

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Remaja dengan SDM yang berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas sekolahnya, salah satu cara mewujudkannya adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi (Santrock, 2003, dalam Masdewi, dkk, 2011).

Seorang remaja berada pada tahap masa krisis identitas, dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Pertumbuhan cepat, perubahan emosional, dan perubahan sosial merupakan ciri yang spesifik pada usia remaja. Segala sesuatu berubah secara cepat dan untuk mengantisipasi maka makanan sehari-hari menjadi sangat penting. Oleh karena itu perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai, karena masa remaja merupakan masa "rawan gizi", yaitu kebutuhan akan gizi sedang dibutuhkan dalam keadaan banyak. Sementara remaja tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan tidak ingin memenuhinya sehingga menimbulkan masalah gizi (Arisman, 2004 dalam Rosita Dewi, 2013).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan tentang gizi yang rendah. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja walaupun secara tidak langsung. Pengetahuan merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2004).

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi akan berkaitan erat dan mempengaruhi terhadap perilaku makan seseorang. Menurut Khumaidi (1994) :

“Perilaku makan adalah cara seseorang berpikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih

makanan. Jika keadaan itu terus menerus berulang maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan makan.”

Masalah gizi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi yang berlebihan melalui media massa dan masuknya produk-produk makanan baru (Andriani dkk, 2012). Remaja memiliki pandangan sendiri mengenai tubuhnya. Bagi wanita tubuh ideal adalah impian sehingga mereka berusaha keras untuk menjadikan tubuh mereka ideal. Hal inilah yang dapat memicu praktek diet seperti mengurangi konsumsi makan, mengkonsumsi minuman atau obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya. Pola diet ketat dilakukan untuk mengurangi berat badan tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama tentunya dapat berakibat pada penurunan status gizi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Marina Yuniar Tanti dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta” pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti hal yang sama di SMAN 8 Tasikmalaya, apakah ada hubungan atau tidak antara pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswa.

Siswa SMA termasuk remaja yang mempunyai karakteristik tertentu. Karakteristik tersebut yaitu 1) termasuk dalam remaja akhir yang mempunyai masa kritis bagi pembentukan kepribadian. Kritis karena pada masa ini sikap, kebiasaan dan pola perlakuan sedang dipersiapkan untuk masa dewasa kelak. Pada masa ini tindakan siswa dalam memutuskan sesuatu sangat tergantung pada informasi pengetahuan yang di terima baik berupa informasi tulisan ataupun berwujud tingkah laku yang dapat diamati, 2) siswa SMA sudah mengenal tentang pengetahuan gizi yang didapat dari sekolah maupun lingkungan luar seperti melalui media elektronik (TV, radio atau alat elektronik lainnya) dan media masa (koran, majalah atau buku-buku pelajaran) maupun dari orang lain yang memberikan informasi tentang pengetahuan gizi. Hal ini yang menarik untuk diteliti yaitu untuk

mengetahui apakah pengetahuan yang didapat sudah diaplikasikan dalam kehidupan nyata sesuai dengan pengetahuan yang didapat.

Pengetahuan gizi dan perilaku makan sangatlah penting untuk usia remaja, karena dengan pengetahuan gizi dan perilaku makan yang baik, maka akan menghasilkan status gizi yang baik pula, lalu remaja akan menghasilkan prestasi belajar yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswa di SMAN 8 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai **“Bagaimana Pengetahuan tentang Gizi dan Perilaku Makan pada Siswa di SMAN 8 Tasikmalaya?”**, maka untuk mencari jawabannya penulis melakukan penelitian mengenai **“Pengetahuan tentang Gizi dan Perilaku Makan pada Siswa di SMAN 8 Tasikmalaya”** yang kemudian dijadikan sebagai judul pada skripsi ini.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswa di SMAN 8 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi siswa kelas XII di SMAN 8 Tasikmalaya.
- b. Mengetahui perilaku makan siswa kelas XII di SMAN 8 Tasikmalaya dilihat dari konsumsi makanan.
- c. Mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi dan perilaku makan pada siswa kelas XII di SMAN 8 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis. Berikut ini adalah manfaat yang diharapkan oleh penulis :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dan gambaran bagi semua pihak mengenai gambaran pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswa di SMAN 8 Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswa di SMAN 8 Tasikmalaya. Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penyusunan program pemecahan masalah perilaku makan siswa di SMAN 8 Tasikmalaya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan

Bab I merupakan pendahuluan dari penelitian yang terdiri dari sub bab yang meliputi latar belakang masalah penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi. Bab II Kajian Pustaka

Bab II ini merupakan kajian pustaka yang memaparkan mengenai teori-teori yang mendasari penelitian, konsep dari penelitian, kerangka fikir penelitian, serta hipotesis penelitian.

Bab III Metode penelitian

Bab III ini merupakan langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian. Bab ini meliputi lokasi penelitian, populasi penelitian, dan sampel dari penelitian. Kemudian di bab ini dipaparkan pula desain dari penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan dari seluruh hasil yang telah dilakukan peneliti.

Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi

Bab V merupakan bagian akhir dari penelitian yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan yang dilakukan oleh penulis berdasarkan hasil temuan penelitian dan menunjukkan hal-hal penting dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Rekomendasi penelitian yang ditulis setelah kesimpulan ditujukan kepada para pembaca secara umum dan secara khusus ditujukan kepada para pengguna kebijakan seperti dosen mata kuliah yang bersangkutan, mahasiswa dan kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya.