

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Serat pangan sempat cukup lama diabaikan sebagai faktor penting dalam gizi makanan. Hal ini disebabkan karena serat pangan tidak menghasilkan energi. Selain itu, kekurangan serat tidak menimbulkan gejala spesifik seperti halnya yang terjadi pada kekurangan zat-zat gizi tertentu. Serat pangan menjadi populer setelah dipublikasi dalam penelitian Dennis Burkitt dan Hugh Trowell di Inggris pada tahun 1970-an yang menyatakan diet kaya serat akan membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit yang berkembang di negara-negara maju seperti diabetes melitus, jantung koroner, penyakit divertikulus, obesitas dan kanker usus besar. Serat pangan adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi (Astawan & Wresdiyati, 2004).

Soekarto (2001) menyatakan bahwa ada dua jenis serat makanan yang dibedakan berdasarkan karakteristik kelarutannya dalam air panas, yaitu serat yang dapat larut (*soluble dietary fiber, SDF*) dan serat yang tidak dapat larut (*insoluble dietary fiber, IDF*). Serat makanan yang tidak larut (IDF) merupakan komponen terbesar (sekitar 70%) penyusun serat makanan dan sisanya (sekitar 30%) adalah komponen serat makanan yang dapat larut (SDF).

Berdasarkan *The Food and Nutrition Board of The National Academy of Sciences Research Council*, kebutuhan serat untuk remaja putra berumur 14-18 tahun adalah 39 g/hari sedangkan untuk remaja putri yang berumur 14-18 tahun sebanyak 26 g/hari (Anderson dan Young, 2003). Hasil riset puslitbang gizi Depkes RI (2001) dalam Astawan & Wresdiyati (2004), menunjukkan rata-rata konsumsi serat pangan penduduk Indonesia adalah 10,5 g/hari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhannya sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal sebesar 30 g setiap hari. Konsumsi serat tidak terkait dengan tempat penduduk tinggal (di kota/desa), melainkan lebih pada masalah status ekonomi dan pengetahuan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah ketersediaan makanan yang berserat serta pola dan kebiasaan makan (Soerjodibroto, 2004).

Remaja adalah golongan kelompok usia yang relatif bebas, termasuk relatif dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi. Kecukupan asupan serat makanan pada remaja akan sangat menentukan taraf kesehatan mereka pada masa selanjutnya (Soerjodibroto, 2004). Di sisi lain perilaku gizi yang salah banyak dijumpai pada remaja. Adapun kecenderungan mengikuti pola makan dan gaya hidup modern membuat remaja lebih menyukai makan di luar rumah. Ketidakseimbangan konsumsi makanan disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi remaja merupakan kemampuan untuk menerapkan informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan yang

tepat, bergizi seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seseorang. Perubahan pendapatan mengakibatkan peningkatan kekayaan sehingga membawa perubahan pada kebiasaan makan seseorang, yang dicirikan dengan kebiasaan makan di luar rumah seperti di restoran *fast food*. Semakin tinggi tingkat pendapatan maka jumlah konsumsi serat makanan semakin rendah (Astawan & Wresdiyati, 2004). Semakin besar pendapatan orang tua akan semakin besar uang saku yang diterima, sehingga kemungkinan semakin meningkat konsumsi makanan jajanan (yang kurang mengandung serat) (Muniroh, 2000 dan Siagian, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Soerjodibroto (2004), pada remaja di Jakarta bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengkonsumsi serat kurang dari 20 gram per hari. Rata-rata asupan serat pada siswa laki-laki  $11 \pm 7,34$  gram per hari dan pada siswa perempuan  $10,2 \pm 6,62$  gram per hari. Hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi tentang serat yang dilakukan oleh Siagian (2004) pada remaja di SMU Bogor menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja SMU Bogor.

SMK Dwija Dharma Boyolali merupakan salah satu sekolah kejuruan yang ada di kota Boyolali. Survei awal yang dilakukan pada bulan Desember, dari 20 siswa menunjukkan bahwa ada 5 siswa (25%) yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dan 15 siswa (75%) yang memiliki tingkat pengetahuan gizi tidak baik. Selain itu, juga dilakukan pengukuran konsumsi serat makanan. Hasil survei awal terhadap 20 siswa diketahui bahwa 3 siswa (15%) menunjukkan konsumsi serat makanan yang baik dan 17 siswa (85%)

menunjukkan konsumsi serat makanan yang tidak baik. Berdasarkan dari hasil *recall* yang dilakukan terhadap 20 siswa tersebut 50,5% makanan yang dikonsumsi siswa berasal dari makanan ringan dan makanan cepat saji. Siswa gemar mengonsumsi makanan tersebut di kantin sekolah dan juga makanan jajanan di luar sekolah seperti siomay, bakso dan steak, selain itu siswa jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan saat berada di rumah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berguna untuk mengetahui hubungan pengetahuan serat makanan, pendapatan orang tua dan besar uang saku dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, masalah yang akan dikaji pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan, pendapatan orang tua dan besar uang saku dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan, pendapatan orang tua dan besar uang saku dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan pengetahuan tentang serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.
- b. Mengetahui pendapatan orang tua pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.
- c. Mengetahui besar uang saku pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.
- d. Mengetahui konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.
- f. Menganalisis hubungan antara pendapatan orang tua dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.
- g. Menganalisis hubungan antara besar uang saku dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa sehingga dapat memberikan informasi mengenai konsumsi serat makanan pada remaja dan sebagai bahan informasi bagi sekolah dalam meningkatkan gizi dan kesehatan siswa melalui materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

## **F. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan, pendapatan orang tua dan besar uang saku dengan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali.