

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia. Remaja umumnya mengalami pergolakan hidup yang diakibatkan oleh berbagai macam perubahan, baik fisik, psikis maupun sosial. Perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling kelihatan menonjol, dan juga salah satu sumber permasalahan utama pada remaja. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja, khususnya remaja putri, adalah berat badan dan penampilan diri (Putri, 2008).

Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun (Syarafina & Probosari, 2014).

Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Penelitian yang dilakukan Neumark pada 4746 remaja di SMP dan SMA di St. Paul dan Mineapolis negara bagian Amerika Serikat, didapatkan prevalensi perilaku diet dengan cara tidak sehat pada remaja putri 56,9% dan remaja putra 32,7%. Penelitian tersebut menunjukkan remaja yang memiliki status gizi lebih cenderung berusaha menurunkan berat badan dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal dan remaja putri lebih tinggi

persentasi menurunkan berat badan dibandingkan remaja putra (Alhadar et al, 2014).

Secara khusus, di Indonesia belum ada angka yang pasti mengenai perilaku diet pada remaja. Prediksi yang didasarkan pada data rata-rata prevalensi remaja di Indonesia ditemukan angka sebesar 42,6% (Ayuningtyas et al., 2012)

Menurut Hidayati (2011) mengatakan bahwa persepsi diet juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pengetahuan diet itu sendiri. Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap seseorang dan faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah penghargaan diri. Pengetahuan tentang diet juga ternyata memiliki hubungan dengan perilaku diet (Kumalasari, 2010).

Pengetahuan tentang diet untuk menurunkan berat badan dipersepsikan salah oleh para remaja tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu dengan ahli gizi atau dokter. Sikap terkait dengan diet yang terus menerus dan ketat akan menimbulkan perilaku makan menyimpang (*eating disorder*) dan akan mempengaruhi status gizi remaja (Eri, 2011).

Perilaku pencapaian bentuk tubuh ideal pada remaja merupakan salah satu metode untuk mengontrol berat badan. Namun sayangnya cara-cara yang dilakukan remaja seringkali tidak tepat misalnya dengan melakukan pembatasan makanan atau berdiet (tanpa mengetahui arti diet yang sebenarnya), mengkonsumsi obat-obat pelangsing, *laxative* (pencabar), jamu pelangsing, memuntahkan kembali makanan atau melakukan usaha lainnya dalam menurunkan berat badan (Dieny, 2014: 114).

World Health Organization (WHO) menganjurkan setiap individu untuk memiliki energi dan berat badan yang sehat dan seimbang. Cara menurunkan berat badan yang dianjurkan adalah dengan memperbanyak aktivitas (berolah raga), mengurangi asupan kalori (mengurangi porsi makan tetapi tetap

menjaga nilai gizi). Beberapa gejala yang mungkin menyertai cara diet yang salah antara lain pingsan, pusing, lemas, dan malnutrisi (Kamal, 2012).

Ada beberapa cara diet untuk menurunkan berat badan salah satunya, energi yang dikeluarkan tubuh harus lebih besar daripada asupan energi. Kondisi tersebut dapat dicapai melalui pengaturan jumlah, jenis dan jadwal makan yang baik beserta peningkatan aktivitas fisik. Perilaku diet yang tidak baik akibat kurangnya pengetahuan dapat menjadi suatu kebiasaan dan meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari (Gamage & Jayawardana, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2017) dengan judul Hubungan antara masa pubertas dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 2 Woha dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara masa pubertas dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 2 Woha tahun 2017 yang terbanyak didapatkan adalah 64 siswi (92,8%) pada masa pubertas yang mengkonsumsi, dan terdapat 9 siswi (56,2%) pada masa pubertas yang tidak melakukan perilaku diet.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Anastasia Lintang dkk (2015) di SMA Negeri 9 Manado menunjukkan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. Perilaku diet tidak sesuai dengan citra tubuh negatif sebanyak 17 responden (100%), perilaku diet tidak sesuai dengan citra tubuh positif sebanyak 15 responden (45,5%) dan perilaku diet sesuai dengan citra tubuh positif dengan 18 responden (54,5%).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di SMKN 4 Banjarmasin terhadap kelas X jurusan tata kecantikan, didapatkan dari 10 orang siswi, 6 orang siswi pernah melakukan diet dengan cara minum pil pelangsing, minum susu pelangsing, puasa, tidak sarapan dan tidak makan malam, hanya makan siang saja, dan 4 orang siswi lainnya tidak pernah melakukan diet. Dilihat dari

