

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki kebebasan dalam memilih jenis makanan yang ingin dikonsumsi. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja digolongkan dengan usia 10-24 tahun (Mardalena, 2017). Pada masa remaja biasanya terjadi beberapa perubahan misalnya perubahan fisik, sosial, dan juga psikologisnya. Pada masa ini juga terjadi perubahan lain diantaranya perubahan gaya hidup, perilaku, maupun pandangan dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi, (Ramadhani, 2017).

Perilaku makan dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi kebutuhan makan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (gizi, vitamin), dan pengelolaan makanan yang berhubungan dengan kebutuhan tubuh. Pada usia remaja ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikisnya. Sehingga dapat mempengaruhi tingkah lakunya termasuk perilaku makannya (Nelvi dan Raudatussalamah, 2016).

Perubahan perilaku makan juga didapatkan terjadi pada mahasiswi, dimana mahasiswi merupakan kelompok individu pada tahapan remaja. Saat ini sebagian besar mahasiswi yang kuliah di Kota Gorontalo berasal dari luar daerah, dengan kondisi yang demikian maka mahasiswi diharuskan untuk tetap tinggal di Kota Gorontalo sampai dengan wisuda. Sehingga mahasiswi akan memilih untuk

tinggal di kost yang dekat dengan kampus. Kost adalah sebuah rumah singgah atau rumah kedua bagi mahasiswi, yang ditempati oleh mahasiswi pada saat menuntut ilmu diluar daerahnya. Sehingga mahasiswi tidak perlu untuk pulang pergi ke daerah asalnya.

Pola makan mahasiswi yang lebih mementingkan kepraktisan perlu mendapat perhatian khusus. Konsumsi makanan mahasiswi lebih ke makanan yang tidak sehat, sering tidak teratur, lebih sering jajan, dan sering tidak makan pagi maupun makan siang (Adriani dan Bambang 2012). Hal yang sering terlihat pada remaja yaitu remaja kurang mempedulikan jam makan, bahkan sarapan pagi sering ditinggalkan, sehingga banyak remaja yang menderita *gastritis*.

Pada saat ini sudah banyak terdapat restaurant ataupun tempat-tempat yang mudah dijumpai di pinggir jalanan yang menjual *fast food* atau makanan cepat saji. Makanan cepat saji digambarkan dengan biaya rendah, takaran porsi besar serta kandungan lemak yang tinggi, jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan dan praktis, contohnya seperti *hamburger, fried chicken, French fries potatoes, soft drink* dan *pizza* (Sharkey dkk, 2011). Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh Nielsen (dalam Ewin, Dkk, 2015) didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food*.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013) proporsi nasional perilaku kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5%. Provinsi Gorontalo berada dalam urutan ke-10 perilaku kurang konsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 93,0%. Selain itu proporsi penduduk usia  $\geq 10$  tahun menurut proporsi makanan beresiko penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang mengkonsumsi makanan beresiko paling

banyak mengkonsumsi bumbu penyedap sebesar 77,3%, diikuti dengan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%, dan makanan berlemak sebesar 40,7%.

Tingginya angka konsumsi makanan yang mengandung bumbu penyedap dan makanan manis tentu dapat menimbulkan masalah beberapa gangguan penyakit. Gizi yang tidak baik dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke dan hipertensi), penyakit diabetes serta penyakit kanker (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, didapatkan hasil sebesar 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja yang tidak biasa sarapan, sedangkan untuk orang dewasa yang tidak biasa sarapan yaitu sebesar 31,2%. Menurut Hardiansyah dalam Kadir (2019) melewatkan sarapan ataupun konsumsi sarapan yang tidak memadai dapat menyebabkan defisit zat gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, Dkk (2015) di Riau, diperoleh hasil sebesar 60,9% mempunyai perilaku makan tidak baik, hal ini disebabkan karena pola perilaku makan yang tidak teratur.

Usia remaja merupakan usia yang sering dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Saat ini banyak remaja merasa kurang puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya yang dapat terlihat dari bentuk dan ukuran tubuh. Menurut Mappiare dalam Bestiana (2012), *body image* atau citra tubuh sering dihubungkan dengan wanita dibandingkan pria, karena wanita cenderung memperhatikan penampilannya jika dibandingkan dengan pria.

