

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia karena masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh, timbul ciri-ciri sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (1).

Remaja yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang sibuk dengan hal-hal baru mereka kenal, sehingga timbul pola hidup konsumtif yang terkadang berlebihan. Pola berfikir mereka seakan ikut berubah. “ kalo ada yang mudah kenapa memilih yang susah?”. Dalam sehari seorang remaja mampu mengkonsumsi beberapa jenis makanan mie instan. Makanan mie instan seakan telah mendarah daging dalam diri mereka bahkan ada yang menjadikannya makanan sehari-hari (2).

Pola konsumsi yang keliru akan merugikan kesehatan apabila tidak diarahkan pada pola konsumsi makanan yang sehat. Kecenderungan masyarakat kota yang menyukai makanan mie *instan* karena anggapan mereka bahwa makanan ini lebih modern, dibandingkan makanan tradisional Indonesia. Mereka menganggap bahwa makanan tradisional Indonesia adalah makanan yang ketinggalan jaman dan kurang mempunyai nilai komersil (3).

Mie instan yang sering kali kita santap, memang sangat terlihat lezat dan cepat untuk disajikan serta harganya yang tidak mahal. Mie instan ini sangat kaya akan karbohidrat, namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali.

Bentuknya yang keringpun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan *trans fat* yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena *trans fat* berperan meningkatkan kolestrol LDL (kolestro jahat). Selain itu, bagi yang gemar menyantap mie instan kuah, tahukan anda bahwa makanan tersebut lebih banyak mengandung MSG (*Mono sodium glutamate*) dan sodium yang tidak baik untuk kesehatan. Ada lagi mie instan yang siap saji yang biasanya diseduh dalam kemasan *Styrofoam*. Zat-zat berbahaya yang terkandung dalam kemasan bisa berpindah dengan mudah kemakanan karena suhu tinggi (2).

*Styrofoam* atau *polystyrene* telah menjadi satu bahan paling populer yang digunakan dalam bisnis pangan, termasuk untuk kemasan mie instan, bahkan WHO menyebutkan bahwa ini sebagai pemicu kanker. Selain mengandung bahan pengawet mie instan juga memiliki bahan kimia yang disebut *bisphenol A* (BPA) yang digunakan untuk mengemas mie instan dalam wadah *Styrofoam*. Penelitian Dr. Shin menunjukkan BPA mengganggu cara hormone mengirim pesan melalui tubuh, khususnya esterogen. Maka itu Dr. Shin sangat mengimbau wanita pada khususnya untuk tidak mengkonsumsi mie instan (2).

Dampak dari perilaku makan yang salah pada masa remaja akan berpengaruh pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya setelah dewasa dan berusia lanjut. Perilaku makan yang salah yang tampak saat ini yaitu munculnya anggapan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji merupakan sebuah tren di 2 kalangan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih mengonsumsi makanan cepat saji, keadaan tersebut dapat dipakai sebagai cermin dalam tatanan masyarakat

Indonesia, bahwa rentang usia tersebut adalah golongan pelajar dan pekerja muda (4).

Remaja putri akan tumbuh menjadi seorang ibu dimana kedepannya akan mengandung, melahirkan dan menyusui anak, bila terlalu sering mengkonsumsi mie *instan* pada masa remajanya maka akan berdampak pada masa berlangsungnya reproduksi, dimana mie *instan* yang hanya mengandung karbohidrat, pengawet serta tinggi garam kurang protein serta rendah serat dapat mempengaruhi terjadinya anemia, preeklamsi/eklamsi yang mana hal ini merupakan penyebab terbanyak angka kematian ibu dan bayi saat hamil melahirkan dan menyusui (5).

Menurut Riskesdas 2013 proporsi penduduk >10 tahun yang mengkonsumsi makanan berisiko >1 kali sehari. dilaporkan dengan proporsi tertinggi secara nasional adalah (53,1%), Lima provinsi tertinggi kalimantan selatan (70,4%), di Yogyakarta (69,6%), Sumatera Selatan (63,3%), dan Sumatera Utara (62,5%).Kelompok bumbu penyedap (77,3%), makanan manis (53,1%), berlemak (40,7%), kopi (29,3%) (4).

Beberapa alasan remaja lebih suka makanan siap saji dari pada makan yang menyehatkan antara lain, rasa makanan siap saji rasanya lebih enak dari pada makanan yang menyehatkan. Makanan siap saji biasanya mengandung penyedap, bahkan tak jarang berlebihan. Ini yang membuat rasanya lebih enak dari pada makanan sehat. Makanan sehat tidak ada penyedap, sehingga rasanya kurang enak bagi yang terbiasa menyantap makanan berpenyedap. Salad atau lalapan yang merupakan makanan sehat alami banyak yang tidak diminati, ini karena rasanya yang kurang enak. **Ketagihan** makanan siap saji membuat siapa saja yang

menyantapnya ketagihan. Jadi makanan siap saji membuat kecanduan. Ini karena rasanya yang enak padahal bumbu yang digunakan ada yang merupakan bahan adiktif yang membuat siapa saja yang menyantapnya menjadi ketagihan, terutama anak-anak. Jika ini dibiarkan maka akan berdampak tidak baik pada kesehatan jika sering dikonsumsi (5).

**Stres membuat orang memakan mie instan**, sebuah studi terbaru mengungkapkan bahwa orang yang stres berat dalam pekerjaan mereka akan melampiaskannya pada kecanduan mie *instan*. **Iklan makanan** restoran siap saji, terutama yang waralaba banyak diiklankan di media, baik televisi, radio, koran, majalah, dll. Bahkan restoran tersebut juga menjadi sponsor berbagai acara anak muda, dari musik, olahraga, sampai pendidikan. Gencarnya iklan restoran siap saji ini mengalahkan restoran yang menyajikan makanan sehat yang tidak diiklankan. Orang akan lebih tertarik pada makanan siap saji pada iklan yang menggoda dari pada yang tidak diiklankan. Kesan mewah pada iklan membuat orang yang menyantapnya seolah-olah adalah orang berkelas. **Bosan dengan makanan sehat**, makanan yang menyehatkan lebih cepat membosankan, terutama pada anak muda. Sayuran hijau banyak tidak disukai karena rasanya yang kurang enak. Berbeda dengan makanan siap saji yang selalu menggugah selera (5).

Selain mudah disajikan mie instan juga bisa dikombinasi dengan telur dan sawi sehingga penyajiannya menjadi lebih komplis untuk kebutuhan makanan remaja, karna mie *instan* banyak diolah dengan selera masing-masing seperti iklan-iklan di televise indomie seleraku. Yang mana indomie bisa dibuat sesuai selera untuk memancing selera makan dipagi hari buat remaja (6).

Berdasarkan survey awal yang telah peneliti lakukan dengan mewawancarai 4 siswi SMP mengenai pola konsumsi makanan instan bahwa 3 orang diantaranya mengkonsumsi makanan instan dan 1 orang lagi tidak mengkonsumsi makanan instan. Oleh karena itu dari survey awal ini peneliti tertarik untuk meneliti tentang pola konsumsi remaja putri dalam memilih makanan instan di SMP Negeri Sipori-pori Tanjung Balai tahun 2018.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pola konsumsi remaja putri dalam memilih makanan mie instan di SMP Negeri Sipori-pori Tanjung Balai tahun 2018.”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pola konsumsi remaja putri dalam memilih makanan mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui penyebab remaja putri mengonsumsi makanan mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018.
3. Untuk mengetahui kontrol orangtua dan guru terhadap pola konsumsi remaja putri dalam memilih makanan mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Responden

Sebagai masukan dan informasi bagi kepala sekolah serta guru yang ada di SMP Negeri Sipori-pori Tanjung Balai.

2. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan yang lebih dalam lagi dalam memilih makanan mie instan.

3. Bagi Institusi

Sebagai referensi atau bahan bacaan bagi mahasiswa dalam membuat bahan belajar serta bahan bacaan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang dilakukan Barrey dkk, tentang hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman I Makassar tahun 2016 hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SD Negeri Sudirman I Makassar kelas 4,5, dan 6 yang berstatus gizi lebih 27,8%, makanan *fast food* yang mengalami gizi lebih berada dalam kategori kurang (54,8%), frekuensi konsumsi berada dalam kategori sering (97,6%), terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih ( $p = 0,000$  ;  $OR = 0,017$ ), tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian gizi lebih ( $p = 1,000$  ;  $OR = 1,100$ ). Jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi pada kelompok kasus adalah sosis (0,78), sedangkan pada kelompok kontrol adalah mie instan dan *fried chicken* (0,41). Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Perlunya guru memberikan arahan dan pengawasan terhadap siswa tentang pemilihan makanan dan pengawasan makanan yang dijual di kantin sekolah maupun yang dijual di sekitar sekolah (7).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Fitri W, dkk tahun 2015 tentang Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengkonsumsi mie instan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Jakarta, 2014 Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengertian mie instan adalah baik yaitu 93%, tentang komposisi di dalam mie instan adalah rendah yaitu 42%, tentang zat-zat berbahaya

di dalam mie instan adalah sangat rendah yaitu 36%, tentang bahaya mengkonsumsi mie instan adalah rendah yaitu 55%, tentang cara mengkonsumsi mie instan yang baik adalah sedang yaitu 73%. Rata-rata dari hasil penelitian yang dilakukan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya mengenai pengertian mie instan, komposisi di dalam mie instan, zat-zat berbahaya di dalam mie instan, bahaya mengkonsumsi mie instan, dan cara mengkonsumsi mie instan yaitu 63% yang menjawab benar dan mahasiswa yang menjawab salah adalah 37% (8).

