

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa peralihan diantara masa anak-anak dan dewasa. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun masa remaja awal, 15 – 18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun masa remaja akhir (daradjat, 1990)

Pada masa ini remaja sebagai seorang individu akan mengalami perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, khususnya terjadi pada remaja putri. Gaya hidup yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi akan menyebabkan remaja putri kurang mengontrol makanan yang dikonsumsinya dan akan berpengaruh pada berat badan idealnya.

Perkembangan zaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini membawa perubahan-perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut terjadi karena derasnya arus informasi yang dapat masuk dengan mudah dan diakses oleh masyarakat. Perubahan yang berhubungan dengan kesehatan manusia dapat terjadi dalam bentuk perubahan gaya hidup masyarakat dan adanya perubahan pola konsumsi pangan (Sulviana, 2008)

Pola dan gaya hidup masyarakat Indonesia terutama kaum remaja, pada saat ini sedang mengalami perubahan, seperti meningkatnya aktivitas kehidupan sosial, sehingga sering kali membuat remaja sering makan di luar, tidak sempat makan pagi atau bahkan sama sekali tidak makan siang. Padahal agar mampu

hidup sehat dan produktif para remaja harus mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup dan beragam (Sayogo, 2002).

Perilaku konsumsi individu dipengaruhi oleh gaya hidup. Hasil penelitian Jelinic, dkk, (2008) dalam Saufika, dkk, (2012) menyebutkan bahwa tempat mengonsumsi makanan, frekuensi konsumsi daging, dan aktivitas fisik mempengaruhi gaya hidup dan kebiasaan makan.

Menurut Asdie, (2005) kemajuan teknologi juga telah memacu perubahan kebiasaan hidup (gaya hidup). Gaya hidup remaja cenderung lebih santai akibat perkembangan teknologi saat ini. Remaja memiliki aktifitas pasif seperti menonton televisi atau bermain komputer dan play station, dari pada beraktifitas aktif seperti berolah raga secara rutin ataupun membantu menyelesaikan pekerjaan rumah.

Perubahan dalam gaya hidup, terutama di perkotaan, karena adanya perubahan pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah tidak seimbang (Almatsier, 2004)

Pengaruh gaya hidup modern juga memberi dampak pada perilaku makan remaja. Adapun perilaku makan (dalam hal pola makan) yang ditunjukkan remaja adalah mengonsumsi makanan cepat saji (Rumida, 2010). Jenis makanan cepat saji yang berasal dari negara barat seperti KFC, hamburger, pizza dan lainnya sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja. Jika makanan fast food ini dikonsumsi secara terus-menerus akan berpengaruh pada berat badan yang tidak seimbang dan gangguan kesehatan lainnya.

Ketidak tahuan Remaja tentang berat badan yang seimbang (ideal) juga akan mempengaruhi pola makan remaja. Karena hal tersebut menjadikan remaja tidak tahu apakah mereka harus mengurangi makanan atau justru menambah makanan yang dikonsumsi. Berat badan yang tidak ideal diakibatkan oleh jumlah kalori yang diterima oleh tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan kalori (Kesuma, 2012)

Sementara itu gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik juga akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seorang remaja. Aktifitas fisik adalah sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, berolahraga dan lain-lain. Aktivitas fisik tersebut diperlukan untuk membakar kalori dari dalam tubuh. Apabila pemasukan kalori berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan memudahkan seseorang memiliki berat badan tidak seimbang (Rumida, 2010)

Manfaat dari kegiatan makan juga kurang disadari oleh remaja, seperti kebiasaan makan apapun asal kenyang, ataupun makan sekedar untuk bersosialisasi, demi kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Unsur-unsur gizi pada makanan yang dikonsumsi kurang diperhatikan, sebab saat memilih makanan remaja lebih mementingkan nilai kesenangan. Tidak jarang makanan yang dipilih oleh remaja sebagai upaya agar mereka tidak kehilangan status dihadapan teman-temannya, sehingga makanan yang dipilih adalah juga makanan yang dipilih oleh teman-temannya.

