

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengetahuan gizi memegang peranan penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2010). Pengetahuan tentang zat gizi serat makanan merupakan salah satu yang harus diketahui, karena serat memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Serat makanan atau biasa disebut dietary fiber komponen dalam tanaman yang tidak tercerna menjadi bagian-bagian yang dapat diserap saluran pencernaan. Meskipun serat tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan, tapi serat memiliki banyak dampak positif bagi kesehatan. Manfaat serat bagi kesehatan antara lain dapat mencegah berbagai macam penyakit seperti: susah buang air besar (konstipasi atau sembelit), divertikulosis, kanker usus besar, wasir, jantung koroner, diabetes melitus serta batu empedu (Khasanah, 2012).

Namun pentingnya serat ini masih banyak diabaikan apalagi dengan pola makan masyarakat saat ini yang banyak menyukai makanan siap saji, makanan cepat saji ini adalah makanan praktis, namun tinggi akan lemak dan rendah akan serat. Makanan cepat saji ini sangat disukai terutama remaja yang duduk di bangku SMA/SMK. Padahal pada masa inilah fase yang sangat penting, karena kecukupan serat siswa ini pada masa remaja akan menentukan taraf kesehatan pada masa selanjutnya (Soerjadibroto, 2004).

Pola makan yang dulunya tradisional mengandung tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak, telah berbanding terbalik menjadi rendah

serat (Khasanah, 2012). Hal ini tentu akan membuat tubuh mudah terserang penyakit seperti obesitas, wasir, kanker usus besar karena kurangnya konsumsi serat sehari-hari yang dibutuhkan tubuh. Konsumsi serat setiap orang berbeda-beda yaitu tergantung umur dan jenis kelaminnya. Untuk remaja perempuan usia 16-18 tahun konsumsi seratnya yaitu 30gr/ hari. Sedangkan untuk remaja laki-laki yaitu sekitar 37gr/ hari berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2013 (PMKRI,2013).

Mengonsumsi serat memang penting bagi tubuh asal jangan berlebihan, karena bila mengonsumsi berlebihan dapat mengakibatkan kram perut atau juga perut kembung (Wahyuningsih, 2010). Dari hal ini dapat disimpulkan betapa pentingnya pengetahuan tentang serat agar konsumsi sehari-hari bisa terpenuhi, tidak kurang maupun lebih.

Pengetahuan siswa tentang serat dapat diperoleh melalui sekolah seperti SMK Negeri 3 Padangsidimpuan, karena salah satu mata pelajarannya yaitu Ilmu Gizi yang di dalamnya membahas tentang fungsi serta manfaat serat, namun pengetahuan siswa tentang pentingnya serat ini tidak diupayakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pendapat Februhartanty (2010) memiliki bekal pengetahuan dalam makanan tidak berarti seseorang mau mengubah kebiasaan mengonsumsi makanan, Mereka mungkin mengerti tentang protein, lemak, karbohidrat, vitamin, lemak, serat, dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk kebutuhan, tetapi tidak pernah mengaplikasikan pengetahuan tersebut di dalam kehidupan sehari-hari. Pendapat tersebut juga terbukti dari observasi penulis pada tanggal 18 November 2013. Terlihat jelas para siswa lebih banyak menyantap makanan kaya lemak tapi rendah serat yaitu seperti, gorengan, bakso, mie,

cemilan manis dan gorengan. Bila makan-makanan cepat saji yang rendah serat lebih banyak dikonsumsi maka akan terjadi ketidakseimbangan intake zat –zat gizi dan komponen-komponen esensial. Asupan serat yang terlampau rendah dalam waktu lama akan mempengaruhi kesehatan, kegemukan, dan penyakit degeneratif (Khasanah, 2012). Berdasarkan hal tersebut maka dari hal itu penulis tertarik untuk meneliti “ Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Serat pada Makanan Nabati dengan Konsumsi Makanan Berserat pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Padangsidempuan Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan gambaran permasalahan yang dijelaskan secara rinci dalam latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Faktor –faktor apa saja yang mempengaruhi siswa dalam memilih jenis makanan nabati?
2. Bagaimanakah gambaran pemilihan jenis makanan nabati yang disukai siswa SMK N 3 Padangsidempuan Selatan?
3. Apa saja jenis makanan nabati yang paling disenangi siswa SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan?
4. Apa saja jenis makanan nabati yang kurang disenangi siswa SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan?
5. Bagaimana karakteristik keluarga siswa (umur ayah, umur ibu, jumlah anggota keluarga, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan pendapatan ayah dan ibu) ?

6. Bagaimanakah pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati di SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan?
7. Bagaimanakah siswa SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan mengkonsumsi makanan yang berserat?
8. Apakah jenis makanan nabati yang dikonsumsi siswa di SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan sudah sesuai dengan kecukupan?
9. Bagaimanakah hubungan pengetahuan siswa SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan tentang serat pada makanan nabati dengan konsumsi makanan berserat?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Karakteristik keluarga siswa (umur ayah, umur ibu, jumlah anggota keluarga, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan pendapatan ayah dan ibu).
2. Pengetahuan siswa yaitu tentang serat pada makanan nabati.
3. Konsumsi makanan berserat yang dikonsumsi siswa baik dari buah, sayuran, kacang-kacangan, dan umbi-umbian.
4. Siswa SMK yang diteliti ialah siswa kelas X Jasa boga 1 di SMK Negeri 3 Padangsidempuan Selatan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik siswa (umur ayah, umur ibu, jumlah anggota keluarga, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan pendapatan ayah dan ibu) ?
2. Bagaimana pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati?
3. Bagaimana konsumsi makanan berserat siswa?
4. Bagaimanakah hubungan pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati dan konsumsi makanan berserat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk :

1. Mengidentifikasi karakteristik keluarga siswa (umur ayah, umur ibu, jumlah anggota keluarga, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan pendapatan ayah dan ibu).
2. Mengetahui pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati.
3. Menganalisis konsumsi makanan berserat siswa .
4. Menganalisis hubungan pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati dengan konsumsi makanan berserat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa agar dapat menambah pengetahuannya tentang serat pada makanan nabati serta meningkatkan konsumsi

makanan berserat dalam kehidupan sehari-hari demi kesehatan. Selain itu, juga dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan serta referensi untuk penelitian selanjutnya.