

BAB II

PEMILIHAN *FAST FOOD* SETELAH MEMPELAJARI ILMU GIZI OLEH PESERTA DIDIK

A. Tinjauan Mata Pelajaran Ilmu Gizi

1. Tujuan Mata Pelajaran Ilmu Gizi

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Kelompok Pariwisata Bandung merupakan lembaga pendidikan profesional yang terdiri dari 5 program keahlian salah satunya adalah program keahlian Restoran.

Salah satu mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik khususnya di tingkat XI adalah Ilmu Gizi. Tujuan pokok Ilmu Gizi yang terdapat dalam kurikulum SMK Kelompok Pariwisata tahun 2004, yaitu peserta didik diharapkan memiliki keterampilan dalam mengidentifikasi persyaratan makanan untuk berbagai kelompok umur. Tujuan pembelajaran akan tercapai apabila diperangkati oleh materi pembelajaran yang mendukung pencapaian tujuan tersebut. Secara garis besar materi yang dipelajari meliputi pengertian ilmu gizi, zat-zat gizi dan fungsinya, Daftar Kecukupan Gizi (DKG), Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).

2. Materi Mata Pelajaran Ilmu Gizi

Pokok bahasan dalam ilmu gizi berdasarkan GBPP kurikulum 2004 Program Keahlian Restoran SMK Kelompok pariwisata meliputi pengertian ilmu gizi, pengetahuan tentang zat gizi, DKG, DKBM.

a. Pengertian Ilmu Gizi

Ilmu gizi merupakan salah satu ilmu terapan yang berkaitan dengan berbagai ilmu dasar seperti ilmu kimia, biokimia, biologi, fisiologi, pathologi, ilmu pangan, dan lain-lain. Lahirnya ilmu gizi diawali dengan penemuan tentang hal yang berkaitan dengan penggunaan energi makanan meliputi proses pernapasan, oksidasi, dan kalorimetri.

1) Definisi Ilmu Gizi

Gizi merupakan zat yang sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh tubuh, peserta didik harus lebih mendalami mempelajari tentang gizi. Almatsier (2004:3) menyatakan ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *Ghidza*, yang berarti “makanan”, di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia.

Melihat pengertian ilmu gizi tersebut, sudah dapat dipastikan gizi merupakan zat gizi atau makanan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Menurut Almatsier (2004:3): “Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses jaringan”. Apabila memilih makanan sehari-hari sebaiknya memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, jadi apabila dalam memilih makanan, harus memilih makanan yang mengandung zat gizi yang berfungsi seperti yang dikatakan Khomsan (2006:8) bahwa:

- a. Memberi energi : zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas.
- b. Pertumbuhan dan pemelihara jaringan tubuh : protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh, oleh karena itu diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak.
- c. Mengatur proses tubuh : protein, mineral, air, dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai *buffer* dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai pangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh.

Setelah mengetahui betapa pentingnya gizi bagi kesehatan atau fungsi tubuh, maka seseorang harus senantiasa menjaga agar jangan sampai tubuh kekurangan ataupun kelebihan gizi, karena akan berbahaya. Menurut Almatsier (2004:9) bahwa:

Gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer dan sekunder. Faktor primer adalah bila susunan makanan seseorang salah dalam kuantitas dan atau kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah, dan sebagainya. Faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi.

Ilmu gizi merupakan perpaduan antara ilmu pengetahuan dan seni. Ilmunya adalah pengetahuan gizi, dan seninya adalah seni keterampilan dalam memilih bahan makanan dan menyajikan makanan secara kreatif.

Ilmu gizi adalah ilmu yang harus diterapkan bersama ilmu lainnya seperti ilmu faal, kimia, alam, pertanian, ekonomi, sosiologi, jiwa, kedokteran, dan kesejahteraan keluarga.

2) Penerapan Ilmu Gizi dalam Kehidupan Sehari-hari

Perkataan gizi berasal dari bahasa arab “*ghidza*” yang berarti “makanan”. Perkembangan dan penemuannya sebenarnya sudah dimulai sebelum perang dunia II, dengan ditemukan dan dikenalnya berbagai jenis penyakit gangguan gizi serta sebab-sebab timbulnya penyakit tersebut. Penemuan berbagai petunjuk tentang gizi yang baik dan tepat untuk kehidupan manusia telah diketahui sekitar tahun 1912, terutama dalam zat protein, zat lemak dan zat hidrat arang.

Kebutuhan dasar akan vitamin dan mineral ditentukan kemudian, dengan meneliti pengertian ilmu gizi tadi, maka sebenarnya gizi itu merupakan sebagian dari kehidupan manusia yang harus dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari perencanaan hidangan, yang disusun berdasarkan kebutuhan gizi, keadaan sosial ekonomi, persediaan pangan setempat, kemudian memilih bahan makanan yang diinginkan dan dibeli, faktor penyimpanan, cara persiapan dan pengolahan makanan sampai pada cara penyajian atau perlakuan terhadap makanan setelah diolah. Ada tidaknya bahan makanan setempat, selain dipengaruhi pasaran, juga banyak kaitannya dengan faktor produksi, distribusi, transportasi dan daya beli masyarakat sendiri.

Pengetahuan gizi yang diperoleh peserta didik, akan dapat diketahui makanan pantang dan hubungannya dengan gizi, untuk menciptakan kebiasaan makan yang sehat, dibutuhkan pengenalan dan pemupukkan kebiasaan makan yang baik sejak usia muda, oleh karena itu pemberian makan seawal mungkin bagi bayi dan anak, akan sangat bermanfaat bagi penyusunan pola makan dalam masyarakat.

3) Hubungan Gizi dan Kesehatan

Telah dibuktikan dengan seseorang yang mendapat makanan yang cukup akan memiliki daya kerja yang tinggi, daya tahan yang kuat dan gairah hidup yang lebih besar. Makanan yang cukup artinya telah dipenuhi jumlah dan kualitas makanan yang diperlukan untuk kebutuhan hidup seseorang, dengan singkat dapat dikatakan bahwa makanan harus mengandung protein, lemak, hidrat arang, vitamin dan mineral dalam keadaan seimbang.

Hipocrates yang dikenal sebagai Bapak Ilmu Kedokteran pada tahun 400 sebelum masehi, telah menekankan pentingnya makanan bagi kesehatan.

