan pada menu makanan tetapi tidak bervariasi sehingga anak remaja menjadi bosan dan tidak mengonsumsi sayuran, hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan beberapa orang remaja yang ada di kelurahan tersebut.

Beberapa jenis sayuran mampu menurunkan kolesterol darah, menurunkan kadar gula darah, mencegah penyebaran kanker, mempunyai kekuatan sebagai antibiotik, menyembuhkan luka lambung, mengurangi serangan rematik, menghindari karies gigi, mencegah diare, menyembuhkan sakit kepala, dan banyak lagi manfaat lainnya (Faralia, 2012). Kandungan serat kasar dalam sayur berguna untuk melancarkan pencernaan sehingga zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh.

Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang mengonsumsi sayur yaitu pada usia remaja karena masa remaja merupakan periode yang paling penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Andri, 2013).

Rendahnya konsumsi sayuran erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi termasuk teknik mengolah sayuran, Suharjo menyatakan bahwa salah satu penyebab dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi atau kemampuan untuk menetapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi, ketersediaan sayur di dalam menu makanan keluarga sangat rendah dan kurang bervariasi ini dikarenakan pengetahuan yang kurang akan pentingnya sayuran dan cara pengolahan sayuran yang bervariasi..

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian di Kelurahan tersebut untuk mengetahui bagaimana hubungan ketersediaan sayur pada menu makanan dengan tingkat konsumsi pangan anak terhadap sayur. Dengan demikian penulis melakukan penelitian terhadap anak remaja yang ada di Kelurahan tersebut dengan judul **“HUBUNGAN KETERSEDIAAN SAYURAN PADA MENU MAKANAN DENGAN TINGKAT KONSUMSI PANGAN ANAK REMAJA DI KELURAHAN LAU CIMBA KECAMATAN KABANJAHE KABUPATEN KARO.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu :

1. Bagaimana ketersediaan sayuran pada menu makanan di Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe
2. Bagaimana variasi menu makanan keluarga di Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe

3. Bagaimana tingkat pemahaman anak remaja tentang manfaat sayuran pada menu makanan
4. Bagaimana tingkat kemampuan anak remaja dalam mengolah sayuran yang bervariasi
5. Bagaimana tingkat konsumsi pangan anak remaja di Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe.
6. Hubungan ketersediaan sayur pada menu makanan keluarga dengan tingkat konsumsi pangan anak remaja di Kelurahan Lau cimba Kecamatan Kabanjahe.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya waktu, dana dan wawasan yang ada maka perlu adanya pembatasan masalah agar dapat menghindarkan timbulnya penafsiran-penafsiran yang berbeda. Maka dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian hanya pada :

- Ketersediaan jenis sayuran daun pada menu makanan (daun singkong, sawi, bayam, kangkung)
- Tingkat konsumsi sayur pada anak remaja (15 - 19 tahun)

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah ketersediaan sayuran pada menu makanan?
2. Bagaimanakah tingkat konsumsi sayuran pada anak remaja?
3. Bagaimanakah hubungan ketersediaan sayuran pada menu dengan tingkat konsumsi sayuran pada anak remaja?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana ketersediaan sayur pada menu makanan di Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat konsumsi pangan anak remaja di Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan ketersediaan sayur pada menu makanan dengan tingkat konsumsi pangan anak remaja di Kelurahan Lau Cimba Kecamatan Kabanjahe.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah :

- Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa PKK program studi Tata Boga untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi sayuran.
- Dapat menambah wawasan terkait perilaku konsumsi sayur pada remaja serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan.