

Pola Makan Sehat Siswa Kelas VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang
Healthy Eating Patterns of Class VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang Students

Ibrahim¹, Muhammad Da'ian Sabilul Falah², Muhammad Fachry Maulana³, Muhammad Raihan Bagaskara⁴

SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang
e-mail: ¹ibra12ali@gmail.com, ²muhammad.da110@smp.belajar.id,
³muhammad.fachry10209@smp.belajar.id, ⁴muhammad.raihan139847@smp.belajar.id

ABSTRAK

Zaman sekarang makanan siap konsumsi lebih diminati remaja karena penyajiannya mudah dan singkat. Makanan siap saji dianggap makanan kekinian dan populer dikalangan remaja. Remaja perlu membiasakan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pola makan sehat kepada siswa kelas delapan syam SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang pada tanggal 3 mei 2024 dalam bentuk wawancara dengan tema "Pola Makan Sehat Siswa kelas VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang". Hasil penelitian diketahui bahwa masih banyak siswa yang masih belum memahami pentingnya pola makan sehat, seperti menerapkan perilaku sarapan pagi yang dapat membantu proses metabolisme dan konsentrasi. Setelah penelitian ini dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menghasilkan output yaitu menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat.

Kata kunci: penelitian, pola makan sehat, remaja.

ABSTRACT

Nowadays, ready-to-eat food is more popular with teenagers because it is easy and short to serve. Fast food is considered trendy food and is popular among teenagers. Teenagers need to get used to healthy eating patterns to build their bodies. Therefore, research was conducted with the aim of finding out healthy eating patterns for eighth grade students of SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang. This activity was carried out at SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang on May 3 2024 in the form of an interview with the theme "Healthy Eating Patterns of Class 8 Students at SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang". The research results show that there are still many students who still do not understand the importance of healthy eating patterns, such as adopting breakfast behavior which can help metabolic processes and concentration. After this research was carried out, it could be concluded that this activity produced output, namely increasing insight and increasing students' knowledge about healthy eating patterns.

Keywords: research, healthy eating patterns, teenagers

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan setiap individu, khususnya bagi para siswa yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Salah satu faktor kunci yang

mempengaruhi kesehatan adalah pola makan. Pola makan yang sehat tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga berpengaruh pada kemampuan kognitif dan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Pada siswa kelas VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang, masa remaja awal menjadi periode penting untuk mengembangkan kebiasaan makan yang baik. Pada tahap ini, kebutuhan nutrisi meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang pesat. Oleh karena itu, penting bagi para siswa untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan memadai.

Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki pola makan yang sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi, pengaruh iklan makanan cepat saji, serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat dapat mempengaruhi kebiasaan makan siswa. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, dan berbagai penyakit kronis di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pola makan sehat siswa kelas VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan memahami kebiasaan makan siswa, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan pola makan sehat di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam rangka mendukung terciptanya lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi para siswa.

Melalui penelitian ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat dan membangun dasar untuk intervensi yang lebih efektif dalam promosi kesehatan di sekolah. Dengan demikian, para siswa dapat mencapai potensi penuh mereka baik dalam aspek akademik maupun kesehatan fisik.

2. Metodologi

Metode penelitian yang kami gunakan adalah metode kualitatif dengan menyebarkan angket kepada 90 responden yang berisi pertanyaan yang harus mereka jawab.

a. Alat dan Bahan

Alat:

Handphone/kamera dokumentasi, laptop

Bahan:

Angket, alat tulis

b. Prosedur Kerja

Pembuatan proposal penelitian

Pengujian proposal

Revisi

Pengesahan revisi

Penelitian di lapangan

Penyusunan laporan hasil penelitian

Presentasi akhir

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 90 siswa kelas VIII di SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang, dengan metode pengumpulan data melalui kuesioner mengenai kebiasaan makan dan wawancara mendalam. Berikut adalah temuan utama dari penelitian ini:

a. Frekuensi Makan:

- 85% siswa makan tiga kali sehari.
- 10% siswa makan dua kali sehari.
- 5% siswa makan lebih dari tiga kali sehari.

b. Konsumsi Sarapan:

- 60% siswa rutin sarapan setiap hari.
- 25% siswa hanya sarapan beberapa kali dalam seminggu.
- 15% siswa jarang atau tidak pernah sarapan.

c. Jenis Makanan yang Dikonsumsi:

- 70% siswa mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu.
- 50% siswa lebih memilih makanan ringan (snack) daripada buah-buahan sebagai camilan.
- Hanya 40% siswa yang mengonsumsi sayur-sayuran setiap hari.

d. Minuman yang Dikonsumsi:

- 55% siswa lebih sering minum minuman manis seperti soda atau teh kemasan daripada air putih.
- 30% siswa rutin minum susu setiap hari.
- 15% siswa lebih memilih minuman energi.

e. Pengetahuan tentang Gizi:

- 65% siswa mengetahui pentingnya makan makanan bergizi.
- 35% siswa kurang memahami konsep gizi seimbang.