Pada tahun 460 SM, ia bahkan telah dapat memberikan pengobatan bagi pasien rabun senja dengan memberikan makanan tambahan yaitu hati ayam. Ratusan tahun kemudian barulah ditemukan bahwa rabun senja adalah penyakit akibat kekurangan vitamin A. Penyelidikan selanjutnya membuktikan bahwa hati hewan adalah jenis bahan makanan yang banyak mengandung vitamin A. Kemajuan dalam ilmu pengetahuan, khususnya bidang kedokteran membuka sejarah baru yang sangat berarti bagi perkembangan ilmu gizi dewasa ini, berbagai pengamatan dan penelitian diadakan dalam menggali hubungan yang lebih jelas antara gizi dan kemampuan-kemampuan kesehatan manusia.

b. Zat Gizi

Salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting adalah pangan, disamping papan, sandang, pendidikan dan kesehatan. Manusia belum menyadari sepenuhnya akan pentingnya pemenuhan pangan. Mereka memenuhi kebutuhan

pangan hanya untuk menghilangkan rasa lapar. Perkembangan pengetahuan dibidang pangan dan kesehatan mengakibatkan seseorang lebih selektif di dalam memenuhi kebutuhan pangannya. Makanan yang dimakan oleh seseorang turut menentukan tingkat kehidupan seseorang. Nasoetion dan Riyadi (1995: 39) mengemukakan bahwa:

Untuk mencapai tingkat kehidupan yang sehat perlu diketahui macam dan jumlah bahan makanan yang diperlukan tubuh, sehingga dalam hal ini makan hanya tidak sekedar memenuhi rasa lapar saja. Makanan yang dimaksud adalah makanan yang mengandung semua zat gizi dalam proporsi tepat, baik dalam jumlah maupun kualitasnya.

Zat gizi merupakan ikatan-ikatan kimia yang terdapat di dalam makanan. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Ngadimin (1992:4) yang mengemukakan bahwa: "Makanan itu terdiri atas bagian-bagian yang terbentuk dari ikatan-ikatan kimia yang disebut zat makanan atau zat gizi". Zat gizi dalam tubuh mempunyai fungsi sebagai zat pemberi tenaga yang diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein, sebagai zat pembangun yang diperoleh dari protein, mineral dan air, serta sebagai zat pengatur yang diperoleh dari vitamin, mineral dan air. Penjelasan tentang zat-zat gizi, penulis mensarikan dari Moehji (1999:11-45), yaitu:

1) Karbohidrat atau Hidrat Arang

Karbohidrat atau zat hidrat arang merupakan sumber kalori utama bagi manusia. Sebagian besar kalori yang didapat oleh tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yaitu kurang lebih 60-80% dari total kalori.

Karbohidrat merupakan zat makanan yang termurah dibandingkan dengan zat makanan lainnya. Karbohidrat merupakan zat makanan yang pertama kalinya

dikenal secara kimiawi. Karbohidrat terdiri dari tiga unsur yaitu karbon (C), *hydrogen* (H) dan oksigen (O).

Terbentuknya karbohidrat dalam tumbuh-tumbuhan adalah melalui suatu proses yang disebut asimilasi atau fotosintesis, sehingga menghasilkan zat tepung yang disimpan pada akar, batang atau buah.

a) Sumber Karbohidrat

Bahan makanan sumber karbohidrat adalah:

- (a) Padi-padian (beras, gandum, jagung dan hasil olah dari bahan makanan tersebut seperti macam-macam tepung, roti, mihun, mi, makaroni)
- (b) Umbi-umbian (ubi jalar, singkong, talas, kentang)
- (c) Sagu
- (d) Gula serta hasil olahannya seperti dodol, gula-gula, manisan, jam dan sirup.

b) Fungsi Karbohidrat

- (a) Memberi tenaga
- (b) Membuat cadangan tenaga dalam tubuh
- (c) Memberi rasa kenyang

c) Kebutuhan Karbohidrat

Jumlah karbohidrat yang dibutuhkan manusia untuk berbagai usia dan pekerjaan tidaklah sama.

Hal ini berhubungan erat dengan kebutuhan kalori, untuk orang dewasa bekerja sedang kebutuhan rata-rata karbohidrat antara 8-12 gram per kilogram berat badan, dari jumlah kalori yang dibutuhkan sehari kira-kira 60-65% terdiri dari kalori karbohidrat, kira-kira 20% dari lemak dan kira-kira 15% dari protein.

2) Lemak

Lemak disebut juga dengan lipida. Lemak artinya suatu zat yang susunan kimiawinya terdiri dari unsur atom karbon, *hydrogen* dan oksigen tetapi kadang terdapat sulfur dan nitrogen.

Lemak merupakan ikatan antara asam lemak dan gliserol. Asam lemak terdiri dari asam lemak essensial dan asam lemak tidak essensial.

Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua sesudah karbohidrat. Meskipun tiap gram lemak menghasilkan 9 gram kalori, tetapi lemak bukan sebagai sumber zat tenaga yang utama. Setiap hari rata-rata orang hanya memerlukan kira-kira 40 gram lemak dan ini menghasilkan 360 kalori. Lemak memberikan rasa gurih dan harum pada makanan serta memberi rasa kenyang lebih lama. Terlampau banyak lemak akan menyebabkan rasa mual dan dapat mempengaruhi berat badan. Orang yang makan makanan yang berlemak serta tidak banyak melakukan kegiatan, akan menyebabkan timbunan lemak dalam tubuh semakin bertambah dan orang menjadi gemuk.

a) Jenis Lemak dibagi Menjadi Tiga Bagian, yaitu:

(a) Menurut Sumbernya

1. Lemak nabati, berasal dari tumbuh-tumbuhan: minyak kelapa, santan, minyak kacang, minyak jagung, minyak biji bunga matahari.
2. Lemak hewani, berasal dari hewani: lemak sapi, lemak kambing, lemak babi, minyak ikan, pada daging umumnya selalu didapat sejumlah lemak.

(b) Menurut Konsistensinya

1. Lemak padat, yaitu lemak atau gajih
2. Lemak cair, yaitu minyak tumbuhan

(c) Menurut Wujudnya

1. Lemak tak terlihat (*Invisible Fat*) yaitu lemak ini tidak dapat terlihat oleh mata dan biasanya terdapat dalam makanan misalnya dalam kacang-kacangan, alpukat, susu, kuning telur dan lain-lain.
2. Lemak terlihat (*Visible Fat*) yaitu lemak yang dapat terlihat oleh mata dan biasanya terdapat dalam minyak kelapa, margarin, mentega, minyak gajih dan lain-lain.

b) Bahan Makanan yang Mengandung Lemak (Sumber Lemak)

- (a) Semua jenis bahan minyak
- (b) Kacang tanah, kelapa (santan)
- (c) Lemak/ gajih
- (d) Susu, keju dan kuning telur
- (e) Bahan makanan dari organ tubuh hewan

c) Fungsi Lemak

Fungsi lemak dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu berfungsi bagi:

(a) Tubuh, diantaranya yaitu

1. Penghasil energi
2. Pembangun/ pembentuk struktur tubuh
3. Protein-*sparer*
4. Penghasil asam lemak essensial
5. *Currier* (pembawa) vitamin, larut lemak
6. Melindungi alat-alat tubuh
7. Pelumas diantara persendian dan membantu pengeluaran sisa makanan
8. Pelarut vitamin A, D, E dan K

(b) Dalam Makanan

1. Memberi rasa gurih
2. Membentuk kualitas renyah pada makanan yang digoreng
3. Memberikan sifat empuk pada makanan yang digoreng
4. Memberikan kepuasan cita rasa

d) Macam-macam Penyakit yang disebabkan karena Lemak

(a) *Avitaminosis*

Lemak berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E dan K sehingga bila kekurangan lemak maka vitamin tersebut tidak dapat larut dalam tubuh maka akan menyebabkan terjadinya kekurangan vitamin.

(b) *Hypertensi*

Lemak yang terdapat dalam hidangan sehari-hari cenderung meningkatkan kadar kolesterol darah terutama sumber lemak hewani yang mengandung asam lemak jenuh rantai panjang, kolesterol darah yang tinggi akan mengakibatkan penyakit darah tinggi.

(c) *Obesitas*

Kelebihan konsumsi energi dalam waktu lama akan mengakibatkan penimbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan sehingga kelebihan lemak menyebabkan terjadinya obesitas.

3) Protein

Protein adalah zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena fungsinya sebagai zat pembangun, zat pengatur dan juga pemberi kalori bila keadaan memaksanya.

Hal ini sesuai dengan arti kata protein yang berasal dari kata Yunani *Protos*. *Protos* berarti “yang nomor satu” atau “menduduki tempat pertama”. Protein terdiri dari bagian-bagian yang sederhana yang dinamakan “asam amino”. Asam amino ini mengandung karbon, oksigen, *hydrogen* dan nitrogen, ada pula beberapa yang mengandung fosfor dan belerang. Jumlah dan jenis asam-asam amino yang membentuk protein suatu bahan makanan akan menentukan nilai atau mutu dari protein suatu bahan makanan itu. Jenis protein yang baik akan mengandung semua jenis asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup.

Ada 8 macam asam amino yang dianggap penting sekali untuk pertumbuhan tubuh dan untuk mendapatkan keseimbangan nitrogen dalam tubuh manusia. Asam amino ini disebut “asam amino essensial” artinya penting dan harus terdapat dalam makanan sehari-hari. Kedelapan asam amino essensial yang dimaksud di atas adalah: *Lysine, Isolecine, Tryptopan, Theonine, Phenylalanine, Methionine, Leucine* dan *Valine*.

Selain asam amino essensial dikenal juga asam amino tidak essensial atau non essensial. Asan amino tidak essensial adalah asam amino yang dapat dibuat sendiri oleh tubuh, sehingga tidak perlu harus ada dalam makanan. Asam amino tidak essensial ini antara lain ialah: *arginine, Histinidine, Glycine, Serine, Tyrosine* dan *Crystine*.

a) Sumber Protein

Bahan makanan sumber protein dibagi dalam dua golongan:

- (a) Berasal dari hewan disebut protein hewan, seperti yang terdapat pada daging, telur, ikan, susu, keju, hati dan kerang-kerangan.
- (b) Berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati seperti yang terdapat pada kacang-kacangan misalnya kacang tanah, kacang tolo, kacang merah, kacang hijau, kedelai beberapa jenis koro dan hasil dari kacang-kacangan seperti oncom yang dibuat dari kacang tanah, tahu dan tempe dari kacang kedelai.

Makanan sebagian besar manusia pada umumnya terdiri dari bermacam-macam bahan makanan baik dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan, ini

berarti bahwa kebutuhan protein dapat dipenuhi dari berbagai macam bahan makanan, oleh karena itu sebaiknya kebutuhan protein bagi setiap orang dapat dipenuhi dari bahan makanan tambahan dan dari kebutuhan bahan makanan yang satu dengan yang lainnya.

b) Fungsi Protein

- (a) Membentuk sel-sel jaringan tubuh
- (b) Mengganti bagian-bagian tubuh yang aus atau rusak
- (c) Membuat enzim, hormon, protein darah dan air susu
- (d) Menjaga keseimbangan asam basa dari cairan tubuh dan saluran darah
- (e) Mengatur keseimbangan cairan dalam jaringan tubuh dan saluran darah
- (f) Memberi tenaga bila jumlah karbohidrat dan lemak tidak mencukupi kebutuhan tubuh.

4) Vitamin

Vitamin adalah suatu zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit sekali, yaitu beberapa milligram dan kadang-kadang kurang dari satu milligram, meskipun kebutuhan tubuh akan vitamin hanya sedikit, tetapi penting untuk pertumbuhan, perkembangan tubuh dan pemeliharaan kesehatan serta membantu atau mengatur berbagai proses kimia dalam tubuh.

Vitamin dibedakan dalam dua kelompok yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B kompleks

dan vitamin C). Setiap vitamin mempunyai fungsi tertentu, yang satu tak dapat menggantikan yang lain.

Beberapa fungsi vitamin adalah membantu:

- a) Pertumbuhan (vitamin A)
- b) Penggunaan makanan oleh tubuh (terutama vitamin B kompleks)
- c) Pembentukan butir-butir darah merah (vitamin B tertentu)
- d) Pembentukan jaringan-jaringan tertentu dan daya tahan terhadap penyakit (vitamin C)
- e) Pembentukan tulang (vitamin D)
- f) Pembekuan darah (vitamin K)

Vitamin didapatkan dari makanan, dan ada pula yang dapat dibuat oleh tubuh sendiri dengan pertolongan bakteri-bakteri dalam usus, ada juga zat yang disebut *provitamin* yang di dalam tubuh manusia diubah menjadi vitamin. Apabila seseorang kekurangan vitamin dalam makanannya tetapi belum terlihat tanda-tanda penyakit yang nyata, ia dikatakan menderita *hypovitaminosa*, jika sudah terlihat tanda-tanda penyakit yang nyata, disebut *avitaminosa*, kalau terjadi banyak mendapatkan vitamin yang berupa tablet atau kapsul sehingga menimbulkan akibat-akibat yang merugikan, maka disebut *hipertaminosa*.

Sumber vitamin terdapat di dalam bahan makanan, seperti: hati, mentega, kuning telur, susu bubuk yang diperkaya dengan berbagai vitamin, sayuran berwarna dan buah-buahan contohnya: arbei, jeruk, rambutan, mangga, pepaya dan gandaria.

5) Mineral

Mineral disebut juga pelican atau garam-garam. Mineral diperlukan tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, tetapi harus ada dalam makanan sehari-hari. Beberapa mineral terdapat cukup dalam makanan, sebagian lagi masih terdapat kurang dalam makanan seperti kapur, zat besi, zat yodium dan flour.

Mineral dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu:

- a) Mineral Makro, yaitu mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah lebih besar dari 100 gram, yang termasuk kedalam mineral makro adalah kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium dan klorida.
- b) Mineral Mikro, yaitu mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sangat kecil tetapi essensial, yang termasuk kedalam mineral mikro adalah besi, yodium, seng, tembaga, mangan, flour, selenium, kobal, krom dan *silicon*.

Mineral-mineral ini diperlukan tubuh dalam berbagai proses. Banyak proses dalam tubuh yang hanya dapat berjalan dengan baik berkat adanya mineral, dalam makanan terdapat banyak mineral yang telah diketahui fungsinya bagi tubuh seperti zat kapur (Ca), Fosfor (P), besi (Fe), yodium (J), tembaga (Cu), flour (F), natrium (Na), chloor (Cl) dan kalium (K).

Mineral mempunyai beberapa fungsi dalam tubuh, yaitu memelihara keseimbangan asam-asam tubuh dengan jalan menggunakan mineral pembentuk asam, mengkatalisis reaksi pemecahan karbohidrat, lemak, protein, membentuk hormon dan enzim dalam tubuh serta memelihara keseimbangan cairan tubuh.

Sumber mineral terdapat pada bahan makanan yang berasal dari laut, contohnya: ikan, kerang, udang, daging, susu dan hasil olahannya, telur, sayuran, garam dapur, buah-buahan dan kacang-kacangan.

6) Air

Air meskipun tidak termasuk zat makanan, tetapi air sangat diperlukan tubuh untuk hidup. Setiap bagian tubuh manusia memerlukan air. Air merupakan bagian terbesar dari sel-sel tubuh. Tubuh manusia mengandung kira-kira 66% air.

Tubuh mendapatkan air dari minuman, makanan dan hasil oksidasi dalam tubuh, karena air yang diberikan tubuh sebagian dikeluarkan lagi melalui air seni, keringat, pernafasan dan buang air besar, maka manusia akan terus menerus memerlukan air. Sehari diperlukan minimal 1 ½ liter cairan.

Fungsi Air bagi Tubuh

- a) Membangun sel-sel jaringan tubuh
- b) Membentuk cairan tubuh
- c) Melarutkan zat-zat dalam tubuh
- d) Mengangkut zat-zat makanan dan sisa-sisa pembakaran
- e) Mengatur panas tubuh.

Air bersama-sama dengan protein dan mineral digunakan untuk pembentukan sel-sel tubuh manusia. Semua reaksi kimia dalam tubuh terjadi dalam larutan. Air yang tidak digunakan lagi oleh tubuh dibuang melalui berbagai alat pembuangan, yaitu ginjal, lubang keringat dan melalui paru sebagai uap air.

Air yang dikeluarkan melalui alat pembuangan ini selalu dalam keadaan seimbang.

Saat udara panas jumlah air yang dikeluarkan sebagai keringat menjadi lebih banyak untuk menurunkan suhu badan, sedangkan air yang dibuang lewat ginjal menjadi lebih sedikit, dengan cara inilah tubuh dihindarkan dari kekurangan air.

Air memegang peranan penting dalam pengaturan panas. Pembakaran zat-zat makanan dalam tubuh mengakibatkan suhu badan naik, untuk menurunkan panas badan itu menjadi normal lagi, maka sebagian air dikeluarkan melalui lubang keringat, untuk menguapkan air keringat ini diperlukan panas. Panas ini diambil dari kelebihan panas badan yang diakibatkan oleh pembakaran zat-zat makanan tadi, hingga akhirnya panas badan akan turun kembali.

e) Daftar Kecukupan Gizi (DKG)

Nasoetion dan Riyadi (1995:166) mengemukakan tentang pengertian Daftar Kecukupan Gizi (DKG) ialah: "Daftar yang memuat angka kecukupan masing-masing zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan untuk mencukupi hampir semua orang sehat". Daftar Kecukupan Gizi merupakan pedoman bagi semua orang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan umur, jenis kelamin, berat badan dan jenis pekerjaan. Fungsi DKG menurut Karyadi dan Muhilal (1992: 6) ialah:

Sebagai panduan dalam memenuhi kecukupan zat gizi, untuk menilai kecukupan gizi yang telah dicapai melalui konsumsi makanan bagi golongan tertentu, untuk perencanaan pemberian makanan tambahan bagi balita, untuk

perencanaan makanan instansi dan untuk perencanaan penyediaan pangan tingkat regional maupun nasional.

Daftar Kecukupan Gizi digunakan untuk menghitung kecukupan energi seseorang dengan memperhatikan berat badan nyata. Berat badan nyata seseorang banyak yang berbeda dengan berat badan dalam daftar kecukupan gizi, sehingga perlu dilakukan penyesuaian kecukupan energi berdasarkan berat badan tersebut. Perhitungan Kecukupan Energi menurut Ngadimin (1992:27), ialah:

$$AKE = \frac{BBI}{BB} \times \text{Kecukupan dalam tabel}$$

Keterangan: AKE = Angka Kecukupan Energi
 BBI = Berat Badan Ideal
 BB = Berat Badan
 Berat Badan Ideal = (tinggi badan – 100) – 10%.

Contoh Perhitungan Kecukupan Energi:

Remaja putri yang berusia 16 tahun memiliki tinggi badan 150 cm dan berat badan 40 kg. Berapakah kebutuhan energi bagi remaja putri tersebut?

Diketahui: TB = 150 cm
 BB = 40 kg
 BBI = 35 kg
 BBI = (tinggi badan – 100) – 10%
 = (150 cm – 100) – 10%
 = 50 – 15
 = 35 kg
 AKE = $\frac{BBI}{BB} \times \text{kecukupan dalam tabel}$
 = $\frac{35}{40} \times 1950$
 = 1706,26 kal

Jadi kebutuhan energi bagi remaja putri tersebut ialah 1706 kal.

Kebutuhan kalori individu sangat bervariasi. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam menghitung kebutuhan kalori ialah berat badan, tinggi badan, umur, aktivitas, pengaruh iklim dan jenis kelamin.

f) Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)

Pengertian DKBM menurut Ngadimin (1992:28) ialah: “Suatu daftar yang memuat berbagai bahan makanan dan kandungan zat gizinya dari setiap 100 gram bahan”. Bahan makanan yang terdapat dalam DKBM digolongkan menjadi sepuluh golongan, yaitu: serealia, umbi dan hasil olahannya, kacang-kacangan, biji-bijian dan hasil olahannya, daging dan hasil olahannya, ikan, kerang, udang dan hasil olahannya, sayuran, buah-buahan, susu dan hasil olahannya, lemak dan minyak serta serba serbi. Daftar Komposisi Bahan Makanan mempunyai fungsi: memberikan informasi tentang komposisi bagian yang dapat dimakan dari suatu bahan makanan, merencanakan menu yang baik dan memenuhi kecukupan zat gizi, menilai kecukupan zat gizi konsumsi makanan sehari-hari serta merencanakan daftar belanja dengan jumlah bahan makanan yang sesuai kebutuhan.

Cara menggunakan DKBM yaitu: mengetahui bahwa angka-angka yang terdapat dalam DKBM adalah per 100 gram dari bagian yang dapat dimakan atau bdd. Bagian yang tidak dapat dimakan merupakan bagian-bagian yang tidak lazim dikonsumsi dari bahan makanan, seperti kulit, biji, akar, tulang, cangkang dan sebagainya tidak dianalisis zat gizinya. Langkah selanjutnya ialah mengetahui

kandungan zat gizi dalam tabel DKBM dan menghitung zat gizi suatu bahan makanan dengan menggunakan DKBM.

Perhitungan kandungan zat gizi menurut Hardiansyah dan Briawan (1990:

6) ialah:

$$KG = \frac{\text{Berat bahan yang dihitung}}{100} \times \frac{\text{bdd}}{100} \times \text{kandungan zat gizi dlm tabel DKBM}$$

Keterangan:

KG = Kandungan zat gizi suatu bahan makanan

Bdd = Persentase dari bahan makanan yang dapat dimakan

Contoh menghitung kandungan vitamin A dari sebuah pisang ambon ukuran sedang yang beratnya 150 gram.

Diketahui: Berat bahan yang dihitung = 150 gram

$$\text{Bdd} = 75 \text{ gram}$$

$$\begin{aligned} \text{KG vitamin A pisang ambon} &= \frac{150}{100} \times \frac{75}{100} \times 146 \\ &= 164,25 \text{ S.I} \end{aligned}$$

Jadi kandungan vitamin A yang terdapat dalam pisang ambon tersebut ialah 164,25 S.I

g) Pemilihan Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan gizi seimbang (Khomsan,A. 2006). Konsumsi makanan erat kaitannya dengan asupan gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kualitas kesehatan seseorang.

Setiap orang memerlukan zat gizi berbeda-beda, tergantung usia, berat badan, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Makanan yang sehari-hari dikonsumsi dan dipilih dari bahan makanan yang baik akan memberikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsinya. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Almtsier (2004:8) bahwa : "Zat gizi esensial merupakan zat gizi yang harus didatangkan dari makanan." Selain itu konsumsi makanan seseorang dipengaruhi juga oleh Angka Kecukupan Gizi (AKG). Angka Kecukupan Gizi merupakan rekomendasi asupan berbagai *nutrient* atau zat gizi esensial yang perlu dipertimbangkan berdasarkan pengetahuan agar asupan gizi tersebut cukup memadai untuk memenuhi kebutuhan gizi, sesuai dengan tabel berikut :

Tabel 2.1
ANGKA KECUKUPAN GIZI RATA-RATA YANG DIANJURKAN UNTUK REMAJA
(PER HARI PER ORANG)

Zat Gizi	Golongan Umur dan Jenis Kelamin				Satuan
	Laki-laki		Perempuan		
	13 – 15 th	16 – 19 th	13 – 15 th	16 – 19 th	
Berat badan	45	56	46	50	Kg
Tingg Badan	150	160	153	154	Cm
Energi	2400	2500	2100	2000	Kkal
Protein	64	66	62	51	Gram
Vitamin A	600	700	500	500	RE
Vitamin D	10	10	10	10	Gram
Vitamin E	10	10	8	8	Mg
Vitamin K	65	70	55	60	Gram
Thiamin	1,0	1,0	1,0	1,0	Mg
Riboflavin	1,2	1,3	1,2	1,0	Mg
Niasin	10	11	10	10	Mg
Vitamin B12	1,0	1,0	1,0	1,0	Gram
Asam Folat	125	165	130	150	Gram
Piridoksin	2,0	2,0	1,5	1,6	Mg
Vitamin C	60	60	60	60	Mg
Kalsium	700	600	700	600	Mg
Fosfor	500	500	450	450	Mg
Besi	17	23	19	25	Mg
Seng	15	15	15	15	Mg
Iodium	150	150	150	150	Gram
Selenium	50	70	50	70	Gram

Sumber : Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), 1998

Pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sebaiknya dilakukan secermat mungkin. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh kemudian pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan. Penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar yang perlu selalu dijaga. Makanan yang akan dikonsumsi merupakan makanan sehat yang memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh serta memiliki gizi yang seimbang.

Sebagaimana dijelaskan oleh Khomsan (2006) bahwasannya dalam konsumsi makanan sehat sebaiknya :

1. Meningkatkan jumlah lemak tidak jenuh ganda dalam makanan;
2. Meningkatkan jumlah hidangan berserat tinggi;
3. Meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan berserat tinggi.

Khomsan (2006) menjelaskan bahwa makanan sehat terdiri dari :

1. 60 – 70% karbohidrat
2. 10 – 15% protein
3. 20 – 25% lemak dan tinggi serat

Terdapat beberapa kriteria dalam pemilihan makanan sehat yang akan dikonsumsi, yaitu:

1. Makanan yang akan dikonsumsi berasal dari bahan makanan segar dan alami.
2. Makanan yang akan dikonsumsi masih dalam keadaan bersih.
3. Makanan kemasan yang memiliki masa kadaluarsa, sebaiknya diperhatikan masa kadaluarsanya.
4. Proses pengolahan makanan yang kurang baik dapat mengakibatkan keracunan pada makanan.
5. Hindari mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan alergi.

Selain itu mengacu pada pedoman makanan sehat seimbang, maka dalam pemilihan makanan sehat terdapat beberapa kriteria yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Cukup Kuantitas

Banyak makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin dan usia.

2. Cukup kualitas

Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh, untuk itu perlu dipertimbangkan kandungan gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Faktor yang mempengaruhi mutu makanan antara lain :

- a. Penampilan ditentukan oleh warna, konsistensi, tekstur, porsi dan bentuk.
- b. Rasa ditentukan oleh suhu, bumbu, aroma, kerenyahan, keempukan dan kematangan.
- c. Gizi ditentukan oleh nilai bahan makanan itu sendiri, kehilangan zat gizi karena proses persiapan dan pemasakkan.
- d. Mikrobiologi ditentukan oleh kondisi makanan yang aman dan bebas dari resiko penularan penyakit.

3. Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air.

4. Sehat/higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

5. Makanan segar alami (bukan suplemen)

Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fast food* dan *junk food*.

6. Protein nabati lebih menyehatkan dibanding protein hewani. Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.

7. Cara masak jangan berlebihan

Sebagai contoh sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya jumlah vitamin dan mineral.

8. Teratur dalam penyajian

Guna menjaga keseimbangan fungsi tubuh, perlu pengaturan makanan secara teratur misalnya makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00 dan makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan makan sein/patnya. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya buang air besar tidak teratur, sakit maag, dll.

9. Frekuensi 5 kali sehari

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam) serta 2 kali makan penyelang.

10. Minum 6 gelas air sehari

Satu hari rata-rata tubuh memerlukan 2550 ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100 ml), sisa metabolisme (350 ml) dan berasal dari minum sebanyak 1200 ml (\pm 6 gelas).

Konsumsi makanan sehat akan sangat berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatannya. Salah satu pengetahuan yang menunjang yaitu melalui pembelajaran pengetahuan gizi di sekolah. Hal ini akan memberikan pengetahuan serta keterampilan bagi anak pada pemilihan makanan sehat. Selain itu konsumsi makanan sehat akan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan pola makan. Sebagaimana dijelaskan oleh Baliwati dkk (2004:42) bahwa: "Ekspresi individu dalam memilih makanan akan berbeda satu sama lain. Ekspresi tersebut akan membentuk pola perilaku makan yang disebut kebiasaan makan".

