

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Fase remaja merupakan segmen kembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Remaja didefinisikan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal puberitas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita (Proverawati, 2010).

Pada 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi disertai individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10-20 tahun. Di Indonesia, batasan remaja yang mendekati batasan PBB tentang pemuda adalah kurun usia 15-24 tahun. Dalam data kependudukan Indonesia jumlah penduduk Indonesia tahun 2009 adalah 213.375.287, sedangkan jumlah penduduk yang tergolong pemuda adalah 42.316.900, atau 19,82% dari seluruh penduduk Indonesia (Wirawan,2010).

Bentuk dan berat badan yang normal atau cenderung langsing merupakan harapan setiap orang, baik kelompok pria maupun wanita. Harapan tersebut dilandasi oleh berbagai alasan, mulai dari alasan untuk menjaga kesehatan tubuh sampai dengan alasan psikologis

agar penampilan menarik. Alasan yang disebut belakangan ini lebih banyak di kemukakan oleh kaum wanita. Berbagai cara dapat diupayakan untuk memperoleh berat tubuh ideal. Ada yang melakukannya dengan cara olahraga teratur, membatasi konsumsi makanan, minum obat-obatan atau gabungan dari berbagai cara tersebut (Mursito, 2007).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makannya. Masalah harga diri secara intensif terjadi pada remaja putri ketika proses kenaikan berat badan berjalan, peningkatan presentase lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, perkembangan payudara, dan memperoleh hal-hal lain yang berkaitan dalam kematangan tubuh remaja putri, seperti halnya terjadi menarche atau menstruasi yang pertama kali datang.

Remaja sering kurang nyaman dengan pertumbuhannya yang pesat tersebut sedangkan di sisi lain mereka ingin berpenampilan seperti pada umumnya teman sebayanya atau idolanya. Sebagian mereka mungkin sedang menyiapkan diri mereka untuk melakukan aktivitas seperti model, entertainer, dancer dan kegiatan olahraga lainnya, yang mengharuskan mereka mengatur berat badan mereka. Sehingga remaja sangat rentan terhadap gangguan makan, seperti halnya remaja perempuan yang melakukan diet yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.

Pada remaja khususnya remaja putri kerap kali melakukan perilaku diet untuk melakukan penurunan berat badannya, hal ini dikarenakan remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan remaja pria sehingga takut akan kenaikan berat badan. Berbagai penelitian mengenai perilaku diet sudah banyak dilakukan diberbagai belahan dunia dan hasil penelitian pada remaja putri menunjukkan perilaku diet tersebut akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, kekurangan gizi, perkembangan psikososial

pada masa remaja serta meningkatkan resiko timbulnya perilaku makan menyimpang (eating disorder).

Faktor pengetahuan gizi, khususnya tentang pengetahuan diet pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh media masa. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badan dengan berbagai cara yang menuntut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Pengetahuan tentang diet untuk menurunkan berat badan kadang dipresepsikan salah oleh para remaja tersebut tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu oleh ahli gizi ataupun dokter sehingga mereka tidak dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi untuk masa remaja (Proverawati, 2010).

Studi tentang perilaku diet untuk menurunkan berat badan di Asia sendiri belum banyak dilakukan, namun studi yang dilakukan di Jepang menunjukkan prevalensi yang sangat tinggi yaitu sebesar 87,2% dari 2.572 responden remaja putri ingin menjadi lebih kurus dan mereka berusaha melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Remaja putri di Jepang memiliki motivasi yang tinggi untuk terlihat cantik dan menarik. Hal tersebut yang mendorong mereka untuk melakukan diet penurunan berat badan, bahkan berdasarkan studi yang dilakukan di Jepang menunjukkan adanya 37,4% remaja putri yang berstatus kurus melakukan diet penurunan berat badan. Penelitian yang dilakukan Pujiadi di Indonesia pada tahun 1990 juga menyebutkan bahwa remaja putri lebih memperhatikan penampilannya untuk terlihat langsing dan tidak menjadi gemuk, hal ini akan menyebabkan mereka untuk berdiet. Sebuah studi serupa juga dilakukan terhadap remaja putri di SMPN 1 Surabaya menunjukkan bahwa sebesar 45% responden melakukan diet dengan tujuan menurunkan berat badan (Arini, 2006). Sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta pada siswa di SMA 70 menunjukkan sebanyak 51,3% responden memiliki riwayat diet dalam satu tahun terakhir.

Alasan terbanyak yang menyebabkan mereka berdiet adalah untuk menurunkan berat badan agar tampil menarik (dalam Kurnianingsih, 2009)

Menurut Gita Handayani Ermanza (2008) pada penelitian O' Dea & Caputi (2010) mengatakan bahwa remaja dari sosek bawah rentan akan kelebihan berat badan karena kurang kontrol sewaktu berat badan naik, tidak melakukan diet, mempunyai harga diri dan citra tubuh yang rendah. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang kesehatan dan pola makan yang tidak teratur. Lebih jauh, penelitian Cogan & Screiber dalam O'Dea & Caputi (2010) menemukan bahwa remaja putri dari sosek menengah atas cenderung tidak puas terhadap citra tubuh dan mempunyai harga diri yang rendah. Hal ini terjadi karena adanya tuntutan lingkungan pergaulan dan orang tua agar remaja tersebut melakukan diet dan memiliki bentuk tubuh yang proporsional. Dari kedua penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sosok menengah atas maupun menengah bawah rentan mempunyai harga diri yang rendah dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

Salah satu penyebab timbulnya masalah diet dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan diet yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Pengetahuan dan praktek diet remaja yang tidak sehat tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan diet yang baik akan lebih mampu melakukan cara diet yang sesuai. Pengetahuan diet memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bagaimana cara diet yang benar dan sehat. Penilaian perilaku diet remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan dan praktek diet saat ini dan mengubah perilaku diet kearah yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degeneratif (Emilia, 2009).

Kumalasari, (2010) melakukan penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan diet penurunan berat badan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA

N 7 Surakarta. Penelitian tersebut merupakan penelitian non eksperimental dengan uji *chi square*. Responden dalam penelitian tersebut adalah seluruh remaja putri siswi SMA N 7 Surakarta dengan jumlah 179 responden. Pengumpulan data dengan kuesioner. Dan hasil riset ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan diet penurunan berat badan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA N 7 Surakarta, di buktikan dengan *p value* 0,000.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gorontalo pada bulan pebruari 2014 dengan data jumlah siswi yang di peroleh dari bagian kesiswaan yaitu jumlah sisiwi Kelas X ada 232 siswi, kelas XI ada 193 siswi, kelas XXI ada 149 siswi. Dengan jumlah keseluruhan siswi di SMA Negeri 1 Gorontalo yaitu 574 siswi. Kemudian dengan melakukan wawancara ke 20 orang siswi didapatkan keterangan dari 20 siswi tersebut pernah melakukan praktek diet. Dari 20 orang siswi tersebut, ada 6 siswi mengatakan berdiet karena faktor ikut-ikutan agar tubuh terlihat lebih indah seperti selebritis, 8 siswi yang mengatakan tidak percaya diri pada bentuk tubuh mereka dan ada 6 orang siswi juga mengatakan alasan mereka diet karena teman-temannya sering mengatakan tubuh mereka gemuk. Selain itu 20 orang siswi tersebut juga tidak mengetahui bagaimana cara diet yang baik serta dampak atau bahaya dari diet itu sendiri.

Berdasarkan keterangan dari Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gorontalo, ada salah seorang siswa yang pernah melakukan diet ketat dengan mengkonsumsi obat diet herbal yang akhirnya siswi tersebut dirawat di Rumah Sakit, karena melakukan diet yang tidak sehat selain itu siswi tersebut juga tidak mengetahui bagaimana cara diet yang baik. Oleh karena itu sangatlah penting memperhatikan pengetahuan dan perilaku mereka untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan langsing agar kelihatan tampak cantik dan menarik tanpa mengabaikan faktor kesehatan.

Untuk itu penulis ingin mengangkat suatu judul “Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gorontalo” Sebagai judul penelitian.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gorontalo”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gorontalo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Untuk mengidentifikasi pengetahuan diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gorontalo.

1.3.2.2 Untuk mengidentifikasi perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gorontalo.

1.3.2.3 Untuk menganalisis hubungan pengetahuan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi peneliti**

Untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan memberikan informasi mengenai hubungan pengetahuan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA negeri 1 gorontalo.

#### 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 siswa 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.