

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku pemilihan makanan merujuk pada proses individu dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan berbagai aspek seperti rasa, aroma, warna, kandungan gizi serta dampak terhadap kesehatan (Indarwati & Sefrina, 2023). Indikator pemilihan gizi yang seimbang mencakup kandungan gizi harian karbohidrat, protein, sayur dan buah-buahan, serta menghindari makanan yang berisiko. Pemilihan makanan yang tidak sehat, jika dilakukan secara terus-menerus akan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan meningkatkan risiko timbulnya penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, hipertensi, kanker dan stroke (Lestari et al., 2021; Wijaya et al., 2024). Contoh makanan berisiko meliputi makanan yang mengandung tinggi gula, garam atau lemak dan mengonsumsi makanan olahan atau makanan instan secara berlebihan (Risksdas, 2019)

UNICEF melaporkan bahwa hasil survei pada remaja yang bersekolah didapatkan sebanyak 21% tidak mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari serta 46% mengonsumsi *fastfood* sekali dalam seminggu (UNICEF, 2019). Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, tingkat konsumsi buah dan sayur harian (≥ 1 kali perhari) pada tingkat Nasional, Provinsi Jawa Timur dan Kabupaten Jember berturut-turut (13,3% 10,64% dan 20,80%). Sedangkan konsumsi makanan berisiko memiliki prevalensi yang lebih tinggi daripada konsumsi

buah dan sayur. Data konsumsi minuman manis (37%, 51,44% dan 56,02%), makanan asin (30,5%, 28,94% dan 32,51%), makanan tinggi lemak (43,8%, 49,02% dan 50,69%) serta mie instan (11,2%, 6,24% dan 4,78%) (Riskesdas, 2019)

Perilaku pemilihan makanan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya usia, jenis kelamin, asupan makanan, aktivitas fisik, status sosial ekonomi serta pengetahuan tentang gizi (Purba *et al.*, 2024). Remaja perlu menerapkan perilaku makanan yang tepat untuk mencapai gizi yang baik. Upaya ini perlu didukung oleh pengetahuan yang adekuat, terutama tentang Slogan Isi Piringku (Namira & Karina, 2022). Slogan Isi Piringku merupakan sebuah program dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Konsep Slogan Isi Piringku menggantikan konsep “4 sehat 5 sempurna” yang tidak lagi digunakan sebagai pedoman gizi utama karena tidak mencakup semua tingkatan usia (Veronica *et al.*, 2021).

Slogan Isi Piringku telah diterapkan sejak tahun 2014 dan telah menjangkau hampir seluruh lapisan masyarakat. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Intan *et al.* (2024) pada 38 siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Huda Kota Malang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi seimbang setelah edukasi Isi Piringku. Penelitian serupa dilakukan oleh Namira & Karina (2022) pada remaja usia 13-18 tahun sebanyak 43 siswa di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Briliannita *et al.* (2022) yang diikuti oleh masyarakat berusia 20-51 tahun di Kantor Kelurahan

Klamono, Kampung Klawana, Kabupaten Sorong menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Sebagai upaya mendukung implementasi program Isi Piringku, perawat anak memiliki peran yang strategis. Perawat dapat menjadi seorang edukator dengan memberikan pengetahuan kepada anak, keluarga atau guru tentang pentingnya gizi seimbang serta memberikan contoh praktisnya di kehidupan sehari-hari (Pereira et al., 2023). Perawat sebagai fasilitator dapat menciptakan lingkungan yang mendukung terhadap pemilihan makanan yang sehat dengan pendekatan interaktif, seperti diskusi kelompok dan memberikan konseling, baik kepada anak atau orang tua (Whitehead et al., 2021). Selain itu perawat juga sebagai advokat antara sekolah, keluarga dan komunitas untuk memastikan bahwa program dapat direalisasikan dan tidak terbatas di sekolah, tetapi juga di luar sekolah (Meydanlioglu & Ergun, 2019). Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan Slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Perilaku pemilihan makanan yang sehat dapat mempengaruhi kesehatan individu. Indikator pemilihan makanan yang sehat yaitu sesuai dengan gizi seimbang (makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah) serta menghindari makanan berisiko seperti minuman manis, makanan asin, tinggi lemak dan mie instan. Perilaku pemilihan makanan yang shat berperan dalam mnjaga kesehatan individu. Pemilihan makanan yang sesuai dengan pinsip gizi seimbang, mencangkup makanan pokok, lauk-

pauk, sayur dan buah serta menghindari makanan berisiko seperti minuman manis, makanan asin, tinggi lemak dan mie instan, merupakan langkah penting dalam pencegahan penyakit. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko timbulnya penyakit tidak menular (PTM) seperti kanker, obesitas, diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular. Di Indonesia, perilaku makan makanan yang berisiko masih memiliki persentase yang cukup tinggi, khususnya di kabupaten Jember yaitu dengan persentase lebih dari 50% remaja mengonsumsi makanan yang tinggi lemak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan pedoman yang bertujuan untuk mengubah perilaku makan masyarakat sesuai dengan kebutuhan gizi harian. Perilaku pemilihan makanan yang diterapkan sejak remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan di fase dewasa, sehingga pola makan sehat perlu dibentuk sedini mungkin untuk mencegah risiko kesehatan di masa depan.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah tingkat pengetahuan tentang Slogan Isi Piringku pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember?
- b. Bagaimanakah perilaku pemilihan makanan siswa kelas 12 di MAN 1 Jember?
- c. Apakah ada hubungan pengetahuan tentang Slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pengetahuan tentang Slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang Slogan Isi Piringku pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember
- b. Mengidentifikasi perilaku pemilihan makanan siswa kelas 12 di MAN 1 Jember
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang Slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Sebagai sarana pengetahuan tentang perlunya edukasi dan pendidikan tentang gizi seimbang melalui Isi Piringku untuk mengurangi risiko ketidakseimbangan nutrisi.

2. Bagi Guru

Sebagai referensi dalam memberikan edukasi mengenai urgensi gizi seimbang dan pemilihan makanan pada siswa berdasarkan program “Isi Piringku”. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun materi pembelajaran atau kegiatan yang dapat mendukung pola makan sehat di kalangan remaja sekolah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Mendukung institusi pendidikan dalam membuat program atau kegiatan promosi kesehatan melalui pola makan sehat serta edukasi gizi seimbang melalui program “Isi Piringku” serta penyediaan kantin sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan komprehensif terkait hubungan pengetahuan gizi dan perilaku pemilihan makanan. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang untuk pengembangan intervensi yang efektif untuk promosi kesehatan melalui pola makan sehat di lingkungan sekolah.