Penelitian yang dilakukan oleh Natalia, tentang perilaku konsumsi gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Tarutung tahun 2012 menunjukkan bahwa Pola konsumsi remaja putri SMAN 1 Tarutung tentang gizi seimbang adalah tidak beragam. Dimana mereka lebih mengutamakan mengonsumsi nasi, ikan, sayuran bayam dan buah jeruk. Status gizi remaja putri SMAN 1 Tarutung pada umumnya normal (9).

Penelitian yang dilakukan Katmawati tahun (2014) yang menggunakan metode *cross sectional* dengan pendekatan social budaya dalam ruang lingkup gizi masyarakat, dengan menggabungkan dua metode dalam pengumpulan data yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif. Memperoleh 46% mahasiswa mengetahui mengenai pengolahan mi instan, faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mi instan adalah pengetahuan, perilaku dan faktor sosial budaya (10).

Hasil penelitian Janah (2012) menyatakan bahwa pola konsumsi remaja dipengaruhi oleh (1) Tingkat pengetahuan siswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, 62 siswa (39,7%) dalam kategori kurang, dan 15



siswa (9,6%) dalam kategori rendah, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa berada pada kategori cukup. (2) Sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong kurang. Dengan konsumsi yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%) dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). (3) Tingkat tindakan siswa menunjukkan yang tidak memakan makanan cepat saji 15 siswa (9,6%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 1 kali/minggu sebanyak 33 siswa (21,2%), frekuensi 2 kali/minggu sebanyak 50 siswa (32,1%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 3 kali/minggu sebanyak 27 siswa (17,3%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 4 kali/minggu sebanyak 15 siswa (9,6%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 5 kali/minggu sebanyak 12 siswa (7,7%), dan siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 6 kali/minggu sebanyak 4 siswa (2,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali/minggu (32,1%) dalam kategori kurang (11).

Hasil penelitian Emalia (2015) menunjukkan bahwa pola konsumsi remaja dipengaruhi oleh 51,1% responden berumur 14-15 tahun dan 60,9% berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden (77,2%) menggunakan media elektronik sebagai sumber informasi dan 80,4% responden melihat iklan makanan dan minuman  $\geq 3$  kali sehari. Jenis iklan yang sering dilihat adalah *snack* dengan persentase 56,5 % dan 41,3% responden lebih tertarik dengan slogan atau pesan dalam iklan. 51,6% responden sering mengkonsumsi *junk food*. Hasil *analisis bivariat* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang *signifikan* antara jenis

media massa, frekuensi melihat iklan, dan jenis iklan yang sering dilihat dengan frekuensi konsumsi *junk food*. Sedangkan ada hubungan yang signifikan antara daya tarik iklan dengan frekuensi konsumsi *junk food* (12).

Penelitian Mufidah (2016) mengenai pola konsumsi masyarakat perkotaan menunjukkan bahwa Pola konsumsi pada keluarga di Surabaya disebabkan faktor lingkungan; baik itu dari tingkat pendapatan, pendidikan, pengalaman, status sosial serta dari adanya sikap gengsi agar kedudukannya di dalam masyarakat bisa disejajarkan dengan yang lainnya. Di samping alasan keluarga untuk berkunjung ke *foodcourt* Tunjungan Plaza adalah karena fasilitasnya yang semakin baik seperti *free* Wi-Fi yang menyebabkan orang betah berlama-lama di sana walaupun makanan yang dipesan telah habis dimakan (12).

Penelitian Alvina, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki tingkat konsumsi energy kurang (65,4%). Berdasarkan analisis bivariante diketahui bahwa variable umur ( $pvalue=0,041$ ) berhubungan dengan pola konsumsi makan pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda di Jakarta Selatan (13).