Faktor ekonomi keluarga juga akan mempengaruhi gaya hidup para remaja. Remaja yang berasal dari keluarga yang berstatus ekonomi menengah keatas biasanya juga akan mendapatkan uang jajan lebih tinggi dari orang tua. Hal

ini akan berpengaruh pada perilaku makan remaja karena mereka dapat memilih makanan dan membeli makanan sesuai dengan keinginannya tanpa memperhatikan kandungan gizi dalam makanan tersebut. Sehingga remaja terkadang tidak tahu lagi akan berat badan ideal untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang digambarkan melalui kegiatan, minat dan pendapatnya dalam aktifitas fisik, pemanfaatan waktu, penggunaan uang, perilaku konsumsi dan pola konsumsi. Gaya hidup dapat menyebabkan remaja kurang mengontrol makanan yang dikonsumsinya, sehingga menyebabkan banyak remaja putri yang tidak memperhatikan berat badan idealnya.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa remaja putri yang berada di SMA N 4 Medan adalah berasal dari keluarga berstatus ekonomi menengah keatas dan sekolah SMA N 4 ini terletak dekat dengan pusat kota. Dimana tempat jajanan dan pusat perbelanjaan dan penjualan makanan siap saji mudah dikunjungi dan sangat bervariasi jenisnya. Hal ini akan menyebabkan gaya hidup yang tidak sehat sehingga akan berpengaruh terhadap berat badan ideal remaja putri.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengangkat judul dari penelitian ini adalah “ **Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Berat Badan Ideal Remaja Putri Sekolah Menengah Atas (SMA) N 4 Medan**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, Maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran gaya hidup remaja putri SMA N 4 Medan?
2. Bagaimanakah tingkat pengetahuan tentang berat badan ideal remaja putri SMA N 4 Medan?
3. Bagaimana gambaran berat badan ideal remaja putri SMA N 4 Medan?
4. Bagaimana aktifitas fisik pada remaja putri SMA N 4 Medan?
5. Bagaimana penggunaan uang pada remaja putri SMA N 4 Medan?
6. Bagaimana pemanfaatan waktu pada remaja putri SMA N 4 Medan?
7. Bagaimana perilaku konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan?
8. Bagaimana pola konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan?
9. Apakah terdapat pengaruh gaya hidup terhadap berat badan ideal pada remaja putri SMA N 4 Medan?
10. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi gaya hidup pada remaja putri SMA N 4 Medan?

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat sangat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Remaja putri yang berusia 15-16 tahun
2. Gaya hidup yang diteliti adalah aktifitas fisik, penggunaan uang, pemanfaatan waktu, perilaku konsumsi, dan pola konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan

3. Untuk menghitung berat badan ideal pada remaja putri digunakan rumus Brocca yaitu : Berat Badan Ideal :  $(TB - 100) - 10\% (TB - 100)$
4. Siswa SMA N 4 Medan adalah siswa kelas XI IPA

#### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana aktifitas fisik pada remaja putri SMA N 4 Medan?
2. Bagaimana penggunaan uang pada remaja putri SMA N 4 Medan?
3. Bagaimana pemanfaatan waktu pada remaja putri SMA N 4 Medan?
4. Bagaimana perilaku konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan?
5. Bagaimana pola konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan?
6. Bagaimana berat badan ideal pada remaja putri SMA N 4 Medan?
7. Apakah terdapat pengaruh gaya hidup terhadap berat badan ideal pada remaja putri SMA N 4 Medan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui aktifitas fisik pada remaja putri SMA N 4 Medan
2. Untuk mengetahui penggunaan uang pada remaja putri SMA N 4 Medan
3. Untuk mengetahui pemanfaatan waktu pada remaja putri SMA N 4 Medan
4. Untuk mengetahui perilaku konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan
5. Untuk mengetahui pola konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan
6. Untuk mengetahui berat badan ideal pada remaja putri SMA N 4 Medan

7. Untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap berat badan ideal pada remaja putri SMA N 4 Medan

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi remaja akan pentingnya berat badan ideal
2. Sebagai masukan untuk para guru dan orang tua yang memiliki anak remaja tentang pengaruh gaya hidup terhadap berat badan ideal para remaja
3. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.