

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, belum menikah dan masih bergantung pada orangtua (Efendi, 2009, p. 221). Menurut *World Health Organization (WHO)* remaja dikategorikan pada kelompok usia 10-19 tahun, sedangkan pemuda dikategorikan pada usia 15-24 tahun. Pada masa transisi ini, remaja mengalami banyak perubahan, diantaranya perubahan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang terjadi dalam waktu yang bersamaan (WHO, 2018, p. 1).

Menurut *population reference bureau (PRB)* menyatakan bahwa pemuda dengan kelompok umur 15-24 tahun yang tercatat dalam lembar data populasi dunia pada tahun 2017 mencapai 7,5 miliar dan akan mengalami peningkatan pada tahun 2050 yang mencapai 9,8 miliar (PRB, 2017, p. 1). Berdasarkan Data Statistik Pemuda Indonesia, di Indonesia kelompok umur kurang dari 16 tahun, sekitar 76,68 juta atau 30,42%, 61,83 juta jiwa atau 24,53% pada rentang usia 16-30 tahun, dan pada kelompok umur >30 tahun sekitar 113,52 juta atau 45,04% dari jumlah penduduk Indonesia (Statistik Pemuda Indonesia, 2014, p. 24). Data di provinsi Sumatera Selatan terdapat sekitar 352.534 yang berjenis kelamin laki-laki atau 9,13% dan 335.601 yang berjenis kelamin perempuan atau 8,99% pada tahun 2011 dengan kelompok umur 15-19 tahun (BPS, 2011, p. 71-72).

Perubahan yang terjadi pada remaja terutama perubahan fisik terjadi secara cepat yang ditandai dengan peningkatan berat badan, selain itu percepatan pertumbuhan juga terjadi didalam tubuh yaitu penambahan masa otot dan kekuatannya (Mardalena, 2017, p. 96). Pertumbuhan tersebut terjadi secara berbeda antara laki-laki dan perempuan, baik umur, rupa serta bentuk fisik. Remaja laki-laki tubuhnya menjadi besar, bahunya melebar, bentuk kaki lebih panjang dari badannya, pundak panjangnya melebihi lengan atas serta badan menjadi tinggi sedangkan pada remaja perempuan, pertumbuhan terjadi lebih cepat 2 tahun dibanding remaja laki-laki, badan menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, terdapat peningkatan jumlah presentasi lemak dalam tubuh dan pinggulnya menjadi lebih besar. Mencoloknya perubahan fisik tersebut berpengaruh pada psikologis remaja yang kemudian cenderung menjadi sangat memperhatikan penampilan mereka dari pada aspek lain dan beberapa cenderung tidak puas ketika melihat diri mereka sendiri di cermin (Papalia, 2014, p 9).

Remaja perempuan memiliki 2 kali lebih banyak jumlah presentasi lemak dibandingkan dengan remaja laki-laki. Lemak yang terdapat di dalam tubuh, normalnya disimpan di jaringan bawah kulit seperti di daerah paha dan lengan. Namun, kapasitas penyimpanan lemak di bawah kulit terbatas sehingga lemak tersebut akan disimpan di beberapa organ di dalam tubuh, seperti hati, pankreas, ginjal, pembuluh darah, jantung dan otot. Hal inilah yang menyebabkan perut menjadi buncit sehingga mengakibatkan terjadinya obesitas sentral (Papalia, 2014, p. 6, & Ari, 2017, p. 39-40).

Bentuk perhatian yang berlebih terhadap pengontrolan berat badan dan citra tubuh dapat menimbulkan pola asupan makanan yang abnormal. Hal ini terjadi di seluruh dunia, dan kebanyakan terjadi pada remaja putri dan perempuan muda. Anoreksia nervosa dan bulimia nervosa adalah gangguan makan yang terbentuk akibat pengontrolan berat badan dan citra tubuh (Papalia, 2014, p 15).

Remaja yang mengalami anoreksia nervosa akan dengan sengaja menolak makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya karena meskipun mereka *underweight*, mereka tetap berpikir bahwa mereka *overweight*. Berbeda dengan bulimia nervosa, remaja yang mengalami bulimia nervosa akan memakan makanan dalam waktu yang pendek, kemudian mengeluarkannya kembali dengan berbagai cara. Individu dengan bulimia nervosa biasanya tidak mengalami kelebihan berat badan, namun terobsesi dengan berat badan dan bentuk tubuhnya (Papalia, 2014, p 16-17).

Gizi adalah makanan yang diproses tubuh secara organik yang berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan dalam pertumbuhan juga fungsi normal organ dan untuk proses kelangsungan hidup (Mardalena, 2017, p 1). Remaja yang pertumbuhannya cepat memerlukan gizi yang baik dan menciptakan kebiasaan makan sehat (Papalia, 2014, p 14) untuk memberikan dampak yang baik pada kesehatan setelah melalui fase remaja, yaitu dewasa dan lanjut usia (Arisman, 2009, p 78). Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran secara langsung dan secara tidak langsung. Penilaian secara langsung dapat menggunakan pengukuran antropometri meliputi indeks

massa tubuh (IMT) yaitu pengukuran menggunakan rumus matematis berkaitan dengan lemak tubuh, lingkar perut digunakan untuk mengukur obesitas sentral, dan lingkar lengan atas (LiLA) digunakan untuk menilai kekurangan energi protein (KEP) berat. Pada pengukuran secara tidak langsung dilakukan dengan survei konsumsi makanan, pengukuran faktor ekologi, dan statistik vital (Mardalena, 2017, p. 155-156).

Berdasarkan data nasional yang menyajikan data remaja kelompok umur 16-18 tahun dengan penilaian status gizi berdasarkan IMT yang menunjukkan prevalensi kurus sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). terdapat sekitar 11 provinsi dengan prevalensi kurus di atas nasional, yaitu pada provinsi Aceh, Riau, Kalimantan Selatan, Maluku Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Kalimantan Tengah, Banten, Sumatera Selatan, Nusa Tenggara Barat, Maluku, Papua dan Nusa Tenggara Timur. Provinsi Nusa Tenggara Timur merupakan provinsi dengan jumlah remaja sangat kurus yang sangat tinggi, sedangkan Provinsi Bali merupakan provinsi yang tingkat remaja sangat kurus yang terendah (Risksedas, 2013, p. 221).

Data prevalensi gemuk pada remaja untuk kelompok umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6% mengalami obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan provinsi terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Provinsi dengan prevalensi sangat gemuk di atas prevalensi nasional, yaitu provinsi Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, Daerah Istimewa Yogyakarta, Bali,

Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta (Risksedas, 2013, p. 222).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lintang (2015, p. 4) di SMA Negeri 9 Manado menunjukkan perilaku diet tidak sesuai dengan citra tubuh negatif sebanyak 17 responden (100%), perilaku diet tidak sesuai dengan citra tubuh positif sebanyak 15 responden (45,5%) dan perilaku diet sesuai dengan citra tubuh positif dengan 18 responden (54,5%).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sukarta (2016, p. 762) pada Mahasiswi Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung, menunjukkan perilaku diet baik dengan *body image* puas sebanyak 11 responden (78,6%), perilaku diet buruk dengan *body image* puas sebanyak 6 responden (28,6%). Kemudian perilaku diet baik dengan *body image* tidak puas sebanyak 3 responden (21,4%) dan perilaku diet buruk dengan *body image* tidak puas sebanyak 15 responden (71,4%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 dan 30 April 2018 kepada 10 siswi (3 orang siswi memiliki proporsi tubuh gemuk dan 7 lainnya tergolong kurus) di SMA Xaverius 4 Palembang dengan teknik wawancara, observasi, pemberian kuesioner dan pengukuran (IMT, lingkar perut, dan LiLA). Dari 3 orang siswi dengan proporsi tubuh gemuk, 2 diantaranya sengaja hanya makan 2x dalam sehari dengan porsi cukup, tidak suka ngemil, tidak makan malam karena takut gemuk, salah satu siswi rutin makan dirumah dan satu orang siswi membawa bekal makan siang ketika ke sekolah. Siswi ketiga yang bertubuh gemuk