Penelitian pendukung lainnya di ambil dari penelitian skripsi Siti Azizah Asnaini (2017) dengan judul penelitian yaitu perilaku konsumsi *fast food* pada anak dengan kelebihan berat badan di SD Islam Athirah I Kota Makasar Tahun 2016 bahwa dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa informan mengidentifikasi *fast food* sebagai makanan yang langsung jadi, langsung dimakan, makanan yang tidak sehat dan tidak halal, dengan kandungan gizi berupa vetsin, pewarna makanan, pengawet, perasa, karbohidrat dan minyak, yang dapat menyebabkan penyakit jantung, otak, sakit perut, sakit kepala dan muntaber. *Fast food* memiliki

kelebihan berupa praktis, rasa yang enak, gurih, desain ruangan bagus, memiliki *brand*, pelayanan cepat dan memiliki tempat bermain (14).

Penelitian Lediana S, tentang konsumsi makanan cepat saji terhadap kadar kolesterol siswa kelas XI SMA Negeri 8 dan SMA Pangudi Luhur Yogyakarta, berdasarkan hasil uji korelasi spearman rank dapat diketahui bahwa koefisien korelasi indeks massa tumbuh dengan kadar kolesterol sebesar 0,334 atau cukup kuat. Terdapat hubungan signifikan antara indeks masa tumbuh dan kadar kolesterol yaitu sebesar 0,009 (15).

Penelitian yang dilakukan oleh Ida J, tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 1 Yogyakarta. Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali/minggu (32,1%) dalam kategori kurang (16).

## **2.2 Telaah Teori**

### **2.2.1 Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 10-19 tahun. Masa remaja dimulai pada saat anak perempuan mengalami menstruasi yang pertama atau *menarche*, sedangkan pada anak laki-laki yaitu pada saat keluarnya cairan semen. Waktu terjadi proses kematangan seksual pada laki-laki dan perempuan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh asupan zat gizi pada saat anak-anak. Kematangan seksual di negara miskin berjalan lebih lama dibandingkan di negara yang lebih maju. Hal ini dipengaruhi oleh status sosial ekonomi di masing-masing negara (17).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat, karena pada masa inilah perhatian untuk olahraga sedang tinggi-tingginya seperti atletik, mendaki gunung, sepak bola, *hiking*, dan sebagainya. Bila konsumsi berbagai sumber zat gizi tidak ditingkatkan, mungkin terjadi defisiensi terutama defisiensi vitamin-vitamin. Defisiensi sumber energi akan menyebabkan kelompok remaja langsing bahkan kurus (17).

### **2.2.2. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja**

Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG). Angka kecukupan gizi berguna sebagai nilai rujukan (*reference values*) yang digunakan untuk perencanaan dan penilaian konsumsi makanan dan asupan gizi bagi orang sehat, agar tercegah dari defisiensi ataupun kelebihan asupan zat gizi (18).

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan. Peristiwa ini merupakan suatu fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya. Kebutuhan zat gizi remajasecara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini (18).

### 2.2.3. Konsumsi Mie Instan yang digemari Remaja

Mie merupakan makanan yang dibuat dari campuran tepung, minyak sayur, garam, dan beberapa bahan aditif seperti natrium polifostat, natrium karbonat dan kalium karbonat yang berfungsi sebagai pengatur asam. Selain itu mie juga ditambahkan zat pewarna kuning (19).

Mie *instan* merupakan mie yang diproduksi sebagai makanan yang praktis dalam pengolahannya atau "*instan*" dan dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama. Mie *instan* juga tak lepas dari zat adiktif makanan seperti MSG (*monosodium glutamate*) yang berfungsi sebagai penguat rasa (19).

Penelitian laboratorium Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia membuktikan bahwa 100% atau seluruh sampel mie *instan* yang beredar dipasaran mengandung bahan plastic yang tentunya sangat berbahaya bagi pencernaan. Dr. Hasan Budiman, kepala laboratorium fakultas kedokteran Indonesia menyatakan, bahwa dalam seluruh sampel mie *instan* yang diambil dipasar swalayan, toko-toko, dan warung di Wilayah DKI (Daerah Khusus Istimewa) dan sekitarnya ditemukan bahan plastik yang tidak mungkin bisa dicerna dalam system pencernaan kita (20).

Selain cara penyajiannya yang termasuk gampang mie *instan* diproduksi dengan varian rasa yang bermacam-macam ada yang disajikan dengan telur dan daun sawi, ada yang dimakan oleh remaja tanpa dicelur air panas, ada yang disajikan seperti pop mie dalam gelas disiram air panas. Dengan begitu remaja sangat menyukai makanan mie *instan* karna cara penyajiannya yang tak begitu rumit.

