

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya derajat kesehatan yang optimal, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Arah kebijakan pembangunan bidang kesehatan adalah untuk mempertinggi derajat kesehatan, termasuk di dalamnya keadaan gizi masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas hidup serta kecerdasan dan kesejahteraan pada umumnya (Suhardjo, 2003 : 3)

Perilaku gizi yang baik dan benar pada setiap individu dapat mengacu pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang terdiri dari 13 pesan (Ray 1997). Penerapan pesan gizi seimbang keluarga dan perilaku KADARZI merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola makan remaja, mengingat bahwa pola makan pada masa remaja sangat tergantung dari orang tua dan keluarga. Keluarga sadar gizi (KADARZI) merupakan salah satu sasaran prioritas dalam melaksanakan rencana strategi Departemen 2005-2009 dalam rangka mencapai sasaran menurunkan prevalensi gizi kurang (Depkes 2007).

Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi siswa karena pola makan yang kurang baik, siswa yang berkecukupan dan tinggal diperkotaan masalah gizi yang sering dihadapi adalah masalah gizi lebih. Siswa ini mempunyai resiko tinggi menderita penyakit degeneratif seperti : penyakit

jantung, darah tinggi, diabetes, (Soekirman 2002:11). Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia. Kurang gizi pada remaja terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kekurangan gizi pada remaja putri umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi makanannya.

Adanya masalah gizi di Indonesia selama beberapa tahun terakhir menjadi semakin kompleks dan perlu mendapatkan perhatian ekstra. Selain kecenderungan busung lapar yang terus meningkat secara bersamaan dari tahun ke tahun, dan kasus gizi buruk yang masih banyak terjadi di berbagai wilayah miskin, saat ini ada kecenderungan kelebihan gizi atau obesitas di sejumlah kelompok masyarakat khususnya dari kalangan menengah keatas. Hal ini menjadi masalah baru di bidang gizi. Para ahli gizi menyebutnya sebagai masalah gizi ganda. (<http://iqbalali.com/2008/04/21/masalah-gizi-di-indonesia-kondisi-gizi-masyarakat-memprihatinkan/> diakses tanggal 15 november 2010)

Remaja merupakan salah satu konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaki. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah meningkat bersama dengan datangnya masa remaja. Pada tahap pertumbuhan ini anak mendapatkan pengalamannya dengan makanan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan diluar rumah. Remaja yang memperoleh konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi semenjak masa anak-anak akan

memiliki perkembangan tubuh yang baik, dengan postur tubuh yang lurus, otot yang kuat dan simpanan lemak yang cukup.

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. (<http://www.masbied.com/2010/06/04/gizi-dan-makanan-usia-remaja/> diakses tanggal 15 november 2010). Usia anak SMK di Indonesia pada umumnya berkisar antara 16-18 Th.

Siswa SMK termasuk remaja yang mempunyai karakteristik tertentu dibanding siswa sekolah menengah umum lainnya. Karakteristik tersebut yaitu 1) rata-rata siswa SMK adalah remaja perempuan yang menurut Andi Mappiare (1982 : 80), termasuk dalam remaja akhir yang mempunyai masa yang kritis bagi pembentukan kepribadian. Kritis karena pada masa ini sikap, kebiasaan dan pola perlakuan sedang dimapankan untuk kearah dewasa kelak. Pada masa ini tindakan siswa dalam memutuskan sesuatu sangat tergantung pada informasi pengetahuan yang di terima baik berupa informasi tulisan dan berwujud tingkah laku yang dapat diamati, 2) siswa SMK sudah mengetahui tentang makanan sehat yang diterima dari mata pelajaran disekolahnya terutama siswa program keahlian kompetensi jasa boga. Hal ini yang menarik untuk diteliti yaitu untuk mengetahui apakah ilmu pengetahuan yang didapat sudah diaplikasikan dalam kehidupan nyata sesuai dengan pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup.