Peserta didik tingkat SMK termasuk kategori anak usia remaja. Masa remaja adalah masa yang penting karena merupakan masa peralihan ke masa dewasa. Perubahan-perubahan baik fisik, biologik, maupun sosial harus dijalani. Sebagaimana dijelaskan oleh Khomsan (2006:3) bahwa: "Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial/tingkah laku". Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis serta peningkatan aktivitas yang menjadi karakteristik masa remaja, menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi. Gizi berperan penting dalam proses

tumbuh kembang remaja. Terpenuhi atau tidaknya kebutuhan zat gizi tersebut akan mempengaruhi terhadap status gizi, oleh sebab itu asupan makan pada anak remaja sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Menurut Khomsan (1995:16): "Kondisi seseorang pada masa remaja banyak ditentukan oleh gizi dan kesehatan pada masa remaja".

Pemilihan makanan di kalangan remaja memiliki ciri tinggi lemak, tinggi kalori, dan tinggi gula. Selain itu gaya hidup dikalangan remaja yang banyak mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* menjadi masalah tersendiri yang perlu diperhatikan.

B. Pemilihan *Fast Food* sebagai Makanan Kesukaan Remaja

1. Pengertian Pemilihan

Pengertian pemilihan menurut Putra (2005:11) pemilihan adalah menentukan salah satu dari beberapa yang ditawarkan.

Pengertian pemilihan menurut Putra (2005:11), dijadikan acuan oleh penulis untuk menyimpulkan bahwa pemilihan adalah keputusan yang diambil untuk menentukan salah satu dari beberapa yang ada.

Berbagai macam makanan banyak ditawarkan kepada konsumen. Makanan-makanan ini terutama jenis *fast food* banyak dijual di *outlet fast food* maupun warung kaki lima, *food court*, *café* maupun pusat perbelanjaan besar. *Fast food* dapat dijumpai dimana-mana sehingga mudah untuk mendapatkannya. Harga hidangan *fast food* sangat beragam mulai dari yang murah sampai yang mahal. Sisi positif dari *fast food* ini dilihat dari menu sangat bervariasi dan banyak pilihan. Apabila dilihat dari sisi negatif *fast food* jika dikonsumsi secara

berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lain sebagainya.

Penyakit-penyakit tersebut, sekitar 20 tahun yang lalu hanya ditemui pada orang-orang tua yang berumur di atas 40 tahun, tetapi saat ini penyakit-penyakit tersebut menyerang banyak remaja di seluruh dunia. Salah satu faktor yang diduga kuat sebagai penyebab adalah konsumsi *fast food* yang meningkat pada remaja di negara maju dan berkembang. Hal ini ditandai dari meningkatnya jumlah anak yang menderita obesitas dan usia remaja yang menderita hipertensi dan diabetes.

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa konsumsi *fast food* di kota-kota besar di Indonesia sudah cukup mengkhawatirkan. Sebagian besar anak-anak dan orang dewasa sangat terbiasa mengonsumsi *fast food* sebagai jajanan sehari-hari, ini tentu tidak sehat. Seberapa banyak yang disebut berlebihan, sangat bergantung pada pola makan sehari-hari, jika sehari-harinya sudah cukup protein dan lemak, tambahan jajanan seperti ini tentu akan membahayakan apa lagi jika tidak diimbangi dengan makan sayur dan buah yang cukup. Efek samping yang kurang baik dari mengonsumsi *fast food* dapat dihindari salah satunya yaitu dengan melakukan seleksi atau memilih menu atau hidangan yang akan dikonsumsi.

1) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan

Terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap pemilihan makanan sehat anak usia remaja, yaitu :

- a. Gaya hidup/*life style*, gaya hidup seseorang sangat mempengaruhi terhadap apa yang menjadi pilihan dalam memilih sesuatu. Apa yang menjadi pilihannya akan menjadi suatu *prestise* baginya dan ingin menjadi sorotan orang lain.
- b. Sosial, ekonomi dan budaya. Kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, ekonomi dan budaya. Seseorang dalam memilih sesuatu akan memikirkan apakah yang dipilihnya akan disukai banyak orang disekitarnya atau tidak, keadaan ekonomi yang cukup akan membuat orang dapat menentukan apa saja yang dia mau, budaya dari negara lain khususnya dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih sesuatu, karena biasanya seseorang akan berpikiran dirinya takut ketinggalan jaman.
- c. Pengaruh iklan makanan di berbagai media, seseorang dalam memilih sesuatu dipengaruhi salah satunya oleh iklan. Iklan sebagai media penyampai informasi suatu produk merupakan cara yang tepat dan mudah dalam mempengaruhi seseorang.

2) Pengertian *Fast Food*

Menurut Bertram (1975:67) *fast food* adalah: "Makanan yang dapat disiapkan untuk dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu singkat serta dimakan

dengan segera dan biasanya dikonsumsi untuk orang-orang yang mempunyai waktu sempit”.

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, terjadi pergeseran dari pengertian *fast food*. Menurut Schlosser berdasarkan hasil penelitian (2004) pengertian *fast food* diartikan sebagai:

Makanan cepat saji yang pada umumnya mengandung lemak tinggi (terutama jenis makanan populer). *Fast food* ini jika dikonsumsi secara berlebihan jelas dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lain sebagainya.

Istilah *fast food* berasal dari Amerika yang merupakan negara bisnis *fast food* dan menjadi cikal bakal lahirnya *fast food*, sehingga menjadi salah satu gaya hidup orang-orang Amerika. Perkembangan ilmu dan teknologi menyebabkan berkembangnya *fast food* ke pelosok dunia. Istilah *fast food* telah banyak digunakan dalam usaha makanan dengan sebutan makanan cepat saji. Makanan cepat saji antara lain jenis hidangan yang ditawarkan seperti *hamburger, fried chicken, french fries potatoes, soft drink* dan *pizza*.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan *Fast Food*

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan menurut (Hudzaifah Organisation: 2007) adalah:

- a. Latar belakang sosial ekonomi, pendapatan keluarga, pekerjaan orang tua dan faktor-faktor sosial ekonomi lainnya berkaitan positif dengan taraf kecerdasan individu dalam menentukan apa yang dia mau.

- b. Gaya hidup, dalam menentukan pilihan apa yang di konsumsi gaya hidup sangat berpengaruh, karena gaya hidup ini cenderung sudah menjadi kebiasaan hidupnya sehari-hari.
- c. Lingkungan pergaulan, *prestise* (gengsi) terhadap teman-temannya adalah hal yang paling diperhatikan atau diutamakan, apabila dibandingkan dengan menu yang disukai.