### **Tabel 2.1. Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Remaja Dan Dewasa Awal**

Zat Gizi	Perempuan (tahun)			Laki-laki (tahun)		
	13-15 th	16-19 th	20-45 th	13-15 th	16-19 th	20-45 th
Energi (kcal)	2100	20122	2200	2400	2500	2800
Protein (g)	62	51	48	64	66	55
Kalsium (mg)	700	600	600	700	600	500
Besi (mg)	19	25	26	17	23	13
Vitamin A (RE)	500	500	500	600	700	700
Vitamin E (mg)	8	8	8	10	10	10
Vitamin B1 (mg)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2
Vitamin C (mg)	60	60	60	60	60	60
Folat(mg)	130	150	150	125	165	170

Sumber: Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI (2014)

Berikut ini peneliti sajikan gambaran kandungan nilai gizi dari beberapa jenis makanan cepat saji yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena pengaruh tren globalisasi :

1. Komposisi gizi *Pizza* (100 g)

Kalori (483 KKal), Lemak (48 g), Kolesterol (52 g), Karbohidrat (3 g), Gula (3 g), Protein (3 g).

2. Komposisi gizi *Hamburger* (100 g)

Kalori (267 KKal), Lemak (10 g), Kolesterol (29 mg), Protein (11 g), Karbohidrat (33 g), Serat kasar (3 g), Gula (7 g).

3. Komposisi gizi Donat (1 bh = 70 g)

Kalori (210 Kkal), Lemak (8 g), Karbohidrat (32 g), Serat kasar (1 g), Protein (3 g), Gula (11 g), Sodium (260 mg).

4. Komposisi gizi *Fried Chicken* (100 g)

Kalori (298 KKal), Lemak (16,8 g), Protein (34,2 g), Karbohidrat (0,1 g).

5. Siomay 170 gr 162 kalori

6. Mie bakso sepiring 400 kalori
7. *Chicken nugget* 6 potong: 250 kalori
8. Mie Instant (1 bungkus) 330 Kalori
9. Kentang goreng mengandung 220 kalori
10. *Chicken nugget*: protein 15,5%, lemak 9,7%, karbohidrat 66,7%

### **2.3. Konsumsi**

#### **2.3.1. Pengertian Pola Konsumsi Makan**

Kehidupan masyarakat sangat dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan gizi. Pola konsumsi pangan masyarakat dilandasi oleh kebiasaan makan yang tumbuh dan berkembang melalui proses sosialisasi. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan dapat berubah-ubah karena faktor penentu (13).

#### **2.3.2. Metode Penilaian Pola Konsumsi Makan**

Penilaian konsumsi pangan dilakukan sebagai cara untuk mengukur keadaan konsumsi pangan yang kadang-kadang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi. Berdasarkan jenis data yang diperoleh, maka pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif (21).

##### **1. Metode Kualitatif**

Metode kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan serta cara-cara memperoleh bahan-bahan tersebut. Metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif antar lain :

- (1) Metode Frekuensi Makanan (*food frequency*)

(2) Metode *dietary history*

(3) Metode telepon

(4) Metode pendaftaran makanan (*food list*) (21).

## **2. Metode Kuantitatif**

Metode secara kuantitatif dimaksud untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan daftar konsumsi bahan makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti daftar ukuran rumah tangga (URT), daftar konversi mentah masak (DKMM) dan daftar penyerapan minyak. Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain :

(1) Metode *recall* 24 jam

(2) Perkiraan makanan (*estimated food records*)

(3) Penimbangan makanan (*food weighing*)

(4) Metode *food account*

(5) Metode inventaris (*inventory method*)

(6) Pencatatan (*household food records*)



### **3. Metode Kualitatif dan Kuantitatif**

Beberapa metode pengukuran bahkan dapat menghasilkan data yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif.

(1) Metode *recall* 24 jam

(2) Metode *dietary history*

#### **2.3.3. Pola Konsumsi Makanan**

Dalam kehidupan sehari-hari, orang tidak terlepas dari makanan karena makanan adalah salah satu kebutuhan pokok manusia. Fungsi pokok makanan adalah untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak, memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari, mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh yang lain, serta berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit (12).

Agar makanan dapat berfungsi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, maka makanan yang kita konsumsi sehari-hari tidak hanya sekedar makanan, tetapi juga mengandung zat-zat gizi tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut. Mengonsumsi makanan beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan (12).

Berbagai gangguan gizi dan masalah psikososial dapat dicegah dengan menyediakan makanan dengan gizi seimbang. Adapun maksud dengan gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang beraneka

ragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (12).

#### **2.3.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan**

Pemilihan makanan individu sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti:

##### **1. Jenis Kelamin**

Pria lebih banyak membutuhkan energi dan protein daripada wanita. Hal ini dikarenakan pria lebih banyak melakukan aktivitas fisik dari pada wanita. Oleh karena itu, kebutuhan kalori pria akan lebih banyak daripada wanita, sehingga pria mengkonsumsi lebih banyak makanan. Selain itu, banyak wanita yang memperhatikan citra tubuhnya sehingga banyak dari mereka yang menunda makan bahkan mengurangi porsi makan sesuai kebutuhannya agar memiliki porsi tubuh yang sempurna.

##### **2. Pengetahuan**

Pengetahuan umum maupun pengetahuan tentang gizi dan kesehatan akan mempengaruhi komposisi dan konsumsi pangan seseorang. Informasi terkait gizi dan nutrisi dapat disebarkan melalui:

- a. Poster yang dipajang di tempat-tempat umum (seperti sekolah, puskesmas, rumah sakit), dimana orang mempunyai kesempatan untuk membacanya.
- b. *Leaflet* dengan pesan kesehatan yang sederhana dan spesifik.
- c. Artikel di koran.
- d. Iklan di televisi dan radio.

e. Program sekolah untuk murid dan orangtua.

### 3. Teman Sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi suatu makanan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Pada periode remaja, pengaruh teman sebaya lebih terlihat dalam hal pemilihan makanan (12).

### 4. Budaya

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Demikian pula letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkan. Sebagai contoh, nasi untuk orang-orang Asia dan Orientalis, pasta untuk orang-orang Italia, kari untuk orang-orang India merupakan makanan pokok, selain makanan-makanan lain yang mulai ditinggalkan. Makanan laut banyak disukai oleh masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara. Sedangkan penduduk Amerika bagian Selatan lebih menyukai makanan goreng-gorengan (12).

## 2.4. Penilaian Konsumsi Makanan

Asupan makan merupakan faktor utama yang berperan terhadap status gizi seseorang. Untuk menilai status gizi dapat dilakukan melalui penilaian konsumsi makanan. Penilaian konsumsi makanan dilakukan untuk mengetahui kebiasaan makan dan menghitung jumlah makanan yang dimakan baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk mendapatkan informasi tentang kebiasaan makan

dan jumlah makanan yang dikonsumsi, dapat dilakukan pengukuran melalui beberapa metode, antara lain:

1. Metode ingatan 24 Jam (*24-hours food recall*)

Metode ini digunakan untuk estimasi jumlah makanan yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu atau sehari sebelumnya. Dengan metode ini akan diketahui besarnya porsi makanan berdasarkan ukuran rumah tangga (URT) yang kemudian dikonversi ke ukuran metrik/gram. Jika dilakukan satu hari tidak dapat menggambarkan informasi rata-rata konsumsi. Oleh karena itu, sebaiknya dilakukan minimal 2x24 dengan selang waktu 2 hari selama sepuluh hari.

2. Metode *food records*

Pada metode ini, responden diminta untuk mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama seminggu. Pencatatan dilakukan oleh responden dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) atau menimbang langsung berat makanan yang dikonsumsi (dalam ukuran gram).

3. Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh, agama Islam dan Yahudi Orthodox melarang mengkonsumsi jenis daging tertentu, agama Roma Katolik melarang mengkonsumsi daging setiap hari, dan beberapa aliran agama melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi atau alcohol.

4. Status Sosial Ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya. Kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan, misalnya kerang dan siput disukai oleh beberapa kelompok masyarakat, sedangkan kelompok masyarakat yang lain lebih menyukai hamburger dan pizza.

5. *Personal Preference*

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Misalnya, ayah tidak suka makan kari, begitu pula dengan anak laki-lakinya. Ibu tidak suka makan kerang, begitu pula anak perempuannya. Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasinya terhadap makanan tersebut. Anak-anak yang suka dimarahi oleh ibunya akan tumbuh perasaan tidak suka pada daging ayam yang dimasak ibunya.

6. Rasa Lapar, Nafsu Makan, dan Rasa Kenyang

Rasa lapar umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan

pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus.

#### 7. Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar dari pada makan.

#### 2.4.1. Pola Konsumsi Makanan Siswa

Pola konsumsi makanan siswa merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Jumlah atau porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja disajikan pada Tabel 2.2:

**Tabel 2.2. Jumlah Porsi Makanan yang Dianjurkan pada Usia 12-16 Tahun**

<b>Makan pagi 06.00-07.00 WIB</b>	<b>Makan siang 13.00-14.00 WIB</b>	<b>Makan malam 20.00 WIB</b>
Nasi 1 porsi 100 gr beras	Nasi 2 porsi 200 gr beras	Nasi 1 porsi 100 gr beras
Telur 1 butir 50 gr	Daging 1 porsi 50 gr	Daging 1 porsi 50 gr
Susu sapi 200 gr	Tempe 1 porsi 50 gr	Tahu 1 porsi 100 gr
	Sayur 1 porsi 100 gr	Sayur 1 porsi 100 gr
	Buah 1 porsi 75 gr	Buah 1 porsi 100 gr
		Susu skim 1 porsi 20 gr

Sumber: Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2013.

### 2.4.2. Angka Kebutuhan Gizi

Standar kecukupan gizi diperlukan sebagai pedoman yang dibutuhkan oleh individu secara rata-rata dalam sehari untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda tergantung beberapa faktor yang mempengaruhinya. Penilaian standar kecukupan gizi berpedoman pada angka kebutuhan gizi. Angka Kebutuhan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (RDA) adalah banyaknya masing-masing zat gizi esensial yang harus dipenuhi dari makanan untuk mencegah defisiensi zat gizi. AKG dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, tinggi badan, genetika dan keadaan fisiologis, seperti hamil atau menyusui (13).

AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan menurut kelompok umur dan jenis kelamin. Patokan berat badan didasarkan pada berat badan yang mewakili sebagian penduduk yang seha. Adapun AKG rata-rata yang dianjurkan untuk remaja kelompok 15 – 18 tahun adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.3. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)**

Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Energi
<b>Laki – laki</b>	13 – 15	46	2400 kkal
	16 – 18	55	2600 kkal
<b>Perempuan</b>	13 – 15	48	2350 kkal
	16 – 18	50	2200 kkal

Sumber: Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2013.

### 2.4.3. Status Gizi

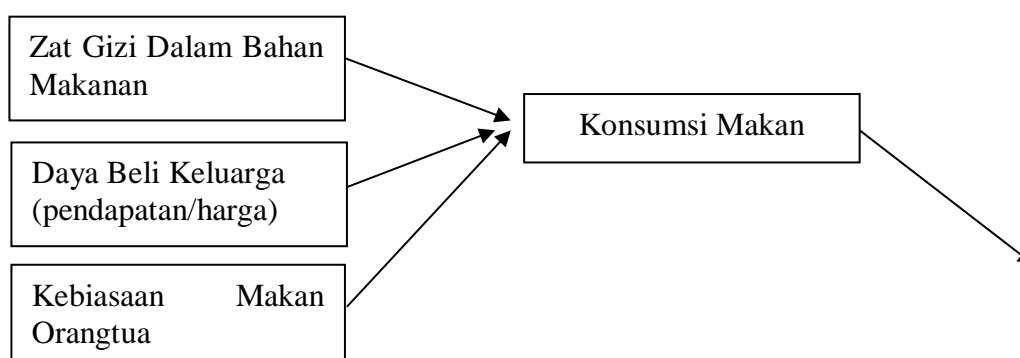
Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi merupakan hal yang penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan keluar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (12).

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (13).

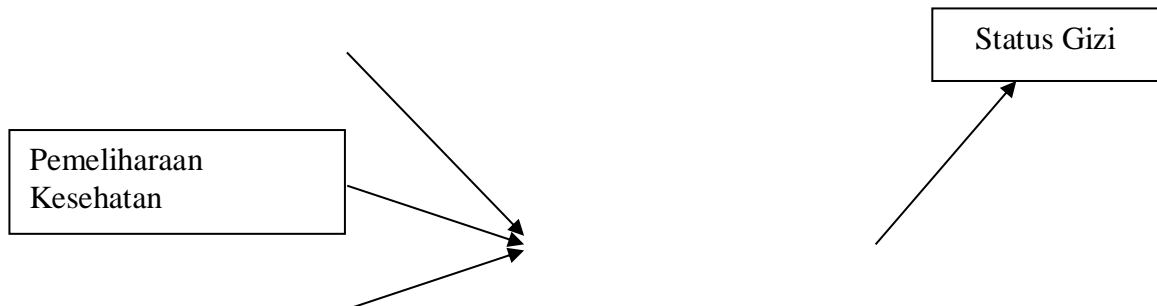
Status gizi lebih (*over nutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk (14).

### 2.4.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Bahan untuk mengadakan analisis secara seksama masalah gizi di Indonesia. Konsep tersebut terlihat pada Gambar 2.1 berikut:







**Gambar 2.1 Faktor yang mempengaruhi status gizi menurut Call dan Levinson, 2012.**

Dari Gambar 2.1 terlihat bahwa status gizi seseorang/masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan. Kedua faktor tersebut adalah penyebab langsung, sedangkan penyebab tidak langsung adalah kandungan zat gizi dalam bahan makanan, daya beli masyarakat, kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, serta lingkungan fisik dan sosial.

#### **2.4.5. Kebiasaan Makanan Beragam**

Pola makan ber-gizi Seimbang bukan hanya memerhatikan sumber zat-zat gizi makro (zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar) seperti karbohidrat, lemak, protein dan air, melainkan juga sumber zat-zat gizi mikro (zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah lebih kecil) seperti vitamin dan mineral, dengan memerhatikan berbagai faktor di luar makanan yang berpengaruh pada kemanfaatan zat-zat gizi tersebut bagi kesehatan (12).

Kebutuhan dasar zat gizi dan jumlah yang dianjurkan diatur dalam konsep standar gizi Angka Kecukupan Gizi (AKG) Departemen Kesehatan 2013. Angka kecukupan gizi (AKG) adalah nilai yang menunjukkan jumlah zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat setiap hari bagi hampir semua penduduk menurut

kelompok umur, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis, seperti kehamilan dan menyusui. AKG berguna untuk menilai kecukupan gizi yang telah dicapai melalui konsumsi, makanan bagi penduduk/golongan masyarakat tertentu yang didapatkan dari hasil survei gizi/makanan (13).

**Tabel 2.4. Anjuran Makanan Rata-rata Satu Hari Usia Remaja 12-16 tahun**

<b>Bahan makanan</b>	<b>Laki-laki 2675 kkal</b>	<b>Perempuan 2150 kkal</b>
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber: Kementerian Kesehatan, 2014

**Tabel 2.5. Anjuran Makanan Rata-rata Satu Hari Usia Dewasa 26-35 tahun**

<b>Bahan makanan</b>	<b>Laki-laki 2.725 kkal</b>	<b>Perempuan 2250 kkal</b>
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	7 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber: Kementerian Kesehatan, 2014

Penghitungan anjuran rata-rata merupakan porsi standar sehingga masih memerlukan variasi atau pemilihan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif, dengan metode wawancara semi struktur yaitu jenis wawancara yang sudah termasuk dalam kategori *indepth interview* yang direkam menggunakan *tape recorder* dimana dalam pelaksanaanya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur (22).

#### **3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Sipori-pori Tanjungbalai tahun 2018. Lokasi ini dipilih karena tempat penelitian terjangkau oleh peneliti dan hasil survey awal ditemukan banyak siswi yang mengkonsumsi makanan instan.

##### **3.2.2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan dari bulan Maret 2018 – Mei 2018.

#### **3.3. Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik studi kasus, yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Subyek dipilih berdasarkan kasus yang diteliti yaitu kasus pola konsumsi remaja putri dalam memilih makanan mie instan. Adapun yang menjadi informan utama dalam

penelitian ini adalah 4 orang siswi, dan yang menjadi subyek triangulasi yaitu 1 orang guru piket dan 1 orang ibu kantin sebagai penjual dagangan.

### 3.4. Metode Pengumpulan Data

#### 1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini didapat dari jawaban subyek melalui wawancara mendalam (*indepth interview*).

#### 2. Data Sekunder

Yaitu berupa catatan dari pihak sekolah mengenai jumlah siswa siswi, tenaga pengajar dan staff, serta profil sekolah SMP Negeri Sipori-pori Tanjung Balai tahun 2018.

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

#### 1. *In-depth interview*

Wawancara secara mendalam terhadap informan mengenai pola konsumsi makanan mie instan. Menggunakan lembar pertanyaan untuk menjadi pegangan saat bertanya kepada informan.

#### 2. Observasi

Untuk melihat secara langsung remaja putri yang mengkonsumsi makanan mie instan.

### 3.6. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1	Pola konsumsi	Kebiasaan seseorang dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu.	Wawancara dan observasi	-	-

2	Makanan Instan	Makanan cepat saji dan praktis serta mudah di dapat.	Wawancara dan observasi	-	-
---	----------------	--	-------------------------	---	---

### 3.7. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan deskriptif kualitatif. Analisis data kualitatif merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menentukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Pada penelitian ini data yang diperoleh dilapangan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Pada model analisis data ini meliputi pengolahan data dengan tahapan data *reduction* data *display* dan *conclusion or verification*.

#### 1. Data Reduction (reduksi data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan pola dan pola sehingga akan memberikan gambaran jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

2. Penyajian data akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Dalam kualitatif penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan dan hubungan antar kategori.

3. *Conclusion or verification* (Kesimpulan atau verifikasi data)

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dan dapat berhubungan kausal atau intraktif, hipotesis atau teori. Kesimpulan awal masih bersifat sementara dan dapat berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pengumpulan data berikutnya, tetapi apa bila kesimpulan yang ditemukan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti valid dan konsisten maka kesimpulan yang ditemukan merupakan kesimpulan yang kredibel.