

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini serat pangan sudah tidak menjadi makanan yang modern bagi remaja di Indonesia. Serat pangan sempat cukup lama diabaikan sebagai faktor penting dalam gizi makanan. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya mengonsumsi serat pangan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Selain itu masalah gangguan gizi disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 1986:54). Pengetahuan sangatlah penting guna merencanakan, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan seimbang.

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, mudah mengikuti trend yang terbaru. Kondisi seorang remaja di Indonesia salah satunya ditentukan oleh pola konsumsi dan kesehatan dimana hal tersebut menjadi faktor penentu kualitas remaja. Pengetahuan dan kesadaran diri menjadi landasan remaja untuk bagaimana mengatur pola makan yang baik. Seorang remaja yang sadar akan pentingnya pemenuhan gizi akan cenderung mengonsumsi makanan yang berkualitas.

Menurut Notoatmodjo (2003:98) pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan, zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan gizi juga berpengaruh terhadap konsumsi makanan berserat yang kini sudah mulai menjamur di kalangan remaja. Kecukupan gizi remaja dipengaruhi oleh pemilihan dan konsumsi makanan bergizi. Semakin banyak gizi yang diperoleh tubuh semakin baik pula status gizi remaja. Sebaliknya, semakin rendah gizi yang diperoleh tubuh semakin buruk status gizi remaja.

Tingkat konsumsi serat pangan sangat bervariasi antarnegara, antardaerah, antarmusim, dan antarindividu. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kondisi lingkungan, kemampuan daya beli, jenis kelamin, dan pola makan masyarakat. Rata-rata konsumsi serat pangan penduduk Indonesia adalah 10,5 gram per hari (hasil riset Puslitbang Gizi Depkes RI, 2001). Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhannya sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal sebesar 30 gram setiap hari (Astawan & Wresdiyati, 2004:27-28).

Kebutuhan serat untuk remaja putra berumur 14-18 tahun adalah 39 gram/hari sedangkan untuk remaja putri yang berumur 14-18 tahun sebanyak 26 gram/hari (Anderson & Young, 2003). Penelitian mengenai konsumsi serat yang dilakukan oleh Soerjodibroto (2004) pada remaja di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengkonsumsi serat kurang dari 20 gram/hari.

Rata-rata asupan serat pada siswa laki-laki $11 \pm 7,34$ gram/hari dan pada remaja putri $10,2 \pm 6,62$ gram/hari.

Kemajuan ekonomi, gaya hidup jaman modern, dan pengaruh budaya asing baik barat maupun timur merupakan salah satu faktor perubahan pola konsumsi remaja di Indonesia. Makanan budaya barat yang sering disebut *fast food* telah menjadi makanan yang mendunia yang digemari banyak orang salah satunya remaja di Indonesia. Makanan yang sering dikategorikan sebagai makanan *fast food* biasanya mengandung tinggi kalori namun sangat sedikit kandungan gizinya. Makanan *fast food* biasanya mengandung tinggi lemak, gula, dan garam tetapi sedikit sekali mengandung serat.

Pada masa lalu, serat pangan hanya dianggap sebagai sumber energi yang tidak tersedia dan hanya dikenal mempunyai efek sebagai pencahar perut (melancarkan buang air besar). Akan tetapi berdasarkan pengamatan peneliti-peneliti Inggris (Burkitt dan Trowell) pada tahun 1970-an, disimpulkan bahwa terdapat suatu hubungan erat antara konsumsi serat pangan dengan insiden timbulnya berbagai macam penyakit seperti kanker usus besar, penyakit divertikular, penyakit kardiovaskular, dan kegemukan (Muchtadi, 2001).

Perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan sangatlah subjektif. Pada umumnya ada tiga pengaruh seseorang dalam mengkonsumsi makanan, yaitu (1) lingkungan keluarga, tempat seseorang hidup dan dibesarkan. (2) lingkungan diluar sistem sosial keluarga yang mempengaruhi langsung kepada dirinya maupun keluarganya.(3) dorongan yang berasal dari dalam diri atau disebut faktor internal (Marwanti, 2000:1). Hal ini yang akan mempengaruhi

perilaku seseorang dalam pemilihan makanan salah satunya pemilihan makanan berserat.

Ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi makanan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, kepribadian, sifat fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, pendapatan, pendidikan, kebudayaan.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Klaten merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki konsentrasi jasa boga dimana jurusan ini mengajarkan mata pelajaran yang berkaitan dengan gizi yaitu Ilmu Gizi. Dengan adanya mata pelajaran tersebut akan menambah wawasan siswa mengenai gizi pangan. Meskipun dalam mata pelajaran Ilmu Gizi tidak mengajarkan materi serat pangan namun setidaknya siswa mendapatkan pengetahuan umum tersebut melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Namun dengan pengetahuan yang ada tidak menjadi patokan untuk menentukan sikap dalam memilih makanan yang sehat dikarenakan pengaruh lingkungan yang kuat.