4) Karakteristik *Fast Food*

Terdapat beberapa karakteristik *fast food*, antara lain:

- a. Umumnya sedikit mengandung serat seperti sayuran.
- b. Umumnya memiliki kandungan lemak, gula dan garam yang tinggi.
- c. Metode memasak yang biasa digunakan adalah metode *deep frying* atau menggoreng dengan minyak banyak.
- d. Kandungan vitamin, protein atau mineralnya sangat sedikit.

5) Kategori *Fast Food*

Sejarah *fast food* atau makanan cepat saji dimulai pada abad ke-19, saat era industri Amerika Serikat mulai tumbuh. Saat itu masyarakat sedang berubah dari masyarakat agraris ke masyarakat industri. Mereka pun mengalami perubahan budaya, dari budaya agraris yang longgar dalam penggunaan waktu, menuju budaya industri yang ketat dalam penggunaan waktu, jika sebelumnya mereka tidak memiliki jadwal ketat dalam pekerjaan kini mereka memiliki jadwal-jadwal yang harus dipatuhi. Mereka harus bekerja 8-10 jam sehari, dengan waktu istirahat

yang pendek, sehingga harus efisien dalam memanfaatkan waktu makannya, sebagai solusi muncullah *fast food*.

Saat itu, *fast food* hanya berupa *snack* bar yang dijual di kios-kios. Memasuki abad ke-20, mulai muncul restoran-restoran *fast food* seperti yang ada sekarang, disusul dengan era waralaba (*franchise*) sejak tahun 1950-an.

Berikut kategori *fast food* yang pada awalnya sehat, tapi setelah terlalu dikomersilkan justru dapat merugikan, kategori *fast food* dalam penelitian ini antara lain:

a. *Fried chicken*

Fried chicken yang umumnya digoreng dengan kulitnya mengandung kolesterol cukup tinggi. Lemak dan kolesterol memang diperlukan oleh tubuh, namun bila dikonsumsi berlebihan akan mendatangkan gangguan kesehatan. Konsumsi lemak hendaknya dibatasi maksimum 25% dari kebutuhan kalori atau sekitar 500-550 Kalori, sedangkan konsumsi kolesterol adalah 300 mg/ orang/ hari.



Gambar 2.1
Fried Chicken
(sumber gambar: www.wikipedia.com)

b. *French fries potatoes*

French fries potatoes terbuat dari kentang russet. Kentang russet ukurannya lebih besar dari kentang biasa, juga lebih murah. Setelah dianalisa, kentang ini jika dikonsumsi cepat terkonversi menjadi gula darah dan memicu diabetes dan obesitas, karena rasanya yang hambar, banyak produsen menambahkan gula dan garam ke bahan ini. *French fries* memang mengandung kalori cukup tinggi. *French fries* digoreng cukup lama dalam minyak sehingga mengandung banyak garam serta lemak tak jenuh.



Gambar 2.2
French Fries Potatoes
(sumber gambar: www.wikipedia.com)

c. *Soft drink*

Minuman bersoda terutama jenis minuman ringan (*soft drink*) mengandung banyak gula dan sangat sedikit mengandung vitamin serta mineral. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula. Paling tidak satu gelas minuman bersoda mengandung sembilan sendok teh gula. Padahal kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari.

Minuman bersoda tidak hanya mengandung banyak gula, tetapi juga mengandung kafein dan zat-zat aditif lainnya.



Gambar 2.3
Soft Drink
(sumber gambar: www.wikipedia.com)

d. *Hamburger*

Burger memiliki nilai gizi yang cukup baik. Ada roti sebagai sumber karbohidrat, lemak dari daging, protein dari telur sebagai pengikat, serta serat dari daun selada dan tomat, akan tetapi yang membuatnya tidak baik untuk dikonsumsi secara berlebihan dan sering adalah proses mematangkan dagingnya. Sebagian besar orang terbiasa mematangkan daging dengan cara memasaknya diwajan dan menggoreng secara *deep frying*. Kedua cara ini mendatangkan resiko karena mengandung lemak trans yang dapat membahayakan kesehatan.



Gambar 2.4
Hamburger
(sumber gambar: www.wikipedia.com)

e. *Pizza*

Negara asalnya *pizza*, Italia, ada hukum yang mengatur bagaimana komposisi *pizza* idealnya dibuat, ditentukan mulai dari jenis tepungnya, tomat, mozarella, sampai ke minyak zaitun. Makanan ini jika diolah sesuai ketentuan merupakan makanan praktis dan kaya gizi. Sayangnya, mulai banyak *pizza* yang diolah terlalu komersil sehingga mengandung terlalu banyak lemak, kalori, sodium, namun rendah gizi



Gambar 2.5
Pizza

(sumber gambar: [www. wikipedia.com](http://www.wikipedia.com))

6) Pemilihan *Fast Food*

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori jika tidak dikonsumsi secara rasional. Berbagai makanan yang tergolong *fast food* adalah *hamburger*, *fried chicken*, *french fries potatoes*, *soft drink* dan *pizza*.

Tingkat pendidikan orang tua kasus dan kontrol cukup beragam. Tingkat pendidikan orang tua sangat berpengaruh terhadap pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan tentang gizi semakin baik. Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan keluarga karena pengetahuan gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Masalah gizi tidak terlepas dari masalah makanan karena masalah gizi timbul sebagai akibat kekurangan atau kelebihan kandungan zat gizi dalam makanan. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang melebihi kecukupan gizi menimbulkan masalah gizi lebih yang terutama terjadi di kalangan masyarakat perkotaan.

Meningkatnya taraf hidup sebagian masyarakat yang tinggal baik di perkotaan maupun di pedesaan akan memberikan perubahan pada gaya hidup. Pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan siap santap dimana kandungan gizinya tidak seimbang. Rata-rata makanan jenis ini mengandung lemak dan garam tinggi, tetapi kandungan serat yang rendah, disamping itu masih banyak masyarakat yang hidup dibawah garis kemiskinan dimana pemenuhan kebutuhan makanan kurang sehingga timbul masalah gizi kurang, jadi masalah gizi yang timbul, baik masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih sebenarnya disebabkan oleh perilaku makan seseorang yang salah yaitu tidak adanya keseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan yang salah akan menyebabkan masalah gizi dan perilaku makan tersebut dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, budaya dan ketersediaan pangan. Analisis menggunakan data Susenas menunjukkan adanya kecenderungan perilaku konsumsi makanan jadi (termasuk minuman) yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Konsumsi makanan yang berasal dari terigu seperti roti, mie, kue kering dan konsumsi kue basah serta minuman dingin merupakan bagian dari makanan tradisional yang cenderung menurun (Surbakti, S dkk: 1997).

Pola umum perilaku konsumen makanan jadi adalah semakin tinggi pendapatan semakin besar proporsi pengeluaran makanan jadi terhadap pengeluaran pangan total. Pada tahun 1996 sekitar seperlima pengeluaran pangan rumah tangga di perkotaan dialokasikan pada makanan jadi, sedangkan oleh rumah tangga di pedesaan sekitar seperdelapan dari pengeluaran pangan, di kota-kota besar seperti Jakarta dan Yogyakarta pengeluaran untuk makanan jadi (termasuk *fast food*) lebih besar lagi yaitu seperempat dari total pengeluaran pangan.