Pembelajaran ilmu gizi di sekolah memberikan ajaran sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar, namun guru dapat mengembangkan materi diluar standar kompetensi dan kompetensi dasar. Guru memberikan pemahaman yang berkaitan dengan gizi yang cukup untuk remaja. Materi-materi yang diajarkan di SMK antara lain menjelaskan aturan makan atau diet, mengidentifikasi kebutuhan gizi, membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi, menghitung kandungan gizi bahan makanan, mengevaluasi menu dan makanan yang diolah.

Pemahaman materi yang disampaikan oleh guru memiliki fungsi untuk digunakan siswa didalam memilih dan mengkonsumsi makanan sehari-hari. Siswa SMK yang memiliki pengetahuan atau wawasan yang baik tentang gizi makanan tertentu akan cenderung mempunyai pola makan yang baik. Kebiasaan makan yang baik dicerminkan oleh konsumsi pangan yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang seimbang dan memenuhi gizi individu yang bersangkutan, sesuai dengan jenis kelamin dan kondisi kegiatan fisik seseorang. Kebiasaan tersebut dapat tercapai jika ditunjang oleh proses pendidikan yang membuat seseorang memiliki wawasan atau pengetahuan yang luas dan mendalam tentang makanan yang akan dikonsumsi.

Berdasarkan hasil pra penelitian menunjukkan bahwa mayoritas Siswa SMK N 2 Godean berasal dari keluarga menengah kebawah jadi pola makan mereka tergantung pada keluarga. Setiap paginya sebagian besar siswa sarapan. Untuk makan siang sebagian besar siswa membawa bekal dari rumah karena jam istirahat yang singkat hanya 15 menit. Dalam satu hari menu maka siswa berbeda,

artinya ada variasi hidangan dalam satu hari, mulai dari makan pagi sampai makan malam. Namun kombinasinya belum beragam masih harus ditelusuri, karena sebagian besar makan sayuran sedikit lauk semua itu berefek pada tinggi badan dan berat badan bahwa terlihat postur tubuh belum memenuhi. Dari hal tersebut secara sepiantas dapat diketahui bahwa siswa masih ada yang belum menerapkan PUGS.

Siswa SMK telah mendapatkan pengetahuan atau wawasan yang baik tentang gizi, tetapi siswa belum menguasai dan menerapkannya secara benar. Selain itu siswa juga masih tergantung dengan variasi hidangan dari orang tua, sehingga variasi bisa sangat terbatas. Siswa SMK N 2 Godean rata-rata tinggi badan, berat badan masih belum ideal, ini menunjukkan bahwa masih ada masalah dalam pola konsumsinya yang mungkin kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Sering timbul masalah kesehatan siswa karena pola makan yang kurang baik.
2. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan

3. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia.
4. Kurang gizi pada remaja terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh.
5. Adanya masalah gizi di Indonesia selama beberapa tahun terakhir menjadi semakin kompleks dan perlu mendapatkan perhatian ekstra
6. Siswa belum menguasai dan menerapkan pengetahuan gizi yang diajarkan oleh guru.
7. Pola konsumsi siswa kurang baik, ditunjukkan dengan rata-rata berat badan yang belum ideal.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas serta karena keterbatasan waktu dan tenaga maka peneliti ini membatasi masalah pada keadaan pengetahuan gizi dan pola konsumsi siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean

D. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan gizi siswa pada Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean ?

2. Bagaimana pola konsumsi siswa pada Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean ?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengetahuan gizi pada Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean
2. Mengetahui pola konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang pola konsumsi untuk siswa SMK

2. Bagi sekolah

- a. Siswa mampu memperbaiki status gizinya menjadi lebih baik
- b. Siswa dapat menerapkan pengetahuan tentang makanan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Memberi gambaran tentang tingkat konsumsi pangan siswa SMK N 2 Godean

3. Bagi masyarakat umum

- a. Sebagai informasi kepada masyarakat umum khususnya remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-sehari
- b. Sebagai pedoman konsumsi makanan bagi para siswa agar terwujudnya kebiasaan konsumsi makanan yang sehat
- c. Berguna untuk bahan pertimbangan program pencegahan dan penanggulangan kurang gizi pada remaja putri.