tingkat pengetahuan 9 orang siswi mengatakan diet adalah cara untuk menurunkan berat badan dan 1 orang siswi mengatakan diet adalah mengurangi porsi makan.

Melihat fenomena ini maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang hubungan pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri di SMKN 4 Banjarmasin tahun 2020.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah dari penelitian tersebut adalah “Apakah ada hubungan pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri tahun 2020”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi pengetahuan diet pada remaja putri tahun 2020.

1.3.2.2 Mengidentifikasi perilaku diet pada remaja putri tahun 2020.

1.3.2.3 Menganalisis hubungan pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri 2020.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan memberikan informasi mengenai hubungan pengetahuan dengan perilaku diet remaja putri.

1.4.2 Bagi Remaja Putri

Sebagai informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang diet.

1.4.3 Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan masukan terhadap pihak sekolah sehingga memberikan perhatian terhadap para siswi khususnya remaja putri dengan memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi agar tidak menerapkan perilaku diet yang tidak sesuai dengan gizi seimbang.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Sebagai referensi atau bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan dan perilaku diet remaja putri.

1.5 Penelitian Terkait

1.5.1 Penelitian dari Anastasia Lintang (2015), dengan judul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado”. Metode penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancangan *Cros Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 dan yang memenuhi karakteristik sedang atau pernah menjalani praktik diet yaitu 50 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non probability sampling yaitu total sampling, yaitu 50 remaja putri. Hasil penelitian dari uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ artinya terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel independen yaitu citra tubuh dan tempat penelitian. Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel dependen yaitu perilaku diet dan populasi remaja putri.

1.5.2 Penelitian dari Yonaniko Dephinto (2016), dengan judul ” Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan XI SMKN 2 Padang”. Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study* dilakukan di kelas X dan XI SMKN 2 Padang pada bulan September 2016 dengan jumlah sampel 80 remaja putri. Berdasarkan penelitian dapat dilihat bahwa 73,2% responden memiliki body image negatif dengan perilaku diet tidak sehat dan 64,1% responden memiliki body image positif dengan perilaku diet sehat. Hasil uji statistik dengan Chi-Square diperoleh nilai $P=0,002$ ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Body Image dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016.

Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel independen yaitu body image, uji statistik dan tempat penelitian. Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel dependen yaitu perilaku diet, populasinya remaja putri dan metode penelitian.

1.5.3 Penelitian dari Adicha Gustra Jeki (2016), dengan judul “Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Tentang Perilaku Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi”. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan persepsi remaja putri tentang perilaku diet sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas XI dan XII di SMA Negeri 1 Kota Jambi sebanyak 546 siswi dan jumlah sampel sebanyak 82 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Proportional Random Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (20,7%) mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 54 responden (65,9%) mempunyai pengetahuan cukup dan sebanyak 11 responden (13,4%) mempunyai pengetahuan kurang baik. Sebanyak 30 responden (36,6%) mempunyai persepsi positif tentang diet sehat, dan sebanyak 52

responden (63,4%) mempunyai persepsi negatif. Sebanyak 28 responden (34,1%) diet sehat baik, dan sebanyak 54 responden (65,9%) diet sehat kurang baik.

Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel independen yaitu persepsi, tempat penelitian. Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel independen yaitu pengetahuan dan variabel dependen yaitu perilaku diet dan populasinya remaja putri.