

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami perkembangan fisik, intelektual, psikologis, social dan emosional (Sarwono, 2010). Usia remaja rentan mengalami masalah kesehatan mulai dari status gizi, gangguan makan, obesitas, kecanduan rokok, diabetes, atau bahkan gangguan mental. Kesalahan terletak pada banyaknya ketersediaan makanan *fast food* dan kurangnya aktivitas fisik karena lebih sering berada di dalam rumah. (Misskira, 2011).

Sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja mengenai status gizi dengan prevalensi kurus, normal, gemuk dan obesitas dapat dilihat dan diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kemudian dikategorikan berdasarkan perhitungan (bb/tb^2). Kategori kurus ($<18,5$), normal ($18,5-24,9$), gemuk ($25-29,9$) dan obesitas (>30). (Lim, et al, 2017)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi pendek sebanyak 25,7% pada usia 13-15 tahun dan 26,9% pada usia 16-18 tahun, remaja yang memiliki status gizi kurus dan sangat kurus sebanyak 8,7% pada usia 13-15 tahun dan 8,1% pada usia 16-18 tahun dan remaja yang memiliki status gizi dengan obesitas adalah sebanyak 16,0% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun. (Riskesdas, 2018)

Dari beberapa permasalahan status gizi pada remaja upaya untuk menerapkan pola hidup yang sehat adalah dengan penerapan diet. Dalam Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga 2009 keluaran Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persegi), diet merupakan aturan pola makan yang dimodifikasi, dibatasi jumlahnya ataupun dilarang yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, terapi dalam suatu penyakit atau bahkan upaya untuk menurunkan berat badan. Namun disayangkan banyak remaja yang beranggapan salah tentang pengertian diet dan menganggap bahwa diet adalah upaya yang dilakukan untuk penurunan berat badan. Sedangkan pengertian diet yang sebenarnya ialah suatu upaya untuk mempertahankan kesehatan, mencapai kesejahteraan, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit yang berhubungan d gizi dengan pengaturan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. (Mary E. barasi, 2007)

Sebagian besar dari remaja cenderung melakukan diet khususnya remaja yang berusia 16-19 tahun, karena remaja akhir sudah memiliki gambaran citra terhadap tubuh dirinya dan gambaran bentuk ideal seorang remaja adalah memiliki tubuh yang langsing atau proporsional. (Wahyu Mahar Permatasari, 2016). Dalam penerapan diet sehari-hari remaja cenderung melakukan diet yang 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 yang tidak sehat pada remaja putri adalah sebesar 56,9% dan pada remaja putra sebesar 32,7%. Yang artinya sebagian remaja putra maupun remaja putri mereka cenderung

melakukan diet yang tidak sehat (Alhader et al, 2014). Penelitian Sulistyan et al., (2016), terkait *body image* pada remaja. Dari total responden sebanyak 92,2% responden melakukan diet dengan metode *fad diets* atau diet yang tidak sehat.

Diet sehat merupakan pengaturan konsumsi makanan yang mencakupi nilai gizi yang seimbang, yang dapat memberi energi terhadap tubuh maupun otak untuk berpikir maupun bergerak. Diet sehat ialah bagian dari gaya hidup yang sehat yang harus tetap menjadi rencana hidup untuk masa depan agar dapat tetap mempertahankan kesehatan . (Destriyana, 2012).

Diet tidak sehat yang sering dilakukan oleh remaja adalah ketidak teraturan pola makan seperti sering melewatkan makan pagi, siang, makan malam, tidak makan dengan sengaja, sering mengonsumsi *fast food*, penggunaan obat diet untuk menurunkan berat badan, penggunaan laxative, *binge-eating* dan memuntahkan makanan dengan sengaja. (Psikologi & Mada, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratna Verawati (2015) menunjukkan sebanyak 52,7% mempunyai pola makan tidak normal dan sebanyak 47,3% mempunyai pola makan normal.

Diet dengan pengaturan asupan makanan dengan tidak memenuhi kebutuhan harian dapat memiliki dampak yang merugikan untuk kedepannya. Beberapa risiko kesehatan yang dihadapi jika melakukan diet yang tidak sehat yaitu risiko terkena diare, dehidrasi, lelah sepanjang waktu, mual, sakit kepala atau bahkan sembelit. Dalam jangka panjang diet tidak sehat dapat mengakibatkan *osteoporosis*, menderita Perilaku Makan Menyimpang (*seperti*

anorexia nervosa, bulimia nervosa), menyebabkan anemia, diabetes mellitus atau bahkan dispepsia yang disebabkan dari penerapan pola makan yang salah. (Proverawati, 2012).

Belum terdapat data tertulis yang menunjukkan angka kejadian Perilaku Makan Menyimpang (PMM), dari puskesmas, rumah sakit maupun klinik kesehatan di kab. Bandung. Data yang didapatkan dari Profil Kesehatan Kabupaten Bandung (2020), mengenai kejadian dispepsia atau keadaan di mana rasa tidak nyaman atau bahkan rasa terbakar dibagian perut bagian atas yang diakibatkan dari asam lambung yang meningkat pada remaja usia > 15 tahun di Kab. Bandung adalah sebesar 41.818 kasus. Angka kejadian dyspepsia di Puskesmas Cimenyan adalah sebesar 803 kasus dan Puskesmas Cibeunying 307 kasus (Profil Kesehatan kab. Bandung, 2020)

Hasil penelitian Andicha Gustra Jeki dan Rica Septionara (2016) yang berjudul: “Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Tentang Perilaku Diet Sehat Di SMA Negeri 1 Kota Jambi” yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa sebanyak 17 (20,7%) responden mempunyai pengetahuan baik mengenai diet sehat, 54 (65,9%) responden mempunyai pengetahuan cukup mengenai diet sehat dan sebanyak 11 (13,4%) responden mempunyai pengetahuan kurang mengenai diet sehat.

Puskesmas Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung merupakan puskesmas dengan wilayah kerja 5 Desa yaitu Desa Cimenyan, Desa Mekarsaluyu, Desa Cikadut, Desa Sindanglaya dan Desa Mekarmanik. Rw 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung merupakan salah satu RW

dengan wilayah kerja Puskesmas Cimenyan dengan angka dispepsia pada remaja cukup tinggi yaitu sebesar 36% remaja mengalami dispepsia dan berdasarkan pola rawat jalan Puskesmas Cimenyan di RW 02 terdapat kasus seorang remaja menderita dyspepsia cukup lama. (Profil Kesehatan Puskesmas Cimenyan, 2020)

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 April 2021 di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung, terhadap 10 remaja didapatkan 8 dari 10 remaja tidak mengetahui pengertian diet sehat, cara melakukan diet sehat, dan tidak mengetahui dampak dari diet yang tidak sehat atau instan. Sedangkan 2 remaja mengetahui pengertian diet sehat, cara diet yang sehat dan mengetahui dampak dari diet yang tidak sehat atau instan. Permasalahan tentang pemahaman diet pada remaja dapat berdampak pada status kesehatan remaja yang sangat perlu mendapat perhatian.

Dengan berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan remaja tentang diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung”.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang pengertian diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung
- 2) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang ciri diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung
- 3) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang jenis diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung
- 4) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang dampak diet tidak sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan/ pengetahuan serta memberi pengalaman langsung dalam melakukan penelitian dan penulisan karya tulis ilmiah.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1) Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk masukan atau dapat memberikan gambaran tentang diet sehat untuk mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dalam kehidupan sehari-hari.

2) Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberi masukan untuk menjadi bahan penelitian selanjutnya berhubungan dengan penelitian yang dilakukan

3) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan pengetahuan dan masukan dalam melakukan diet yang sehat untuk masyarakat RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Untuk lingkup penelitian dalam konteks keilmuan pada penelitian ini yaitu Ilmu Gizi dan pada penelitian ini yang diterapkan adalah metode penelitian deskriptif.