makan 3x dalam sehari, porsi sedang dan tidak suka ngemil. Kemudian siswi yang bertubuh kurus, 2 diantaranya makan 3x dalam sehari dengan porsi cukup, suka jajan di kantin sekolah. 4 orang siswi yang tergolong kurus lainnya makan 2x dalam sehari (pagi dan malam saja) dalam porsi cukup, suka jajan di kantin sekolah. 1 orang siswi yang tergolong kurus lainnya makan hanya 1x dalam sehari (pagi saja) dalam porsi sedikit, suka ngemil dan jajan di kantin sekolah. Pada pengukuran IMT, 8 orang siswi tergolong IMT normal, 1 orang siswi tergolong IMT kurus, dan 1 orang lainnya tergolong IMT sangat kurus. Pada pengukuran lingkaran perut, 3 dari 10 orang siswi tergolong dalam kategori obesitas sentral. Pada pengukuran LiLA, 5 orang siswi tergolong dalam resiko KEK dan 5 orang lainnya tidak beresiko KEK. Berdasarkan pernyataan yang diajukan oleh peneliti menggunakan kuesioner, 8 orang siswi menyatakan makan dengan porsi seimbang menurut mereka, tidak menambah porsi makan meskipun sedang memakan makanan favoritnya, lebih memilih makanan yang disediakan di rumah, tidak mengendalikan keinginan untuk makan *ice cream* kesukaan dan tidak mengendalikan rasa lapar meskipun sudah makan dengan cara melakukan aktivitas dan kegiatan lainnya. Hal inilah yang mendorong keinginan peneliti untuk mengetahui hubungan antara perilaku diet dengan indeks massa tubuh (IMT), lingkaran perut, dan lingkaran lengan atas pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah: Apakah terdapat hubungan antara perilaku diet dengan indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, dan lingkar lengan atas pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku diet dengan indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut dan lingkar lengan atas pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi perilaku diet siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.
- b. Mengetahui distribusi indeks massa tubuh (IMT) siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.
- c. Mengetahi distribusi lingkar perut siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.
- d. Mengetahui distribusi lingkar lengan atas siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.
- e. Mengetahui hubungan antara perilaku diet dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.
- f. Mengetahui hubungan antara perilaku diet dengan lingkar perut pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.

- g. Mengetahui hubungan antara perilaku diet dengan lingkaran lengan atas pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Siswi SMA Xaverius 4 Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perilaku diet sehingga remaja dapat memilih cara diet yang tepat.

2. SMA Xaverius 4 Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang dapat menjadi masukan dalam memberikan motivasi pada siswa/i di SMA Xaverius 4 Palembang.

3. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang perilaku diet dan pengukuran status gizi yang diharapkan menjadi salah satu bahan diskusi dalam pembelajaran untuk mengembangkan pengukuran tentang status gizi remaja kepada mahasiswa/i di Fakultas Ilmu Kesehatan Unika Musi Charitas.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengalaman dan dasar utama penelitian yang dilakukan dalam lingkup komunitas serta memperluas pengetahuan dan keilmuan dalam bidang ilmiah.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk kedalam lingkup keperawatan komunitas. Menggunakan desain penelitian *survey analitic* dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*. Masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah hubungan antara perilaku diet dengan indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, dan lingkar lengan atas pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling jenuh*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-9 Juni 2018 di SMA Xaverius 4 Palembang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur perilaku diet dan alat pengukur berupa timbangan berat badan digunakan untuk mengukur berat badan, meteran tinggi badan digunakan untuk mengukur tinggi badan, pita meteran digunakan untuk mengukur lingkar perut dan *insertion tipe* yang digunakan untuk mengukur lingkar lengan atas pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait Hubungan Antara Perilaku Diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Perut, dan Lingkar Lengan Atas pada Remaja Putri di SMA Xaverius 4 Palembang.

No.	Nama Peneliti/Tahun /Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Sukarta, Irna Ariska, dkk. (2016) Hubungan Antara <i>Body Image Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2015 STIK Immanuel Bandung tahun 2016.	Hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet dengan hasil analisis uji statistik yang diperoleh $p \text{ value} = 0,011$	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. 2. Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan <i>Cross sectional</i>. 3. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji <i>Chi Square</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu <i>total sampling</i>. 2. Variabel independen dan variabel dependen. 3. Tempat penelitian. 4. Responden yang diteliti adalah mahasiswi kebidanan STIK Immanuel Bandung.
2.	Zuhdy, Nabila. dkk. (2018) Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara	Hasil penelitian didapatkan variabel pola aktivitas fisik hubungan yang bermakna secara statistik pada semua indikator. Sedangkan variabel pengontrolan berat badan berhubungan secara bermakna pada semua indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responden yang diteliti pada remaja putri SMA. 2. Pengukuran antropometri yang digunakan untuk mengukur status gizi : indeks massa tubuh 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan <i>SQ-FFQ</i> dan <i>APARQ</i> 2. Hubungan faktor risiko dan status gizi diuji dengan metode regresi

No.	Nama Peneliti/Tahun /Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		($p < 0,05$).	(IMT), lingkaran perut dan lingkaran lengan atas (LiLA). 3. Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan <i>Cross sectional</i> .	linier.
3.	Kumesan, Okky A. dkk. (2016) Hubungan Lingkaran Lengan Atas dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi	Hasil penelitian terdapat hubungan signifikan yang kuat antara lingkaran lengan atas dengan Indeks Massa Tubuh ($\rho = 0,711$).	1. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. 2. Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan <i>Cross sectional</i> .	1. Variabel independen dan variabel dependen. 2. Tempat penelitian. 3. Responden yang diteliti 4. Hanya melihat korelasi antara variabel.