Citra tubuh terbagi menjadi citra tubuh negatif dan citra tubuh positif. Individu yang memiliki citra tubuh atau *body image* yang tinggi dinilai memiliki citra tubuh positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Individu mempunyai perhatian pada persoalan kesehatan seperti pilihan pengonsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh rendah dinilai memiliki citra tubuh negatif, karena individu tersebut merasakan ketidakpuasan pada tubuh, pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat (Hasmalawati, 2017).

Survey nasional yang dilakukan di Amerika Serikat diketahui jika setengah dari 805 wanita mengevaluasi citra tubuh secara negatif dan mengaku adanya ketidakpuasan terhadap penampilannya. Menurut hasil penelitian Husni dan Indrijati (dalam Sari, 2018) didapatkan hasil sekitar 50-80% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki, hal ini dikarenakan memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi setiap remaja, khususnya remaja perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, dkk (2018) diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki *body image* tidak puas lebih banyak memiliki perilaku makan tidak normal yaitu sebesar 63,3% sedangkan responden dengan *body image* tidak puas dan berperilaku makan normal hanya sekitar 36,7%, selain itu hasil penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan.

Aktivitas remaja yang banyak dilakukan diluar rumah membuat remaja sering dipengaruhi oleh teman sebayanya. Teman sebaya merupakan hubungan antara dua individu yang mempunyai karakteristik yang sama seperti usia, etnis, jenis kelamin, tempat tinggal dan kesukaan (Sari, 2018).

Dalam sebuah penelitian dengan sampel remaja putri didapatkan hasil terjadi perubahan fokus dari keluarga ke teman sebaya dalam pemilihan makanan (Edlman dan Mandle, 2010). Teman sebaya dapat mempengaruhi aktifitas fisik dan kebiasaan makan, seperti melewatkan sarapan, diet rendah sayur dan buah, makan makanan cepat saji serta makanan ringan yang tinggi kalori.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Susanto (2016), diperoleh hasil bahwa pergaulan teman sebaya memberikan pengaruh yang dominan pada karakter siswa SMP Negeri 25 Purworejo yaitu sebesar 70,04%, dibandingkan dengan pengaruh pola asuh orang tua dan media televisi. Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah, Dkk (2018) diperoleh hasil bahwa peran teman sebaya yang buruk lebih banyak memiliki perilaku makan yang buruk, yaitu sebesar 74,1%, sedangkan responden yang memiliki perilaku makan normal hanya sebesar 25,9%. Selain itu hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara peran teman responden dengan perilaku makan anak gizi lebih.

Penelitian ini akan dilakukan pada empat lokasi yang beerbeda, yaitu di Kost Wisma Amal 1, Kost Green House, Kost Putri Andika, dan Kost putri Citra Ayu. Alasan pemilihan empat lokasi ini karena empat lokasi ini berada di sekitar kampus Universitas Negeri Gorontalo dan tersebar di empat bagian dari kampus Universitas Negeri Gorontalo. Pada bagian utara kampus Univeritas Negeri

Gorontalo dipilih lokasi Kost Wisma Amal 1, yang berada di Jalan Dewi Sartika Kelurahan Limba U 1, Kota Gorontalo. Kemudian pada bagian timur kampus Universitas Negeri Gorontalo dipilih lokasi Kost Green House, yang berada di Jalan Dewi Sartika Kelurahan Dulalowo Timur, Kota Gorontalo. Selanjutnya pada bagian barat kampus Universitas Negeri Gorontalo dipilih lokasi Kost Putri Andika, yang berada di Jalan Taman Surya Kelurahan Dembe Jaya, Kota Gorontalo, dan bagian selatan kampus Universitas Negeri Gorontalo dipilih Kost Citra Ayu, yang berada di Jalan Pangeran Hidayat 1 Kelurahan Dulalowo Timur, Kota Gorontalo.

