

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari kata latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Kumalasari, (2010) menyatakan masa remaja identik dengan perubahan fisik, baik perubahan eksternal yang meliputi penambahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh mencapai perbandingan tubuh yang baik, ukuran yang matang pada organ seks di akhir masa remaja dan perkembangan yang matang pada ciri-ciri seks sekunder dan perubahan internal meliputi perubahan pada sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin dan jaringan tubuh.

Perubahan fisik pada remaja terjadi selama masa *growth spurt* (pertumbuhan pesat) yang mengalami kenaikan berat badan sekitar 8,3 kg pertahun terjadi saat umur 12 tahun, kemudian kenaikan berat badan akan mulai stabil setelah mengalami *menarche* (pubertas). Hal ini dibuktikan pada penelitian Yulia, Widiyanto, & Handito, (2014, h. 27) yang menyatakan sekitar 25-50 persen berat badan dewasa dicapai pada masa remaja. Perubahan tersebut, sering dipandang negatif oleh remaja putri, sehingga memicu timbulnya perilaku kesehatan yang buruk seperti melakukan diet untuk menurunkan berat badan demi mendapatkan tubuh yang sesuai dengan keinginannya. Mulai dari mengurangi porsi

makan dan membiarkan perut kelaparan dianggap sebagai cara yang praktis (Kurniasih, 2013, h. 2).

Definisi diet menurut Mcvey (dalam Kurnianingsih, 2009) merupakan perubahan perilaku kebiasaan makan dan meningkatnya frekuensi latihan fisik untuk mencapai penurunan berat badan. Survei singkat yang dilakukan Kurnianingsih (2009) terhadap beberapa remaja putri, masih banyak yang beranggapan bahwa diet adalah dengan mengurangi banyak porsi makan, bahkan cenderung beranggapan menyiksa diri. Kenyataannya tidak seluruhnya diet seperti itu, dengan menjalankan diet secara tepat, maka manfaat yang begitu besar akan didapatkan oleh seseorang.

Permasalahan berat badan dan penampilan diri menyebabkan remaja mempunyai minat yang besar untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Banyaknya macam program diet yang ditawarkan mulai dari jendela makan, menghindari sarapan hingga menghindari jenis makanan tertentu untuk golongan darah tertentu. Teknik diet dengan cara tersebut banyak yang bertentangan dengan kaidah ilmu gizi sehingga dianggap kontroversi oleh sebagian orang (Semarayasa dalam Rifsyina & Briawan, 2015). Kenyataannya secara medis, perilaku diet merupakan perilaku pengaturan asupan makanan, pemilihan makanan sampai pembatasan dalam mengonsumsi jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh. Namun diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, akan tetapi dilakukan demi menjaga penampilan. Permasalahan inilah yang menyebabkan individu tidak tahan dalam menjalani metode diet

yang tepat, karena pada dasarnya diet adalah pembatasan (Prima & Sari, 2013).

Berbagai penelitian mengenai perilaku diet untuk menurunkan berat badan sudah banyak dilakukan di berbagai belahan dunia, dan hasil penelitian pada remaja putri menunjukkan perilaku diet akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, kekurangan gizi, perkembangan psikososial pada masa remaja serta meningkatkan risiko timbulnya perilaku makan menyimpang (*eating disorder*) seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian Polivy dan Herman (dalam Prima & Sari, 2013) bahwa diet pada remaja dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan.

Berdasarkan hasil pra- survei dan wawancara dengan dua remaja yang sedang dalam proses menurunkan berat badan di sekolah SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) kelas XII. Pada tanggal 23 Februari 2017 mengaku bahwa mereka tidak menggunakan jam istirahat untuk membeli makan atau pun membeli jajanan.

Hal lain juga diungkapkan oleh remaja putri HS sebagai pelajar disuatu SMK di Semarang. HS memiliki tinggi badan 156 cm dan berat badan 51 kg. Dirinya mengaku sedang menjalankan program diet untuk menurunkan berat badan, karena merasa kelebihan berat badan. Saat ditanya bagaimana HS melakukan diet, HS menjawab dengan makan hanya 1 kali sehari. Tidak boleh makan banyak nasi, kalau bisa

hanya makan sayur saja. Individu juga mengaku bahwa mengurangi jatah makan merupakan cara mudah dilakukan.

