

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diet yang sebenarnya adalah cara mengkombinasi makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari, yaitu kombinasi antara 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, dan 20-25% lemak. Jadi, Diet itu bukan berarti harus menahan lapar sepanjang hari. Perilaku tidak sehat yang dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, penahan nafsu makan atau laxative, muntah dengan sengaja, dan binge eating (French, Perry, Leon & Fulkerson 1995 dalam Sasti, 2015).

Perilaku diet dengan membatasi atau mengatur asupan makanan, dapat memiliki dampak yang merugikan bila dilakukan dengan cara yang salah. Perilaku yang beresiko merugikan adalah diet menjaga berat badan dan penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan sebagian remaja menganggap diet adalah melupakan diri atau melewatkan salah satu atau beberapa waktu makan (Neumark-Sztainer dan Story dalam Ayuningtyas, 2012).

Diet dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan tidak optimalnya titik puncak massa tulang pada dewasa awal, osteoporosis muda, dan defisiensi zat besi. Perilaku penurunan berat badan yang berlebihan, salah satunya perilaku diet yang salah. Pada remaja berpotensi mempengaruhi perkembangan psikososial, asupan makanan, pertumbuhan fisik, dan perkembangan penyimpanan (Neumark-Sztrainer et al, 2002 dalam Ayuningtyas, 2012)

Massa remaja terbagi atas massa remaja awal (*early adolescence*) berusia 11-14 tahun, massa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 15-17 tahun dan massa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 18-21 tahun. Massa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia. Remaja umumnya mengalami pergolakan hidup yang diakibatkan oleh berbagai macam perubahan, baik fisik, psikis maupun sosial. Perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling kelihatan menonjol, dan juga salah

satu sumber permasalahan utama pada remaja. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja, khususnya remaja putri, adalah berat badan dan penampilan diri.

Pada massa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Penelitian yang dilakukan Neumark pada 4746 remaja di SMP dan SMA di St. Paul dan Mineapolis negara bagian Amerika Serikat, didapatkan prevalensi perilaku diet dengan cara tidak sehat pada remaja putri 56,9% dan remaja putra 32,7%. Penelitian tersebut menunjukkan remaja yang memiliki status gizi lebih cenderung berusaha menurunkan berat badan dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal dan remaja putri lebih tinggi persentasi menurunkan berat badan dibandingkan remaja putra (Alhadar et al, 2014). Secara khusus, di Indonesia belum ada angka yang pasti mengenai perilaku diet pada remaja. Prediksi yang didasarkan pada data rata-rata pravelensi remaja di Indonesia ditemukan angka sebesar 42,6% (Sasti, 2015)

Menurut Studi yang dilakukan French et al (1995) dalam Kurnianingsih (2009) menemukan perilaku diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja putri berhubungan dengan teman sebaya, Faktor pengetahuan diet pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh media massa. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Pengetahuan tentang diet banyak dipersepsikan salah oleh remaja. Hal ini yang mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak benar.

Sebuah penelitian menunjukkan dalam majalah wanita terdapat sepuluh kali lebih banyak artikel mengenai perawatan dan penurunan berat badan dari majalah pria, serta di dalam majalah tersebut setidaknya terdapat satu halaman berisi artikel mengenai cara mengubah penampilan fisik. Thomson, Weber, dan Brown (2000) dalam Yosephin (2012) mengatakan bahwa majalah

membuat banyak perempuan menginternalisasi dan menerima budaya “kurus ideal” dan memotivasi mereka untuk menjadi seperti itu. Oleh karena itu, memiliki tubuh yang ramping dipersepsikan dimana pun sebagai salah satu hal penting yang menentukan kebahagiaan seorang perempuan.

Pengaruh media massa, pengaruh keluarga dan pengaruh teman sebaya dinilai secara langsung memberi tekanan pada remaja putri, hal ini menjadikan mereka tidak puas terhadap bentuk tubuh sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet. Penelitian Field (2001) yang dilakukan pada remaja menemukan bahwa pengaruh media massa, pengaruh penampilan tokoh yang tampil di media massa, dan tekanan dari orang tua membuat mereka melakukan diet untuk menjadi langsing. Teman dan keluarga juga dapat memberikan informasi bagaimana cara diet. Pengaruh teman dan keluarga dengan cepat akan mempengaruhi perilaku remaja untuk melakukan diet. Studi Levine dalam Field (2001) juga menilai adanya hubungan yang bermakna antara tekanan yang diberikan oleh teman sebaya dengan meningkatnya risiko perilaku berdiet (Kurnianingsih, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan mahasiswi di lingkungan perkuliahan sebanyak 10 dari 15 mahasiswi remaja akhir (60%) Prodi IKM STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah di wawancara mengaku pernah menjalankan diet dengan alasan ingin memiliki penampilan yang kurus ideal. Ada beberapa pandangan mengenai penampilan dengan citra tubuh yang buruk akibat berat badan yang tidak ideal, akan menjadikan seseorang akan sibuk dalam mengurus berat badannya atau yang lebih parah akan menjadi introvert. Selain itu beberapa mahasiswi menganggap apabila memiliki penampilan kurus ideal maka akan terlihat cantik. Dari beberapa permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti merasa tertarik untuk mengangkat masalah faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui “Faktor-faktor apa yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM di STIKes Payung Negeri Pekanbaru ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM di STIKes Payung Negeri Pekanbaru tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM di STIKes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM di Stikes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara pengaruh keluarga dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM di Stikes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet pada mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM di Stikes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai wacana untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti khusus tentang Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet pada Remaja Akhir dan metodologi penelitian.

2. Bagi STIKes Payung Negeri Pekanbaru dan Peneliti Lain

Bagi institusi merupakan informasi untuk program Study Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Payung Negeri Pekanbaru tentang Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Remaja Akhir Prodi IKM STIKes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017 sebagai bahan tambahan untuk pendidikan Ilmu Kesehatan Masyarakat dan dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.