

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan sebuah pedoman yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai penyempurnaan dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebelumnya. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) berisikan mengenai pedoman konsumsi makanan dan perilaku hidup sehat bagi seluruh masyarakat.

Dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Kemenkes, 2014) terdapat prinsip gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar yaitu (1) Mengonsumsi makanan beragam; (2) Membiasakan perilaku hidup bersih; (3) Melakukan Aktifitas fisik; dan (4) Mempertahankan dan memantau Berat badan (BB) normal. Prinsip gizi seimbang dituangkan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang sebagai panduan konsumsi sehari-hari.

Tumpeng gizi seimbang berisikan berbagai jenis bahan makanan berdasarkan zat gizi yang dikandung dalam bahan makanan tersebut seperti berbagai macam bahan makanan sumber karbohidrat, berbagai macam sayuran, berbagai macam buah-buahan, berbagai macam bahan makanan sumber protein nabati dan hewani, gula, garam dan minyak. Bagian terbawah dari tumpeng gizi seimbang adalah aktifitas fisik seperti bermain bola, berjalan, senam, bersepeda dan menyapu, serta pemenuhan kecukupan air minum sehari.

Menurut Hardinsyah (2009) Pemenuhan kebutuhan air untuk tubuh dapat diperoleh dari konsumsi makanan, minuman, dan hasil proses metabolisme dalam tubuh. Sebagian besar (dua pertiga) air yang dibutuhkan oleh tubuh dapat dipenuhi melalui konsumsi minuman sekitar dua liter air atau setara dengan 8 gelas sehari untuk remaja atau dewasa dengan aktifitas fisik yang ringan pada kondisi lingkungan normal atau tropis (Kemenkes, 2014).

Tubuh akan memperoleh air dari berbagai macam minuman diantaranya air minum, jus, minuman kaleng, dan susu. Selain dari minuman air juga dapat diperoleh dari berbagai macam makanan padat diantaranya bahan makanan yang mengandung karbohidrat, sayur, buah, dan lauk pauk yang

dapat dilihat kandungannya pada Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) (Hardinsyah, dkk, 2009).

Pada umumnya orang mengetahui pentingnya konsumsi air minum untuk tubuh, namun pada praktiknya konsumsi air minum masih jauh dari anjuran sehari. Dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Kemenkes, 2014) menyebutkan bahwa hasil penelitian Riskesdas 2010 terdapat 5 masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan pesan gizi seimbang salah satunya adalah konsumsi cairan pada remaja masih rendah.

Hasil analisis Survey Konsumsi Makanan Indonesia (SKMI) 2014 menyatakan total konsumsi cairan remaja usia 13-18 tahun sebesar 1.174 ml per orang per hari, berasal dari air minum 1.008 ml per orang per hari, air minum kemasan bermerek 121 ml per orang per hari, dan minuman cairan 45 ml per orang per hari. Apabila ditinjau dari anjuran kecukupan minum sehari menurut Pedoman gizi seimbang, total konsumsi cairan pada remaja masih jauh dari anjuran yaitu sebesar 2000 ml.

Remaja adalah fase kehidupan antara anak-anak dan dewasa. Definisi remaja sebagai usia 10-19 tahun dari pertengahan abad ke-20, ketika pola pertumbuhan remaja dan waktu transisi memiliki peran yang berbeda dengan pola modern di berbagai tempat. Definisi remaja diperluas dan lebih inklusif sebagai usia 10-24 tahun sejajar lebih dekat dengan pola kontemporer pertumbuhan remaja dan pemahaman tentang fase kehidupan (Sawyer, dkk, 2018, hlm.1).

Penelitian yang dilakukan oleh Gustam (2012) terkait status dehidrasi di dua wilayah ekologi berbeda di daerah di Lembang (Jawa Barat), Jakarta Utara (DKI Jakarta), Malang (Jawa Timur), Surabaya (Jawa Timur), Malino (Sulawesi Selatan), dan Makasar (Sulawesi Selatan) berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa kasus dehidrasi lebih tinggi dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki dengan persentasi terjadinya dehidrasi 49% terjadi pada remaja putri dan 40.0% pada remaja laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustam (2012) remaja putri memiliki resiko 1,60 kali untuk mengalami dehidrasi dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Latar belakang yang telah diuraikan membuat penulis sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Peminatan Dietetika tertarik untuk mengetahui konsumsi air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung karena siswa SMK pariwisata bidang keahlian jasa bosa belajar ilmu gizi yang mempelajari tumpeng gizi seimbang terkait dengan pemenuhan kecukupan air. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Konsumsi Air Minum pada Remaja Putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Sugiyono (2016, hlm.55) mengemukakan bahwa “rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”. Perumusan masalah perlu dikemukakan dengan jelas agar proses penelitiannya lebih terarah. Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, permasalahan dalam penelitian ini adalah analisis konsumsi air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana konsumsi air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai konsumsi air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Jenis air minum yang dikonsumsi oleh remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung.
- b. Frekuensi konsumsi air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung.
- c. Pemenuhan kecukupan air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi gambaran mengenai kecukupan konsumsi air minum untuk remaja putri.

2. Manfaat Praktis

- a. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat dijadikan pengalaman dan pembelajaran bagi penulis dalam melaksanakan penelitian .
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kecukupan konsumsi air minum remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi agar lembaga kesehatan dan lembaga pendidikan lebih meningkatkan pelayanan dan pemberian informasi tentang konsumsi air minum sehari-hari khususnya kepada para remaja umumnya kepada seluruh lapisan masyarakat.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Upaya untuk memudahkan dalam proses penelitian, maka penulis menyajikan penulisan berdasarkan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2018, Hlm. 14) adalah sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

Pendahuluan berisi tentang Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat/signifikansi Penelitian, Struktur Organisasi Skripsi

2. BAB II Kajian Pustaka/ Landasan Teoritis

Kajian pustaka berisikan tentang konsep atau teori yang mendukung dan relevan dengan penelitian yang dilaksanakan.

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi mengenai Desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini menyampaikan dua hal utama yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan hasil analisis data dengan berbagai

kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan dari penemuan hasil penelitian serta merekomendasikan temuan penting yang dapat di manfaatkan dari penelitian.