Praktik penurunan berat badan juga dilakukan oleh remaja putri berinisial KS. KS memiliki tinggi badan 158 cm dan berat badan 54 cm. Individu mengaku bahwa dirinya sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan hanya makan hanya 1 kali sebanyak 4 kali dalam seminggu, diluar itu makan 2 kali dalam porsi kecil. KS juga mengatakan bahwa dirinya terkadang menggunakan obat penurun berat badan yang dibeli dari online shop. KS mengatakan dirinya senang meminum obat penurun berat badan, karena obat tersebut cepat untuk menurunkan berat badannya.

Berdasarkan wawancara di atas, peneliti mengetahui bahwa ternyata berat badan yang dimiliki oleh *interviewee* (narasumber) termasuk dalam kategori berat badan yang ideal (normal). Hal ini dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh atau biasa disingkat IMT dengan rumus $\text{Berat Badan (kg)} : \text{Tinggi Badan (m)}^2$. Apabila hasil dari $\text{IMT} < 18,5$ maka dapat dikategorikan kurus; IMT antara 18,5–24,9 maka dapat dikategorikan normal; IMT antara 25–29,9 dapat dikategorikan gemuk; $\text{IMT} > 30$ maka dapat dikategorikan obesitas (Prima & Sari, 2013, h. 24).

Menurut Kurniasih (2013, h. 36) diet yang tidak sehat merupakan aktivitas untuk mengurangi jatah makan dan menahan lapar yang dipercaya mampu menurunkan berat badan. HS diketahui memiliki skor IMT 20,96 dan dikategorikan normal. Sedangkan KS

diketahui memiliki skor 21,23 dan dikategorikan normal. Hasil tersebut berbanding terbalik dengan persepsi narasumber yang masih beranggapan berat badanya belum ideal sehingga keduanya memilih untuk melakukan aktivitas diet yang tidak sehat.

Perilaku diet yang tidak sehat tersebut membuat remaja kehilangan zat gizi yang seharusnya didapat dalam masa tumbuh dan kembangnya. Apabila pada masa pertumbuhan dan perkembangan zat gizi yang didapat tidak terpenuhi, maka dapat mengakibatkan lambatnya proses pubertas, terjadinya hambatan pertumbuhan berat badan dan timbul datangnya penyakit seperti pengroposan tulang, darah tinggi, dan diabetes (Yulia, dkk, 2014, h. 65).

Diet yang dilakukan pada remaja menjadi hal yang harus diperhatikan. Saat remaja adalah saat dimana tubuh seseorang sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang. Kebiasaan diet pada remaja dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan agar tubuh mengalami pertumbuhan yang baik. Selain itu, diet pada remaja juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Penelitian Hill, Oliver dan Rogers (dalam Prima & Sari, 2013, h.18) mengatakan bahwa seorang remaja yang berdiet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi *overeater* (perilaku makan berlebihan) pada tahun-tahun berikutnya. Hal ini menjadi sebuah bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya.

Saat ini, dampak media sosial berkontribusi menimbulkan persepsi seseorang terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh faktor tersebut membuat sebagian besar remaja melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Pendekatan, pemahaman dan pendidikan akan pengetahuan dalam bidang gizi sangat diperlukan (Hobbs, Broder, Pope, & Rowe, 2006, h. 721). Hal ini diperkuat dengan pernyataan Taren (dalam Rifsyina & Briawan, 2015, h. 109) bahwa pengetahuan akan gizi dapat diperoleh melalui media formal salah satunya pendidikan gizi dengan adanya penambahan ilmu tersebut akan memengaruhi pengetahuan dan praktek gizi seseorang.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pentingnya pengetahuan tentang gizi akan berdampak pada perilaku seseorang. Perhatian terhadap bentuk tubuh yang terjadi pada remaja putri membuatnya melakukan berbagai usaha agar mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan diet yang tidak sehat, karena tidak memperhatikan pentingnya keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh saat perkembangan pada remaja. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah bahwa peneliti ingin melihat hubungan pengetahuan tentang gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja.

B. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti penelitian tentang hubungan pengetahuan tentang zat gizi atau nutrisi dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri sehingga dapat memberikan sumbangan pada Psikologi Kesehatan dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Memberikan referensi dan acuan pada remaja putri dan pihak-pihak yang tertarik pada penelitian ini untuk memperbaiki perilaku dietnya dalam kaitanya dengan pengetahuan tentang gizi.