

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

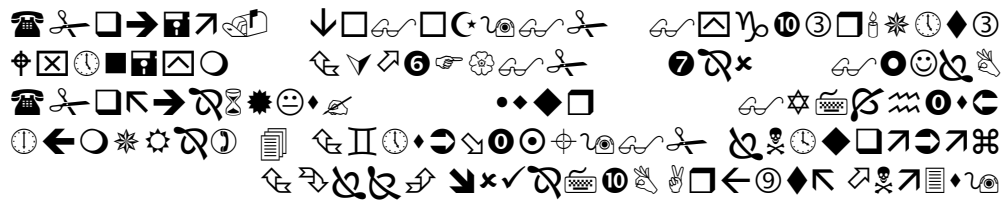
Gizi memiliki peran penting dalam kehidupan. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor penting dalam mengembangkan sumber daya manusia, yang merupakan kunci dalam keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Saat ini gizi tidak hanya dihubungkan dengan masalah kesehatan tubuh saja, tetapi sudah dikaitkan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, potensi ekonomi seseorang dan produktifitas kerja.

Bagi seseorang yang berada dalam tahap belajar, gizi sangat diperlukan dalam upaya menunjang prestasi belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, baik faktor internal maupun eksternal. Dimana prestasi belajar adalah hasil dari interaksi faktor-faktor tersebut. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar berhubungan erat dengan pola makan sehari-hari.

Pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan dalam upaya pemenuhan gizi tersebut. Dalam lingkup keluarga, orang tua memiliki peran yang paling penting dalam hal pemenuhan gizi. Pengetahuan orang tua tentang gizi juga ikut menjadi faktor dalam pemenuhan gizi keluarga selain juga faktor-faktor lain seperti ekonomi keluarga. Sehingga orang tua harus memiliki pengetahuan yang menunjang dalam hal gizi. Namun saat seseorang sudah dalam tahap dewasa, maka kewajiban itu bukan lagi menjadi tanggung jawab orang tua, tetapi sudah menjadi tanggung jawab pribadi. Maka setiap orang tanpa terkecuali harus memiliki dasar pengetahuan tentang gizi dalam upaya menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Namun, untuk mewujudkan tujuan tersebut tidak cukup dengan hanya memiliki pengetahuan saja. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang adalah sebagai landasan dalam menentukan pola makan. Makanan yang kita konsumsi harus berasal dari makanan yang baik bagi tubuh kita, baik dari sisi ke-*halal*-annya maupun dari segi gizinya. Karena makanan yang kita konsumsi akan

mempengaruhi kerja organ tubuh, pertumbuhan jasmani dan otak. Allah berfirman:



Wahai seluruh manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu. ( Q.S. Al-Baqarah (2): 168)<sup>1</sup>

Pada umumnya sikap kritis dan hati-hati dalam hal makanan belum dimiliki oleh anak Indonesia. Kurikulum pendidikan dasar di Indonesia belum mengajarkan ilmu gizi secara profesional. Program pendidikan gizi pemerintah yang sudah banyak dilaksanakan belum pernah dievaluasi bagaimana hasilnya, sehingga belum memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya.<sup>2</sup>

Sejak tahun 1950-an satu-satunya alat peraga pendidikan gizi yang banyak dikenal masyarakat adalah pesan “Empat Sehat Lima Sempurna”. Perlunya pedoman gizi seimbang di Indonesia dirasakan pada awal tahun 1990-an. Hal ini dikarenakan lemahnya komponen tentang pendidikan gizi. Sementara itu tahun 1990 WHO mendorong Negara-negara anggotanya untuk mempromosikan pola makan dan pola hidup sehat dengan pedoman gizi seimbang. Tahun 1993 pemerintah Indonesia menyiapkan Rencana Pembangunan Lima Tahun yang ke-VI atau dikenal sebagai Repelita VI (1994-1998). Dalam rencana ini juga disiapkan pula suatu pembangunan di bidang pangan dan gizi. Atas dasar konsep itu di dalam Repelita VI bab II di bidang pangan dan perbaikan gizi dicantumkan kebijakan perlunya pedoman gizi seimbang:

<sup>1</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 1992), hlm. 26.

<sup>2</sup>Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, 2000), hlm. 31.

Kebijakan untuk meningkatkan diversifikasi konsumsi pangan adalah meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola pangan yang beranekaragam untuk meningkatkan mutu gizinya. Pola konsumsi pangan, yang lebih banyak menekankan pada energi dari karbohidrat didorong untuk berubah kearah pola pangan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).<sup>3</sup>

Sebagai langkah lanjut dalam kebijakan tersebut Direktorat Bina Gizi, Departemen Kesehatan, pada tahun 1995 menerbitkan pedoman 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang.<sup>4</sup> Dalam pesan dasar gizi seimbang tersebut tercantum beberapa pesan yang penting untuk diperhatikan semua kalangan. Pesan tersebut bukan hanya ditujukan agar masyarakat di Indonesia memiliki gizi yang baik, tapi lebih dari pada itu terdapat pesan untuk peningkatan sumber daya manusia. Kekurangan yodium dan anemia gizi besi merupakan beberapa masalah kesehatan masyarakat yang sangat luas secara ilmiah telah terbukti dapat mengurangi kualitas sumber daya manusia. Anemia gizi besi dapat menyebabkan menurunnya produktifitas kerja dan mempengaruhi kecerdasan anak-anak yang sedang tumbuh.

Gangguan akibat Kurang yodium (GAKY), merupakan masalah utama gizi di Indonesia, bersamaan dengan Kurang Energi Protein (KEP), anemia gizi besi (AGB), dan kurang vitamin A (KVA), di mana GAKY sangat erat kaitannya dengan gangguan fisik, mental dan kecerdasan.<sup>5</sup> Problematika pada kebanyakan remaja atau dewasa awal adalah tidak terlalu memperhatikan pentingnya gizi. Data yang dikumpulkan melalui survey pada penduduk remaja Inggris menunjukkan bahwa asupan makan tidak sejalan dengan rekomendasi gizi. Beberapa hal yang mempengaruhi hal ini antara lain adalah faktor kemandirian, pertumbuhan, penyakit dan infeksi, aktivitas, tekanan dari teman sebaya dan iklan.<sup>6</sup> Padahal, seperti dijelaskan di awal bahwa gizi penting bagi seseorang

---

<sup>3</sup>Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, hlm. 51.

<sup>4</sup>Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, hlm. 51

<sup>5</sup>Sarlan, *Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY)*, (Jakarta: CV. Pamularsih, t.t).hlm. 1.

<sup>6</sup> Mary E. Barasi, *At A Glance Ilmu Gizi*, terj. HerminHalim (Jakarta: Erlangga, 2009), hlm. 85.

karena dapat gizi mempengaruhi produktifitas kerja dan kemampuan kognitif yang akhirnya berimplikasi pada prestasi belajar atau pun prestasi kerja seseorang.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Korelasi Antara Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Sehari-Hari Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tadris Biologi Angkatan 2011 Fakultas Tarbiyah Iain Walisongo Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dengan indeks prestasi mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 (Y)?
2. Apakah ada hubungan antara pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan indeks prestasi mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 (Y)?
3. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dan pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan indeks prestasi mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 (Y)?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- a. Hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dengan indeks prestasi mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 (Y)
- b. Hubungan antara pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan indeks prestasi mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 (Y)
- c. Hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dan pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan indeks prestasi mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 (Y)

## 2. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat teoritis

Untuk menambah referensi atau bahan pustaka dalam bidang pengetahuan gizi dan pola makan sehari-hari dan hubungannya dengan indeks prestasi mahasiswa.

### b. Manfaat praktis

- 1) Bagi mahasiswa, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran tentang sejauh mana pengetahuan gizi serta pola makan sehari-hari. Sehingga mahasiswa dapat memperbaiki kualitas gizi melalui pola makan agar dapat semakin meningkatkan prestasinya.
  - 2) Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pentingnya gizi dalam masa belajar, terutama dalam usia remaja agar dapat menunjang produktifitasnya dalam hal pencapaian prestasi.
  - 3) Bagi institusi, penelitian ini memberikan gambaran bagaimana melakukan kebijakan dalam upaya meningkatkan prestasi belajar mahasiswa dengan meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya gizi.
-