Empat lokasi kost ini merupakan kost yang tergolong menengah ke atas hal ini dapat dilihat dari harga dan fasilitas yang disediakan. Pada masing-masing kost sudah terdapat kamar mandi dan dapur pribadi di kamar masing-masing, selain itu juga terdapat penjaga untuk mengamankan kost-kostan tersebut. Kisaran harga dari masing-masing kost ini yaitu antara 600-800 per bulan.

Walaupun telah disediakan dapur pribadi dimasing-masing kamar tetapi berdasarkan wawancara singkat yang telah saya lakukan sebagian besar dari masing-masing penghuni kost lebih memilih untuk membeli makanan dibandingkan memasak makanan sendiri. Kesibukkan mahasiswi dengan urusan kampus juga dapat mendorong mahasiswi untuk lebih memilih membeli makan dibandingkan memasak sendiri. Selain itu, masing-masing lokasi kost ini dikelilingi oleh penjual makanan, dan ada juga yang berada dekat dengan *Minimarket* ataupun warung-warung kecil yang dapat meningkatkan minat mahasiswi dalam membeli camilan.

Berdasarkan observasi awal dengan melakukan wawancara yang telah dilakukan di Kost Wisma Amal 1 sebelumnya, didapatkan hasil bahwa 6 dari 10 mahasiswi memiliki frekuensi makannya dua kali sehari, selain itu sebanyak 8 dari 10 mahasiswi tidak melakukan sarapan pagi, kemudian 7 dari 10 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, dan sebanyak 9 dari 10 mahasiswi kurang mengkonsumsi buah dan sayur.

Kemudian sebanyak 7 dari 10 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, beberapa mahasiswi merasa tubuhnya terlalu gemuk dan beberapa diantara mereka juga merasa bentuk tubuhnya kurus. Sehingga mereka beranggapan untuk mengurangi atau menambah beberapa bagian tubuh yang dianggap tidak sesuai keinginan mereka.

Selain itu, diperoleh hasil 9 dari 10 mahasiswi lebih sering membeli makan bersama temannya, kemudian sebanyak 7 dari 10 mahasiswi selalu makan bersama teman, dan 8 mahasiswi selalu ikut jika ajak makan bersama teman.

Berdasarkan observasi awal dengan melakukan wawancara yang telah dilakukan di Kost Green House didapatkan hasil bahwa, 6 dari 10 mahasiswi memiliki frekuensi makan hanya dua kali sehari, selain itu sebanyak 7 dari 10 mahasiswi yang tidak melakukan sarapan pagi, kemudian 7 dari 10 mahasiswi kurang mengkonsumsi buah dan sayur, dan 8 dari 10 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji.

Kemudian sebanyak 9 dari 10 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, diperoleh hasil 8 dari 10 mahasiswi lebih sering membeli

makan bersama teman, kemudian 7 dari 10 mahasiswi selalu makan bersama teman dan 8 dari 10 mahasiswi selalu ikut jika diajak makan bersama teman.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara di Kost Putri Andika, didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswi memiliki frekuensi makan hanya dua kali sehari, selain itu sebanyak 7 dari 10 mahasiswi tidak melakukan sarapan pagi, kemudian 8 dari 10 mahasiswi kurang mengkonsumsi buah dan sayur, dan 6 dari 10 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji.

Kemudian sebanyak 6 dari 10 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, diperoleh hasil 7 dari 10 mahasiswi sering membeli makan bersama teman, kemudian 6 dari 10 mahasiswi sering makan bersama teman, dan 6 dari 10 mahasiswi selalu ikut jika diajak makan bersama teman.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara di Kost Putri Citra Ayu didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswi memiliki frekuensi makan hanya dua kali sehari, selaintu sebanyak 7 dari 10 mahasiswi tidak melakukan sarapan pagi, kemudian 6 dari 10 mahasiswi kurang mengkonsumsi buah dan sayur, dan 6 dari 10 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji.