Pekerjaan orang tua merupakan salah satu faktor yang menentukan siswa dalam mengonsumsi makanan berserat. Rata-rata pekerjaan orang tua siswa kelas XI SMKN 3 Klaten adalah buruh. Selain itu pedagang, penjahit, swasta, wiraswasta, PNS, dan IRT. Perhatian orang tua berpengaruh terhadap konsumsi pangan siswa terutama serat pangan. Orang tua yang memiliki cukup waktu akan bersedia memperhatikan kecukupan gizi anaknya dalam hal ini orang tua membuat masakan yang mengandung serat.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas XI SMKN 3 Klaten menyatakan bahwa orangtua siswa sangat memperhatikan konsumsi serat pangan anaknya. Hampir setiap hari orangtua mereka memasak terutama sayur-sayuran serta lauk pauk yang berprotein dan berkarbohidrat. Namun setelah peneliti mewawancarai konsumsi makan siswa selama 2x24 jam banyak dari mereka mengonsumsi makanan yang tidak mengandung serat seperti omellette, soto, cilok, tahu, ayam penyet, mie ayam, pepes ikan, tempe goreng, nasi goreng, makanan kantin sekolah dan lain-lain. Dapat disimpulkan bahwa pernyataan siswa tidak sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di kantin SMKN 3 Klaten bahwa kantin tersebut tidak menyediakan makanan berserat. Kantin tersebut hanya menyediakan jajanan seperti pisang coklat, sate bakso, tahu crispy, roti manis, donat, gorengan tempe, makanan ringan, minuman sachet, jeruk, teh, serta makanan berat seperti indomie, penyetan, dan soto. Siswa akan lebih sering mengonsumsi makanan kantin dibandingkan makanan diluar sekolah dikarenakan peraturan tata tertib sekolah yang tidak mengizinkan siswanya keluar sekolah selama jam sekolah. Namun jika setiap hari siswa hanya mengonsumsi makanan kantin yang sama sekali tidak mengandung serat, serta konsumsi pangan di rumah yang kurang serat dikhawatirkan dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dan serat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan uraian di atas peneliti melakukan penelitian tentang Perilaku Konsumsi Serat Pangan Siswa Kelas XI Program Keahlian Jasa Boga SMKN 3 Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan tentang gizi berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan remaja di Indonesia yang menyebabkan masalah gangguan gizi.
2. Rendahnya kepedulian remaja di Indonesia terhadap keadaan gizi dan kesehatannya.
3. Kondisi konsumsi serat pangan penduduk Indonesia masih rendah.
4. Kondisi konsumsi serat pangan remaja di Jakarta masih rendah.
5. Remaja di Indonesia lebih menyukai *fast food* sebagai menu pilihan dibandingkan makanan berserat, hal ini menyebabkan kurangnya kebutuhan serat remaja.
6. Kurangnya konsumsi serat penyebab timbulnya penyakit seperti kanker usus besar, penyakit kardiovaskular, penyakit divertikular, dan kegemukan.
7. Rendahnya tingkat konsumsi serat pangan siswa SMKN 3 Klaten disebabkan karena kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya serat bagi tubuh.
8. Pengetahuan gizi yang dimiliki remaja tidak menjadi patokan siswa SMKN 3 Klaten untuk memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, penelitian ini difokuskan pada perilaku konsumsi serat pangan siswa kelas XI Program Keahlian Jasa

Boga SMKN 3 Klaten yang meliputi pengetahuan tentang serat pangan, sikap terhadap konsumsi serat pangan, dan tindakan terhadap konsumsi serat pangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan siswa kelas XI SMKN 3 Klaten tentang serat pangan?
2. Bagaimana sikap siswa kelas XI SMKN 3 Klaten terhadap konsumsi serat pangan?
3. Bagaimana tindakan siswa kelas XI SMKN 3 Klaten terhadap konsumsi serat pangan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengetahuan siswa kelas XI SMKN 3 Klaten tentang serat pangan
2. Mengetahui sikap siswa kelas XI SMKN 3 Klaten terhadap serat pangan
3. Mengetahui tindakan siswa kelas XI SMKN 3 Klaten terhadap konsumsi serat pangan

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan tentang zat gizi makanan khususnya serat pangan kepada siswa kelas XI SMKN 3 Klaten agar dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam mengonsumsi makanan berserat yang berguna untuk memenuhi gizi tubuh

2. Bagi Peneliti

Dapat memberi informasi dan pengetahuan kepada peneliti-peneliti selanjutnya, untuk mengetahui perilaku siswa dalam mengonsumsi serat pangan.

3. Bagi Sekolah/SMKN 3 Klaten

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya meningkatkan konsumsi serat pangan siswa dengan cara memberikan sosialisasi.

4. Bagi Institusi/UNY

Meningkatkan kerjasama dan komunikasi antara UNY dan pihak SMKN 3 Klaten.