Kini makanan *fast food* telah menjadi bagian dari perilaku sebagian anak sekolah dan remaja diluar rumah di berbagai kota (Wulan, R.S: 2008) dan diperkirakan cenderung akan semakin meningkat. Kelebihan dan daya tarik bisnis *fast food* ini terletak pada teknik promosi, hadiah, media campuran, penciptaan suasana, tempat dan pelayanan yang meningkatkan gengsi konsumen.

Perubahan perilaku hidup atau gaya hidup sangat mempengaruhi pola makan masyarakat. Akibat perubahan perilaku masyarakat dalam gaya hidup yang

kemudian berlanjut pada perubahan konsumsi makanan sehari-hari telah terbukti mempengaruhi prevalensi obesitas dan penyakit kardiovaskuler.

Kegiatan fisik atau olahraga perlu dikembangkan secara terus menerus karena dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat, dimana kegiatan fisik dan olahraga mempunyai tujuan ganda yaitu disatu sisi untuk peningkatan pengeluaran energi sebagai upaya penyeimbangan masukan dan pengeluaran energi dalam tubuh manusia, sedangkan dipihak lain merupakan upaya peningkatan kebugaran tubuh dan organ tubuh termasuk sistem kardiovaskuler.

Fast food menciptakan gaya makan baru, yakni makan hanya sekedar untuk mengisi perut. Buru-buru karena harus mengejar waktu. Ritual makan dengan tenang di antara sanak keluarga sambil mengobrol santai dan mengunyah lamban semakin luntur. Sepintas bersantap serba cepat gaya *fast food* memang praktis, tetapi membebani sistem metabolisme tubuh. Tubuh dipaksa bekerja berat mencerna makanan kurang lengkap gizi, namun berlimpah zat tak berguna (lemak jenuh, lemak trans, kolesterol, gula, kalori berlebihan).

Buku *Life and Health*, edisi IV karya Levy, Dignan dan Shirreffs yang disarikan oleh Schosser halaman 379 tertulis:

Permasalahan yang dimiliki oleh kebanyakan *fast food* adalah menu-menu yang memiliki kandungan lemak, garam, gula, dan total kalori yang sangat tinggi dibandingkan dengan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Adalah sangat mudah untuk mendapatkan kalori sebanyak-banyaknya dalam menu-menu *fast food*. *Cheeseburger*, kentang goreng, *chocholate shake*, dan *pie* apel semuanya memiliki ± 1800 kalori.

C. Hasil Belajar Ilmu Gizi dan Pengaruhnya Terhadap Pemilihan *Fast Food* Oleh Peserta Didik Kelas XI SMKN 9 Bandung

Peserta didik yang telah memahami Ilmu Gizi dituntut untuk bisa mengkonsumsi makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Hasil belajar ilmu gizi yang dimiliki peserta didik merupakan bekal dalam mengkonsumsi makanan yang sehat. Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat Lehner (2000:44) yang mengemukakan bahwa: “Pengetahuan gizi dan pendidikan gizi mempengaruhi kebiasaan orang dalam memilih makanan”.

Kebiasaan peserta didik dalam memilih *fast food* sangat dipengaruhi oleh pemahaman pengetahuan gizi. Peserta didik yang memahami ilmu gizi, maka ia memahami makanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi serta dapat menunjang tingkat kesehatannya. Peserta didik yang kurang memahami ilmu gizi, maka ia tidak akan mempedulikan manfaat makanan yang dikonsumsi, apakah makanan tersebut baik untuk dikonsumsi atau tidak.

Fast food adalah juga makanan bergizi, yang menyebabkan *fast food* dianggap negatif adalah karena ketidakseimbangannya. Hal ini dengan mudah dapat dilihat dari besarnya porsi daging ayam atau *burger* yang disajikan. *Fast food* umumnya kurang akan sayur. Kesadaran akan pentingnya makanan berserat kini semakin tinggi, karena dengan makanan kaya serat inilah berbagai penyakit dapat dicegah. Sayuran dan buah, yang jarang muncul di restoran *fast food* adalah makanan tinggi serat. Konsumsi *fast food* sekali-kali adalah wajar dan tidak menimbulkan masalah.

Cara memilih makanan jenis *fast food* yang baik bagi tubuh:

- a. Memilih jenis hidangan *fast food* salah satunya *burger*, hal yang harus diperhatikan antara lain: hidangan *burger* akan seimbang apabila kandungan sayurannya lebih banyak dibandingkan daging atau *mayonnaise*.
- b. Memilih minuman sebagai pendamping hidangan *fast food* akan lebih baik mengonsumsi air mineral atau *orange juice* agar lemak yang terkandung dalam hidangan *fast food* tidak terserap secara maksimal oleh tubuh dan akan diuraikan oleh vitamin C sebelum terserap oleh tubuh. Minuman *coke float*, minuman bersoda tidak dikonsumsi secara berlebihan.
- c. Memilih hidangan penutup dalam menu *fast food* hindari konsumsi *ice cream* karena banyak mengandung lemak dan gula, mengonsumsi *yoghurt*, buah-buahan atau *juice* lebih baik karena kandungan vitamin C lebih banyak dibandingkan gula dan lemak.
- d. Memilih jenis hidangan *fast food* salah satunya *pizza*, hal yang harus diperhatikan antara lain: seimbangkan kandungan gizi hidangan *pizza* dengan memilih *pizza* dengan sayuran sebagai topingnya.
- e. Memilih jenis hidangan *fast food* sumber karbohidrat, pilih nasi sebagai sumber karbohidrat tidak mengganti nasi dengan *French fries*. Kandungan lemak dan sodium *French fries* sangat tinggi, mengonsumsi nasi lebih baik. *French fries* tidak dikonsumsi terlalu banyak dan pilihlah salad sebagai pelengkap.
- f. Memilih *fried chicken* (tidak menggunakan istilah ayam goreng karena konotasi yang ditangkap akan sangat berbeda, *fried chicken* alias ayam goreng

import menggunakan teknik penggorengan *deep frying* dimana kandungan lemak bahan yang digoreng jauh lebih besar dibandingkan dengan bahan yang digoreng dengan teknik menggoreng biasa) sebaiknya buang bagian kulitnya. Kulit ayam, terutama ayam ras, adalah sumber lemak jenuh dan kolesterol. Hindari makan kulit ayam dan disertai dengan mengonsumsi sup sayuran.

Adanya pemilihan terhadap *fast food* yang dikonsumsi akan mengurangi efek samping yang negatif bagi tubuh. Pemilihan *fast food* yang baik dan sehat seimbang akan membantu pertumbuhan dan perkembangan remaja tetap optimal.

