

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan diantara masa anak-anak dan dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu usia 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir (Isnani, 2011).

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada kondisi fisik, seperti juga pada perubahan kebiasaan makan anak remaja khususnya. Adanya kecenderungan perubahan kebiasaan makan pada remaja yang terjadi dewasa ini, tidak lepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan gaya hidup (Heryanti, 2009).

Gaya hidup setiap individu akan dapat berbeda-beda walaupun berasal dari lingkungan keluarga dan budaya yang sama. Menurut Engel, Blackwell, dan miniard (1994) dan Kotler (1985), individu yang berasal dari subbudaya, kelas sosial, dan pekerjaan yang sama dapat memiliki gaya hidup yang berbeda. Pengaruh gaya hidup modern juga memberi dampak pada perilaku makan remaja. Adapun perilaku makan dalam hal pola makan yang ditunjukkan remaja adalah mengkonsumsi makanan cepat saji (Rumida, 2010).

Kebiasaan makan individu dipengaruhi oleh gaya hidup. Hasil penelitian jelinic, nola, dan matanic (2008), menyebutkan bahwa tempat mengonsumsi

makanan, perilaku konsumsi, dan aktivitas fisik mempengaruhi gaya hidup dan kebiasaan makan dan hubungannya dengan kondisi fisik remaja.

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Makanan cepat saji seperti fried chicken, mie instant dan bakso, sudah menjadi jenis makanan yang biasa dikonsumsi remaja pada waktu makan siang dan makan malam di Indonesia. Makanan cepat saji bila dikonsumsi secara terus menerus akan menimbulkan masalah gizi pada remaja dan kelebihan berat badan terhadap kondisi fisiknya (Khumadi, 1994)

Sementara jika dilihat kondisi fisik remaja, sekitar 50 persen remaja memiliki berat badan yang di atas normal. Berbagai penelitian yang pernah dilakukan terhadap anak sekolah baik di kota maupun pedesaan di Indonesia, didapatkan kenyataan bahwa pada umumnya berat badan remaja putri berada di atas normal (Moehji, 2003).

Perubahan gaya hidup juga dapat membawa perubahan pada kebiasaan makan, dan kondisi fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Kolter dan Armstrong (2008), gaya hidup seseorang menunjukkan pola kehidupan orang yang bersangkutan di dunia ini sebagaimana tercermin keseluruhan orang tersebut dalam interaksinya dengan lingkungannya. Interaksi seseorang dengan lingkungannya tak lepas dari pengaruh orang-orang dan keadaan disekitarnya.

SMK Negeri 3 Tebing Tinggi merupakan salah satu sekolah yang dekat dengan pusat kota. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 13 Februari 2014 tersebut beberapa anak remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi menyatakan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji seperti bakso, mie instan, mie ayam, friedchicken, dan mie balap, karena dengan mengonsumsi makanan cepat saji

tersebut mereka sudah merasa kenyang. Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus, akan berdampak buruk terhadap kondisi fisik yang tidak ideal pada remaja putri, dan akan mengakibatkan remaja putri tersebut dapat menyebabkan remaja kurang mengontrol makanan yang dikonsumsinya, sehingga menyebabkan banyak remaja putri yang tidak memperhatikan berat badan. Padahal berat badan ideal pada masa remaja dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan keoptimalan fungsi sistem organ selama proses penuaan nantinya.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Gaya Hidup Dan Kebiasaan Makan Dengan Kondisi Fisik Siswa di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana karakteristik keluarga (pendidikan ibu/ayah, besar keluarga, pendapatan keluarga)?
2. Bagaimana gaya hidup remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?
3. Bagaimana kebiasaan makan remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?
4. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi remaja putri mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*)?
5. Jenis makanan apa saja yang disukai remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?

6. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?
7. Bagaimana hubungan kebiasaan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?
8. Bagaimana hubungan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja putri yang berusia 15-17 tahun.
2. Karakteristik sosial ekonomi keluarga (Pendidikan orang tua, Pendapatan orang tua, dan besar keluarga).
3. Gaya hidup remaja putri meliputi aktifitas fisik, perilaku konsumsi dan pola konsumsi pada remaja.
4. Kebiasaan makan remaja putri *FFQ* di kelas XI-1 dan XII-2 T.Boga di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi.
5. Kondisi fisik remaja putri yaitu berat badan dan tinggi badan remaja.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Karakteristik sosial ekonomi keluarga (Pendidikan orang tua, Pendapatan orang tua, dan besar keluarga)?
2. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?

3. Bagaimana hubungan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?
4. Bagaimana hubungan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik sosial ekonomi keluarga (Pendidikan orang tua, Pendapatan orang tua, dan besar keluarga).
2. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi.
4. Menganalisis hubungan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi informasi kepada remaja putri mengenai gaya hidup dan kebiasaan makan dengan kondisi fisik. Memberi informasi kepada orang tua tentang gaya hidup dan kebiasaan makan yang baik agar orang tua lebih memperhatikan kebiasaan makan remaja putrinya agar kondisi fisiknya baik. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lainnya yang

bermaksud mengadakan penelitian yang sama atau memiliki keterkaitan dengan permasalahan yang diteliti.



THE
Character Building
UNIVERSITY