

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Transisi yang dialami remaja ini merupakan sumber resiko bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja (Grabber, dkk, 1994). Remaja menjadi salah satu pusat perhatian mengingat remaja banyak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosi, maupun sosial. Perubahan – perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.

Menurut Bobak (2005) perilaku makan sehat adalah perilaku konsumsi makan sehari – hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan empat sehat lima sempurna. Selain perilaku makan yang sehat, ada juga perilaku makan yang tidak sehat yang akan memberikan banyak dampak di kehidupan remaja.

Pengertian perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Sarintohe dan Prawitasari, 2006). Perilaku makan tidak sehat seperti diet, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu.. Perilaku makan tidak sehat juga didefinisikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang dapat merugikan dalam metabolisme tubuh (Graber, dkk, 1994).

Anak sekolah atau usia remaja biasanya telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disukainya. Pada masa ini telah terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, yaitu seringkali anak sekolah jajan di luar rumah. Selain itu juga remaja suka memakan makanan sesukanya. Khusus untuk memakan makanan sesukanya ini, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanannya mengandung kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan (Sayogo, 2004).

Apa yang ada di dalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya, seperti misalnya banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan dan keinginan untuk menjadi kurus dengan mengurangi makan bahkan menolak untuk makan, hal ini dapat meningkatkan perilaku makan seseorang menjadi tidak sehat (Nisa, 2007). Salah satu akibat dari perilaku makan yang tidak sehat adalah terjadinya obesitas atau kegemukan dan juga malah terjadinya penurunan berat badan atau kurus.

Obesitas atau kegemukan adalah suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas sudah mulai menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa saat ini obesitas telah menjadi epidemik global yaitu hampir 1,5 milyar orang dewasa dan remaja memiliki berat badan lebih, dan 43 juta anak usia dibawah 5 tahun memiliki berat badan lebih (WHO, 2011). Di Indonesia, prevalensi obesitas yang terjadi pada remaja secara umum adalah 19,1%. Di provinsi Sumatera Barat, prevalensi obesitas secara umum adalah 23.5% (Riskesdas, 2007). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamsu (2007) didapatkan angka kejadian obesitas di SMP DEK Kota Padang yaitu 12,1% pada laki – laki dan sekitar 46,3% terjadi pada perempuan, sehingga sudah merupakan suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani.

Selain obesitas atau kegemukan, terdapat juga penurunan berat badan atau kurus yang diakibatkan oleh tidak teraturnya pola makan, melakukan diet yang salah dan berbagai alasan lainnya yang dialami oleh remaja. Penurunan berat badan tanpa sebab adalah berkurangnya berat badan lebih dari 5% dalam rentang waktu 6 bulan lebih, tanpa upaya pengaturan pola makan atau olahraga (Anna, 2012). Penurunan berat badan adalah satu tanda yang harus diwaspadai untuk dicari tahu penyebabnya. Penurunan berat badan yang konsisten lebih dari 1 kg/minggu dengan disertai penurunan massa otot adalah suatu hal yang patologis atau penyakit (Nito, 2009).

Kejadian obesitas dan penurunan berat badan yang secara tiba – tiba sering tidak disadari oleh remaja. Ini merupakan salah satu bentuk dampak dari perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, sehingga akan berdampak pada perilaku makan yang tidak sehat. Adapun faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor – faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan (Barasi, 2007).

Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000). Khususnya pada remaja putri mulai berpikir dan lebih sensitif terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilan. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak dapat dihindarkan lagi, sehingga meningkatkan resiko remaja putri melakukan perilaku makan yang menyimpang (Brown, 2004).

Selain itu, faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik (Hurlock, 1991). Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik dirinya (Hurlock, 1991). Berbagai upaya akan dilakukan remaja untuk memiliki penampilan fisik yang ideal, antara lain mempercantik diri dan menutup keadaan fisik yang kurang baik. Ketika remaja memiliki keinginan untuk

tampil yang lebih menarik dengan tubuh yang ideal yaitu kurus maka remaja akan memilih untuk melakukan perilaku yang tidak sehat, diet sembarangan seperti minum obat pencahar, tablet pengganjal perut, dan lain - lain dari pada melakukan diet yang seimbang, sehingga muncul perubahan pola kebiasaan hidup seperti perilaku makan yang tidak sehat.

Perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat, atau mengkonsumsi makanan cepat saji yang saat sekarang ini banyak sekali ditawarkan kepada masyarakat. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar dan rendah lemak tidak lagi diminati oleh masyarakat kita saat ini, apalagi kalangan remaja yang lebih mengikuti budaya ala barat. Banyaknya restoran yang menjual berbagai makanan produk olahan dan dikenal sebagai makanan cepat saji seperti tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat yang populer di kalangan remaja awal dan menengah saat ini (Virgianto, 2008). Hal ini merupakan salah satu faktor budaya yang mempengaruhi perilaku makan seseorang, sehingga berdampak pada perilaku makan yang tidak sehat.

Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan teknologi juga mendorong terjadinya perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Seperti kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan. Kemampuan daya beli yang lebih mendorong untuk dapat mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan. Pola kebiasaan makan yang sebelumnya tiga kali sehari akan berubah menjadi empat kali. Jika sebelumnya tidak ada kebiasaan menyajikan makanan

kecil berupa kue – kue atau memakan makanan ringan diantara waktu makan, karena kelebihan uang, mulai menjadi kebiasaan (Moehji, 2003). Hal tersebut dikarenakan faktor ekonomi masyarakat yang sudah meningkat pada saat ini sehingga daya beli masyarakat akan makanan cepat saji juga meningkat, yang akan beresiko terhadap perilaku makan yang tidak sehat.

Tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi kebiasaan makan individu. Kebiasaan makan karena gaya hidup dan kehidupan sosial remaja yang cenderung sering bersama dengan teman sebaya ini dapat terjadi dengan adanya tren makanan cepat saji, yang sangat mempengaruhi keinginan individu untuk mengonsumsinya. Kebiasaan ini sering terjadi pada masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan, yang tentunya sangat berbeda dengan pola makan empat sehat lima sempurna yang menyajikan zat gizi yang cukup lengkap untuk kesehatan tubuh. Sedangkan makanan cepat saji lebih banyak mengandung lemak yang tentunya dapat menimbulkan resiko yang cukup mengganggu kesehatan tubuh (Suhardjo, 2003)

Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Karena remaja cenderung untuk mengikuti tren dan budaya yang sama dengan teman sebayanya, sehingga melupakan perilaku makan yang baik. Selain itu, kehidupan pada masa sekolah bagi remaja membuat remaja lebih banyak berada di luar rumah. Ini disebabkan oleh kesibukan sekolah dan jadwal kegiatan diluar sekolah yang padat. Begitu juga

dengan gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji (Intan, 2008).

Selain faktor budaya, perilaku makan yang tidak sehat juga di pengaruhi oleh faktor pengetahuan. Banyak remaja khususnya remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang sempurna sehingga remaja putri sering tidak percaya diri dengan bentuk tubuh karena dianggap kurang atau tidak ideal baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri. Hal itu yang membuat remaja jadi tidak mau memperhatikan asupan makanan yang bergizi karena yang bergizi tersebut mereka anggap membuat tubuh menjadi gemuk atau melar. Berbagai hal ini mengakibatkan sebagian masyarakat khususnya remaja berlomba – lomba mencari upaya bagaimana menurunkan berat badan dengan cepat dan mudah tanpa mengetahui dampak apa yang akan ditimbulkan nantinya. Upaya ini di negara-negara maju tidak terbatas pada orang dewasa saja, tetapi juga dialami remaja bahkan mulai terlihat pada para remaja awal. Jadi, remaja harus bisa memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga tidak akan ada kejadian obesitas akibat kesalahan pemilihan makanan yang tidak sehat (Barasi, 2007).

Faktor kepercayaan diri, perilaku diet dan perhatian terhadap citra tubuh dikatakan juga sebagai faktor penyebab terjadinya penyimpangan perilaku makan. Media baik media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan perilaku makan pada remaja. Namun, media cetak lebih memberikan dampak nyata terhadap terjadinya kasus penyimpangan perilaku makan (Gonza'lez, 2003). Adanya iklan-iklan produk

makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya. Walaupun iklan adalah suatu informasi yang diperlukan oleh konsumen namun dalam hal ini pengaruh iklan adalah hal yang kurang baik, karena jika siswa terpengaruh iklan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji maka mereka justru akan mengurangi pola makan yang seharusnya (pola makan sehat).

Dari studi pendahuluan terhadap 16 Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Padang, didapatkan data bahwa pada umumnya siswi SMA sering melewatkan makan pagi, dan pihak sekolah juga mengatakan bahwa siswi di sekolahnya juga sering pingsan dan sakit pada saat upacara maupun pada saat proses belajar mengajar. Selain itu, umumnya siswi di 16 sekolah ini juga mengatakan bahwa ketakutan mereka pada peningkatan berat badan juga sangat besar. Dari 16 sekolah yang di survey, di SMA Negeri 10 Padang didapat laporan dari guru BK, bahwa ada 1 orang murid yang pernah dirawat karena maag yang telah lama di derita murid tersebut.

Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang merupakan salah satu sekolah yang banyak diminati oleh remaja di kota Padang setelah SMA Negeri 1 Padang dan SMA Negeri 3 Padang. SMA Negeri 10 Padang terletak di Jln. Situjuh Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. Sekolah ini terletak di pusat kota dan memiliki akses transportasi yang memudahkan siswa/i untuk melaksanakan aktivitasnya di luar sekolah.

Keterangan yang diperoleh dari guru BK di sekolah tersebut adalah tidak sedikit siswa putri yang sakit dan pingsan saat proses belajar mengajar terlaksana, atau juga pada saat upacara bendera di pagi hari. Ini diakibatkan oleh malasnya remaja untuk sarapan pagi karena berbagai alasan. Selain itu, faktor kelelahan dan ketakutan untuk menjadi gemuk dan tidak memiliki tubuh yang indah dirasakan oleh remaja menjadikan remaja menjalankan perilaku makan yang tidak baik. Dari survey yang dilakukan di kantin sekolah ini, didapatkan bahwa kantin sekolah juga menyediakan makanan yang tidak sehat seperti minuman *soft drink*, *snacks* yang mengandung MSG, gorengan yang mengandung lemak yang tinggi, mie instan, dan lain – lainnya.

Dari hasil wawancara pada tanggal 16 Maret 2013 dengan 15 orang siswa kelas X, 12 orang siswi diantaranya mengatakan bahwa malas untuk sarapan pagi di rumah, mereka lebih memilih untuk jajan di kantin sekolah yang juga menyediakan berbagai macam makanan yang dimasak secara cepat atau cepat saji. Selain itu juga, 3 orang siswa laki – laki mengatakan bahwa gengsi untuk memiliki badan yang gemuk. Dengan 8 orang dari 12 orang yang diwawancarai mengatakan bahwa tidak memakan bekal yang sudah dibawa dari rumah karena ingin jajan saja di kantin bersama teman – teman yang lain. Serta 5 orang diantaranya mengatakan makan hanya satu kali sehari, karena takut gemuk dan malu pada teman – teman kalau berat badan tidak proporsional.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA N 10 Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah apa saja faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Padang.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Padang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi faktor fisik terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- b. Mengetahui distribusi frekuensi faktor psikologis terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- c. Mengetahui distribusi frekuensi faktor budaya terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013

- d. Mengetahui distribusi frekuensi faktor ekonomi terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- e. Mengetahui distribusi frekuensi faktor norma sosial terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- f. Mengetahui distribusi frekuensi faktor pengetahuan terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- g. Mengetahui distribusi frekuensi faktor media atau periklanan terhadap perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- h. Mengetahui hubungan faktor fisik dengan perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- i. Mengetahui hubungan faktor psikologis dengan perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- j. Mengetahui hubungan faktor budaya dengan perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- k. Mengetahui hubungan keadaan status ekonomi dengan perilaku makan pada remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- l. Mengetahui hubungan lingkungan dan norma sosial dengan perilaku makan remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013

- m. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku makan remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013
- n. Mengetahui hubungan media atau periklanan dengan perilaku makan remaja di SMA N 10 Padang tahun 2013

#### **D. Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai bahan masukan bagi tenaga keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan melalui penyuluhan kesehatan tentang perilaku makan pada remaja. Selain itu juga menambah pengetahuan dunia keperawatan agar perawat tahu faktor – faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku makan sehingga bisa mengurangi dampak dari perilaku makan yang tidak sehat pada remaja.

- b. Bagi Penelitian Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dan data dasar dalam mengidentifikasi berbagai masalah salah satunya faktor – faktor perilaku makan pada remaja sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi yang memadai pada penelitian selanjutnya.

- c. Bagi Remaja

Berbagai informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi remaja sehingga remaja mampu untuk mengetahui tentang bagaimana perilaku makan yang baik sehingga tidak menjadi pemicu dalam terjadinya gangguan kesehatan pada remaja.

d. Bagi Sekolah

Diharapkan dari hasil penelitian ini sekolah bisa melihat apa saja yang menjadi stressor pada keadaan psikologi remaja sehingga tidak akan menimbulkan gangguan kesehatan pada remaja. Guru BK juga bisa memberikan konseling kepada siswa/i nya mengenai stress yang dialami sehingga tidak mengganggu pola makan pada remaja.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**