3.1 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan siswa kelas VIII di SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang masih belum sepenuhnya sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang.

Beberapa masalah utama yang ditemukan meliputi rendahnya frekuensi sarapan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan sayur dan buah-buahan.

- a. **Frekuensi Makan:** Sebagian besar siswa sudah makan dengan frekuensi yang cukup, yakni tiga kali sehari. Namun, beberapa siswa masih makan kurang dari tiga kali, yang bisa berdampak pada kekurangan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari.
- b. **Konsumsi Sarapan:** Kurangnya kebiasaan sarapan pada sebagian siswa menjadi perhatian utama. Sarapan sangat penting untuk memulai hari dengan energi yang cukup dan membantu meningkatkan konsentrasi di sekolah. Kurangnya sarapan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu atau kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan.
- c. **Jenis Makanan yang Dikonsumsi:** Tingginya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan sayuran menunjukkan bahwa banyak siswa lebih memilih makanan yang praktis dan kurang memperhatikan kandungan gizinya. Pola makan seperti ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya di masa mendatang.
- d. **Minuman yang Dikonsumsi:** Kebiasaan mengonsumsi minuman manis lebih sering daripada air putih menunjukkan adanya preferensi terhadap minuman yang kurang sehat. Minuman manis mengandung banyak gula tambahan yang dapat menyebabkan masalah seperti obesitas dan diabetes.
- e. **Pengetahuan tentang Gizi:** Meskipun sebagian besar siswa memahami pentingnya makanan bergizi, masih ada siswa yang kurang mengetahui konsep gizi seimbang. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut tentang gizi dan pola makan sehat di sekolah.

4. Kesimpulan dan Rekomendasi

4.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pola makan siswa kelas 8 di SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang masih memerlukan perbaikan untuk mencapai standar gizi yang seimbang dan mendukung kesehatan optimal. Beberapa temuan utama menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa makan tiga kali sehari, terdapat masalah signifikan seperti rendahnya frekuensi sarapan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, dan rendahnya asupan sayur dan buah. Selain itu, preferensi terhadap minuman manis dibandingkan air putih juga menjadi perhatian.

Kurangnya pengetahuan mendalam tentang gizi seimbang di kalangan siswa menunjukkan perlunya program edukasi yang lebih efektif dan intensif di sekolah. Kebiasaan makan yang kurang sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang dan prestasi akademik siswa.

Untuk mengatasi masalah ini, beberapa rekomendasi telah diusulkan, termasuk peningkatan edukasi gizi, program sarapan sehat, pengurangan konsumsi makanan cepat saji, promosi minuman sehat, dan kerjasama dengan orang tua. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat, mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal, serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya peran sekolah dan keluarga dalam membentuk pola makan sehat bagi siswa. Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat mencapai keseimbangan gizi yang diperlukan untuk mendukung kesehatan dan kesuksesan mereka di masa depan.

4.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pembahasan, berikut adalah beberapa rekomendasi untuk meningkatkan pola makan sehat di kalangan siswa kelas VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang:

1. Peningkatan Edukasi Gizi:

- Sekolah dapat mengadakan program edukasi gizi yang lebih intensif dan menarik untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya makan makanan sehat.

2. Program Sarapan Sehat:

- Mengadakan program sarapan sehat di sekolah untuk memastikan semua siswa memulai hari dengan nutrisi yang cukup.

3. Pengurangan Konsumsi Makanan Cepat Saji:

- Memberikan sosialisasi tentang bahaya makanan cepat saji dan mendorong siswa untuk memilih makanan yang lebih sehat.

4. Promosi Minuman Sehat:

- Mengkampanyekan pentingnya minum air putih dan menyediakan air minum yang mudah diakses di sekolah.

5. Kerjasama dengan Orang Tua:

- Melibatkan orang tua dalam program kesehatan sekolah untuk memastikan dukungan dari rumah dalam membentuk kebiasaan makan sehat.

Dengan implementasi rekomendasi ini, diharapkan pola makan siswa kelas 8 SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang dapat menjadi lebih sehat, sehingga mendukung kesehatan dan prestasi akademik mereka secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). **Prinsip Dasar Ilmu Gizi**. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). **Pedoman Gizi Seimbang**. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Gibson, R. S. (2005). **Principles of Nutritional Assessment** (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Hadi, H., & Nurani, N. (2016). **Kesehatan Anak Sekolah dan Remaja**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Hardinsyah, & Martianto, D. (2014). **Gizi dan Kesehatan Masyarakat**. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2008). **Krause's Food & Nutrition Therapy** (12th ed.). Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Soekirman. (2000). **Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat**. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Syarifuddin, M. (2013). **Peran Gizi dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah**. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 120-128.
- WHO. (2006). **Fact Sheet: Healthy Diet**. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Yulia, R. (2017). **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama**. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 33-40.