Kemudian sebanyak 7 dari 10 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Selain itu diperoleh hasil 8 dari 10 mahasiswi sering membeli makan bersama teman, kemudian 9 dari 10 mahasiswi sering makan bersama teman, dan 9 dari 10 mahasiswi selalu ikut jika diajak makan bersama teman.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **”Hubungan Citra Tubuh dan Teman Sebaya Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswi Di Kost Sekitar Wilayah Universitas Negeri Gorontalo”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yakni sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Wisma Amal 1 menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil bahwa 7 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Sedangkan untuk Kost Green House menunjukkan dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 9 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, Selain itu, untuk Kost Putri Andika menunjukkan dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 6 mahasiswi merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Sedangkan, untuk Kost Putri Citra Ayu menunjukkan dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 7 mahasiswi yang merasa kurang dengan bentuk tubuhnya. Beberapa mahasiswi merasa tubuhnya terlalu gemuk dan beberapa diantara mereka juga merasa bentuk tubuhnya kurus. Sehingga mereka beranggapan untuk dapat mengurangi atau menambah beberapa bagian tubuh yang dianggap tidak sesuai keinginan mereka.
2. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Wisma Amal 1 menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 9 mahasiswi membeli makan bersama teman, 7 mahasiswi selalu makan bersama teman, dan 8

mahasiswi selalu ikut jika diajak makan bersama teman. Sedangkan untuk hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Green House menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 8 mahasiswi membeli makan bersama teman, 7 mahasiswi selalu makan bersama teman, dan 8 mahasiswi selalui ikut jika diajak makan bersama teman. Kemudian untuk hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Putri Andika menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 7 mahasiswi membeli makan bersama teman, 6 mahasiswi selalu makan bersama teman, dan 6 mahasiswi selalu ikut jika diajak makan bersama teman. Sedangkan untuk hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Putri Citra Ayu menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 8 mahasiswi membeli makan bersama teman, 9 mahasiswi selalu makan bersama teman, dan 9 mahasiswi selalu ikut jika diajak makan bersama teman.

3. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Wisma Amal 1 menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 6 mahasiswi mempunyai frekuensi makan hanya dua kali sehari, 8 mahasiwi tidak melakukan sarapan pagi, 7 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, dan 9 mahasiswi kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Sedangkan untuk hasil wawancara yang telah dilakukan di Kost Green House menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 6 mahasiswi yang mempunyai frekuensi makan hanya dua kali sehari, 7 mahasiswi tidak melakukan sarapan pagi, 8 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan 7 mahasiswi kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

Kemudian untuk hasil wawancara di Kost Putri Andika menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 7 mahasiswi yang mempunyai frekuensi makan hanya dua kali sehari, 7 mahasiswi tidak melakukan sarapan pagi, 6 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan 8 mahasiswi kurang konsumsi sayur dan buah. Sedangkan untuk hasil wawancara di Kost Putri Citra Ayu menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswi diperoleh hasil 7 mahasiswi yang mempunyai frekuensi makan hanya dua kali sehari, 7 mahasiswi tidak melakukan sarapan pagi, 6 mahasiswi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan 6 mahasiswi kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

4. Mahasiswi juga mengatakan lebih memilih untuk membeli makanan disekitar kost, dibandingkan memasak makanan sendiri.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.
2. Apakah ada hubungan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### 1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.

### 1.4.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui citra tubuh pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.
2. Untuk mengetahui peran teman sebaya pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.
3. Untuk mengetahui perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar Universitas Negeri Gorontalo.
4. Untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.
5. Untuk menganalisis hubungan peran teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar wilayah Universitas Negeri Gorontalo.

## **1.5 Manfaat penelitian**

### 1.5.1 Manfaat teoritis

Bagi peneliti, sebagai sebuah pengalaman dalam melakukan analisis secara ilmiah suatu permasalahan dengan cara mengaplikasikan teori-teori yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Jurusan Kesehatan Masyarakat

Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dan teori-teori yang sudah ada.

#### 1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi almamater, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang sudah ada sebelumnya dan bisa menambah sumbangan pemikiran terutama dalam bidang ilmu gizi.
2. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pustaka serta dapat menjadi tambahan informasi bagi pihak-pihak yang akan mengadakan penelitian selanjutnya.
3. Bagi penghuni kost, penelitian ini diharapkan sebagai informasi kepada mahasiswi untuk lebih memperhatikan perilaku makan selama masih menjadi penghuni kost.