

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Makanan merupakan sesuatu hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, makanan merupakan kebutuhan paling dasar yang harus dipenuhi oleh manusia demi mempertahankan kelangsungan hidupnya. Makanan yang dikonsumsi seseorang akan berpengaruh dalam kehidupan seseorang, karena didalam makanan terdapat zat-zat gizi yang diperlukan untuk melangsungkan proses metabolisme tubuh yang diperlukan sepanjang hidup manusia. Akan tetapi banyak aspek yang harus diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan makanan seseorang. Mulai dari penyediaan bahan makanan, pengolahan bahan makanan serta pola makan, karena nantinya akan berpengaruh terhadap tubuh individu. (Andriani dan Wirjatmadi, 2012)

Makanan yang baik harus memenuhi syarat-syarat yang ditentukan untuk memenuhi kriteria sebagai makanan layak konsumsi. Sedangkan pola makan yang baik haruslah memperhatikan kebutuhan tubuh. Kekurangan atau kelebihan dalam pola makan dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik individu. Hal yang mempengaruhi pola makan seorang individu menurut Handayani, (2012) status ekonomi, faktor sosio budaya, agama, pendidikan dan lingkungan. Faktor tersebut sangat mempengaruhi pola makan seorang individu. Adapun pola makan yang baik ditinjau dari frekuensi makan yaitu sebanyak 3 kali sehari dengan makanan selingan

sebanyak 1-2 kali sehari, dalam masa remaja, variasi makanan perlu dilakukan guna mendapatkan zat gizi yang lengkap dari berbagai jenis sumber makanan. Pembatasan makanan dalam pola makan dikenal dengan istilah diet. Pada umumnya diet dilakukan dengan tujuan-tujuan tertentu.

Remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka daripada ketika mereka masih dalam masa kanak-kanak. Teman sebaya dan kehidupan sosial mendorong mereka untuk memilih gaya hidup dan pola makan. Remaja sering menentukan sendiri makanan yang akan mereka konsumsi. Makanan yang mereka pilih merupakan sebuah refleksi dari berbagai faktor, meliputi kebiasaan makan keluarga, teman sebaya, pengaruh iklan atau media dan ketersediaan makanan. Kualitas gizi remaja ditentukan oleh pengaruh psikologis dan sosial (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Kebutuhan gizi remaja, relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Bagi remaja, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh, yang mengarah timbulnya suatu penyakit, seperti anoreksia nervosa dan bulimia. Demikian juga sebaliknya, apabila mengkonsumsi makanan berlebih, tanpa diimbangi aktifitas fisik yang cukup, gangguan tubuh akan muncul (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Hal ini pernah diteliti Afdal, (2011). Sebanyak 9,1% dari 77

remaja SMA di Sawahlunto yang kurang aktifitas fisik dengan durasi tidur tidak normal atau diatas kebutuhan mengalami obesitas.

Kondisi psikologis pada remaja SMA umumnya telah memasuki fase remaja menengah hingga remaja akhir. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012), fase remaja menengah ini, remaja sudah mulai menghayati perubahan bentuk tubuh mereka. Pada remaja putri, ditandai dengan berkembangnya organ-organ reproduksi, ditandai dengan datangnya haid pada wanita yang menyiratkan persiapan dan kesiapan untuk mengembangkan dan memelihara sifat-sifat kewanitaan. Salah satu yang aspek yang mengalami terjadinya perubahan pada remaja adalah aspek psikologis. Hal ini salah satunya ditandai oleh ketertarikan remaja pada lawan jenisnya. Atas dasar ini remaja mulai memperhatikan penampilan fisik untuk menarik perhatian lawan jenisnya. Bermula dengan memperhatikan kehalusan kulit dan kelangsingan tubuh, remaja mulai mempertanyakan kepada dirinya sendiri tentang konsep kecantikan tubuh, Fungsi kognitif yang berkembang pada masa remaja menyebabkan remaja sadar akan dirinya, dan mulai mempunyai citra terhadap dirinya, terutama perubahan fisiologisnya.

Perubahan fisik ini dapat mengakibatkan gangguan, yaitu ketika remaja harus menyesuaikan diri dengan fisiknya. Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh ini menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memiliki penampilan fisik yang ideal, antara lain mempercantik diri dan menutupi keadaan

fisik yang kurang ideal. Rendahnya citra raga atau penilaian terhadap bentuk tubuh remaja putri ini disebabkan adanya kesenjangan antara apa yang dilihat dengan apa yang diyakini sebagai bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini mendorong remaja berusaha untuk memperbaiki penampilan fisiknya, namun khusus yang berkaitan dengan berat badan, cara yang dipilih salah satunya adalah dengan melakukan diet (Khaerunnisa, 2007).

Dewasa ini, perilaku diet pada remaja putri sudah menjadi gaya hidup dikalangan remaja putri. Perilaku diet ini dapat dijumpai pada remaja yang tinggal diperkotaan hingga remaja yang tinggal disemi perkotaan. Umumnya hal ini dikarenakan perkembangan teknologi, menurut Adriani dan Wirjatmadi, (2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup dan pola makan adalah iklan dan promosi di media massa serta *body image* dikalangan remaja yang dibangun oleh bentuk tubuh para bintang idolanya. Sehingga perilaku diet ini dapat dijumpai didaerah semi perkotaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi penulis pada tanggal 23 mei 2014 di SMA Negeri 1 Aek Kuasan, dari 59 remaja putri yang berstatus siswi SMA Negeri 1 Aek Kuasan terdapat 31 orang remaja putri yang tergolong memiliki berat badan yang normal akan tetapi pernah melakukan diet. Diet yang dilakukan ialah diet dengan mengurangi pola makan, pola makan 3 kali sehari dikurangi menjadi 2 kali sehari dengan porsi yang relatif sedikit. Hal ini dilakukan dengan tidak mengikutsertakan proses sarapan pagi, adapun sebagian remaja putri memilih menghindari makanan sumber karbohidrat. Secara medis, perilaku diet merupakan perilaku pengaturan intake makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan

yang beraneka macam, salah satunya bertujuan untuk menurunkan berat badan. Menurut French dkk, (1994) dalam Khaerunnisa, (2007). Di dunia barat, sudah disinyalir di kalangan remaja putri mulai banyak yang menggunakan cara-cara diet yang beresiko terhadap kesehatan, seperti mengurangi asupan makanan tanpa perhitungan, mengkonsumsi pil diet, obat diuretika dan sebagainya. Usaha remaja untuk mengatasi masalah berat badan yang populer akhir-akhir ini adalah dengan melakukan diet, padahal di sisi lain efek diet itu sendiri ternyata lebih merugikan individu baik secara medis, psikis, psikologis maupun ekonomis. Apalagi diet dipandang sebagai akar utama penyebab timbulnya gangguan makan tingkat lanjut, seperti anoreksia dan bulimia nervosa.

Paradigma yang berkembang pada masyarakat umumnya, jika remaja pria tubuh yang ideal ialah bentuk tubuh yang atletis. Bagi remaja wanita umumnya tubuh langsing merupakan hal yang lebih disukai. Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja wanita, hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh, mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi secara optimal. Hanya makan sekali sehari atau makan-makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Perilaku diet remaja putri dalam membatasi jumlah konsumsi tanpa disertai pengetahuan dan pemahaman yang tepat, dikhawatirkan dapat mengganggu proses perkembangan dan pertumbuhan yang optimal. Untuk itu perlu diadakan penelitian

untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku diet remaja putri ini. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini perlu dilakukan dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet remaja putri.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas. Maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang berkenaan muncul dengan penelitian ini.

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
2. Bagaimanakah faktor predisposisi (Kematangan Fisik, Usia, Berat Badan, kepribadian, Keyakinan Terhadap Kesehatan dan Citra Tubuh) remaja putri yang melakukan diet di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
3. Bagaimanakah faktor pendukung (Sosial Ekonomi dan Nilai Ketertarikan Masyarakat Terhadap Kelangsingan) remaja putri yang melakukan diet di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
4. Bagaimanakah faktor pendorong (Keluarga) remaja putri yang melakukan diet di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
5. Bagaimana pengetahuan gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan
6. Bagaimana perkembangan remaja yang melakukan diet di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
7. Bagaimana karakteristik perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
8. Bagaimanakah pola perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.

9. Bagimanakah kebiasaan perilaku diet remaja putri SMA Negeri 1 Aek Kuasan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang mungkin akan muncul dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Pembatasan masalah ini diperlukan untuk menghindari adanya penafsiran yang berbeda. Maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Diet yang diteliti ialah diet yang dipengaruhi oleh perilaku, berupa diet pola makan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi yang akan diteliti ialah faktor predisposisi yaitu faktor kemasakan fisik remaja, usia, berat badan, kepribadian, keyakinan terhadap kesehatan dan citra tubuh (*body image*).
3. Faktor pendukung, status sosial dan nilai masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh.
4. Faktor penguat yaitu keluarga.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apa sajakah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet Remaja Putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan”.

2. Bagaimanakah Faktor predisposisi remaja putri yang melakukan diet di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
3. Bagaimanakah faktor pendukung dengan perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
4. Bagaimanakah faktor penguat dengan perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan menjadi tujuan penelitian adalah :

1. Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan
2. Untuk mengetahui peran faktor predisposisi perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.
4. Untuk mengetahui faktor penguat perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan berguna dalam mengetahui faktor yang mempengaruhi diet remaja putri, sehingga dapat dijadikan bahan referensi dalam penanganan perilaku diet remaja putri yang tidak mengikuti panduan kebutuhan gizi remaja.
2. Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong remaja putri dalam menerapkan perilaku konsumsi yang baik sesuai dengan kebutuhan tubuh remaja putri.
3. Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong remaja putri untuk mempelajari kebutuhan gizi yang tepat bagi dirinya dalam menjaga bentuk tubuh yang ideal.