

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu fase penting dalam perkembangan manusia. Tahap ini menjadi masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Umumnya, dalam berbagai masyarakat dan budaya, remaja dimulai pada usia 10–13 tahun dan berakhir sekitar usia 18–22 tahun. Periode ini memiliki peranan besar dalam menentukan arah masa depan bangsa, sebab remaja perempuan adalah calon ibu yang berpotensi menghadapi risiko kehamilan dan persalinan, serta rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kondisi mental, ekonomi, hingga kesejahteraan sosial dalam jangka Panjang. (Karwati *et al.*, 2023)

Makanan tradisional merupakan bagian penting dari budaya Indonesia yang mencerminkan keragaman kuliner serta nilai-nilai lokal. Akan tetapi, di tengah arus globalisasi, terjadi perubahan preferensi konsumsi pada remaja, khususnya remaja putri, yang lebih sering memilih makanan modern atau cepat saji dibandingkan makanan tradisional. Kondisi ini berpotensi menurunkan apresiasi terhadap kuliner tradisional sekaligus mengikis keterampilan dalam mengolahnya. Berbagai faktor memengaruhi pola konsumsi makanan tradisional pada remaja, di antaranya usia, pengetahuan gizi, sikap, tingkat pendidikan orang tua, pola asuh makan, serta lingkungan sosial dan budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi makanan tradisional di kalangan remaja. (Sari & Wahini, 2019).

Studi yang dilakukan oleh (Sempati & Lestariwati, 2020) mengungkapkan bahwa remaja cenderung memiliki persepsi dan perilaku yang lebih menyukai makanan modern dibandingkan makanan tradisional. Kecenderungan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti peran media, lingkungan sosial, serta minimnya pemahaman mengenai kandungan gizi dan cara pengolahan makanan tradisional. Selain itu, rendahnya tingkat literasi gizi di kalangan remaja Indonesia turut berkontribusi pada

kurangnya pengetahuan dan keterampilan mereka dalam memilih makanan yang sehat dan bernutrisi. Penelitian yang dilakukan oleh (Lau et al., 2024) menegaskan bahwa pendidikan kuliner berperan penting dalam meningkatkan literasi gizi dan membentuk perilaku makan sehat pada remaja melalui program intervensi di sekolah. Kurangnya pengetahuan serta keterampilan kuliner sering menjadi hambatan utama dalam menyiapkan makanan sehat dan bergizi. Kondisi tersebut dapat membuat individu lebih bergantung pada makanan cepat saji dan makanan olahan, yang umumnya tinggi kalori, lemak, serta gula, namun rendah kandungan gizi penting. Akibatnya, hal ini dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan jangka Panjang. (Marconi et al., 2023)

Berdasarkan riset WHO 2021 (*World Health Organisation*) sekitar 80% remaja di dunia terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, dengan distribusi 50% pada waktu makan siang, 15% saat makan malam, dan 15% pada waktu sarapan. Sementara itu, di Sumatera Utara tercatat 55,35% masyarakat mengonsumsi makanan berlemak dan gorengan sebanyak 1–6 kali per minggu. Selain itu, 30,31% mengonsumsi makanan yang dibakar dengan frekuensi serupa, 15,54% mengonsumsi makanan dengan tambahan penyedap rasa 1–6 kali per minggu, serta 48,7% masyarakat mengonsumsi mi instan dan makanan instan dengan frekuensi yang sama (Simamora & Pujiastuti, 2024). Meningkatnya popularitas makanan siap saji serta kemudahan akses melalui layanan pesan antar online telah menyebabkan keterampilan memasak di masyarakat, terutama pada generasi muda, mengalami penurunan yang cukup signifikan. Situasi ini tidak hanya berpengaruh terhadap pola makan sehat, tetapi juga dapat memengaruhi kesiapan mereka dalam menjalani peran penting di masa depan, misalnya sebagai calon ibu yang diharapkan mampu menyediakan makanan bergizi bagi keluarga (Colton & Nightingale, 2020).

Di sisi lain, pelatihan keterampilan memasak makanan tradisional berpotensi memperluas wawasan remaja mengenai nilai-nilai budaya lokal sekaligus menumbuhkan apresiasi dan kecintaan terhadap kuliner khas daerah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa

metode pembelajaran berbasis praktik langsung, disertai pendampingan dari tenaga ahli kuliner, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan memasak siswa sekaligus memperdalam pemahaman mereka terhadap warisan budaya kuliner (Lestariningsih et al., 2025). Meski demikian, penelitian yang secara khusus membahas sikap dan keterampilan remaja putri dalam mengolah makanan tradisional, terutama di tingkat sekolah menengah atas, masih sangat terbatas. Padahal, remaja putri memegang peranan penting dalam menjaga keberlanjutan budaya kuliner, baik sebagai calon ibu maupun sebagai agen perubahan di masyarakat. Oleh karena itu, kajian mengenai sikap dan keterampilan remaja putri dalam mengolah makanan tradisional menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 9 Mei 2025 melalui penyebaran kuesioner kepada 10 remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam, diperoleh hasil bahwa 7 siswi menunjukkan sikap positif dan 3 siswi memiliki sikap negatif. Selain itu, dari kuesioner terkait keterampilan mengolah makanan tradisional, ditemukan 7 siswi berada pada kategori terampil, sedangkan 3 siswi lainnya termasuk dalam kategori tidak terampil. Berdasarkan laporan sekolah, jumlah remaja putri di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam mencapai 246 siswi, yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian. Karakter remaja putri yang cenderung terbuka juga menjadi faktor pendukung dalam memudahkan pelaksanaan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Gambaran Sikap dan Keterampilan Mengolah Makanan Tradisional Pada Remaja Putri".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Sikap dan Keterampilan Mengolah Makanan Tradisional Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Sikap dan Keterampilan Mengolah Makanan Tradisional Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai sikap terhadap mengolah makanan tradisional pada remaja putri di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.
- b. Menilai keterampilan mengolah makanan tradisional pada remaja putri di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menjadi sarana pengembangan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam memahami sikap remaja terhadap makanan tradisional serta keterampilan praktis mereka dalam mengolahnya. Penelitian ini juga menjadi wujud kontribusi peneliti dalam pelestarian budaya pangan lokal yang bernilai gizi dan warisan budaya bangsa.

2. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kelestarian makanan tradisional, baik melalui kebiasaan konsumsi maupun keterampilan dalam pengolahannya.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat Memberikan gambaran nyata mengenai kebutuhan gizi dan keterampilan memasak remaja putri di sekolah, yang dapat menjadi dasar dalam menyusun program pendidikan gizi.