

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan , gaya hidup dan aktivitas seseorang menjadi tidak teratur. Perubahan gaya hidup tersebut merupakan salah satu pergeseran perubahan makan. Kebiasaan makan sendiri merupakan suatu pola perilaku yang berhubungan, pemilihan jenis, frekuensi makan seseorang dan kandungan makanan serta porsi makan (Pasaribu, Lampus, & Sapulete, 2014). Saat ini pemilihan jenis makanan pada remaja tidak lagi berdasarkan kebutuhan gizi dan kanduan gizi di dalamnya, tetapi lebih kepada kepraktisan, untuk bersosialisasi atau semata untuk kesenangan (Kantt, Pandelaki, & Lapus, 2013).

Pola makan yang baik dapat mengandung sumber makanan zat pembangun, zat pengatur dan zat energi karena semua zat besi diperoleh untuk pemeliharaan dan pertumbuhan dan perkembangan otak. Serta dengan jumlah cukup yang sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang agar mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal (Almatsier, S. Dkk, 2011)

Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat dicapai dengan asupan zat-zat yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Timbulnya masalah gizi, yang berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kecukupan (Sulistioningsih, 2011). Perubahan gaya hidup yang terjadi pada pola makan yaitu makan tidak teratur, makan tidak tepat waktu, mengonsumsi cepat saji, makanan pedas,serta merokok (Begum, 2013).

Remaja cenderung melewati sarapan dengan langsung beraktivitas, padahal pada masa pertumbuhannya, remaja masih perlu melakukan sarapan pagi (Sandra Fikawati, 2017). Remaja perempuan sering sekali memiliki pola makan tidak sehat, karena remaja ingin

menurunkan berat badan secara drastic dengan melakukan diet (Arisman, 2010). Hal ini disebabkan oleh remaja yang memiliki body image (citra diri) negatif (Sulistyoningsih, 2012).

Sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja mengenai pola makan dengan prevalensi kurus, sedang gemuk, dan obesitas dapat dilihat dari perhitungan IMT (indeks Massa Tubuh) dengan kategori ($<17,0$ kurus) normal $18,5-25,0$ dan gemuk $25,1-27,0$. Dengan cara perhitungan (BB/TB^2) (Merryana Andriani, 2012)

Data Kemenkes RI 2018 bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Status gizi remaja umur 16-18 tahun prevalensi kurus 9,1% prevalensi di Jawa Barat tertinggi ada di Kota Cirebon. Prevalensi gemuk 7,6% dengan prevalensi tertinggi di Kota Depok (20,8%) (Dinkes ProvJabar, 2017)

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Trintrin.T Mudjianto dkk 2016, kebiasaan makan pada remaja di enam kota besar salah satunya Bandung yaitu dengan kebiasaan tidak sarapan sebanyak (2,1%), Tempat makan siang yaitu di sekolah sebanyak (4,1%), jenis makan siang mie instan (26,1%) mie bakso (33,6%) fried chicken (9,3%), jenis makan malam mie instan sebanyak (32,2%).

Hasil penelitian Lusiana 2019, yaitu pola makan remaja di SMP Lubuk Pakam adalah 44,4% baik dan 55,5% pola makan tidak baik. Jumlah konsumsi makan yang baik 44,4%, jenis konsumsi baik 71,1% , status gizi normal dengan pola makan baik 33,3%.

Hasil penelitian Ratna Verawati 2015 bahwa sebanyak 51,7% mempunyai pola makan tidak normal dan sebanyak 48% mempunyai pola makan normal. Penelitian pola makan ini berdasarkan *Food Frequency Questioner (FFQ)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa , sebagian besar dari responden yaitu memiliki pola makan tidak normal. Hal ini dikarenakan oleh aktivitas atau kegiatan remaja yang tidak sempat

makan dengan teratur dan adanya remaja yang memiliki body image negatif sehingga mempengaruhi pola makan, remaja cenderung membatasi konsumsi makan karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hasil penelitian Kusmaya dalam Sada (2012) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap body image dapat menentukan pola makan dan status gizinya. Terdapat adanya hubungan positif antara persepsi body image dengan frekuensi makan, dimana semakin negative persepsi body image maka remaja akan cenderung untuk mengurangi frekuensi makannya.

Menurut Lawrence Green (1993) dalam Notoatmodjo (2014), bahwa kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Teori perilaku sendiri ditentukan atau dibentuk dari tiga faktor yaitu : faktor predisposisi, faktor pendukung, faktor pendorong. Faktor pendukung yang terwujud dalam lingkungan, fasilitas dan sarana. Faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.. Faktor predisposisi merupakan faktor anteseden terhadap perilaku yang menjadi dasar atau motivasi bagi pelaku. Yang termasuk dalam faktor ini adalah pengetahuan, sikap, nilai, dan persepsi berkenaan dengan motivasi seseorang atau kelompok untuk bertindak. Pengetahuan merupakan aspek domain penting, sehingga remaja dengan pengetahuan remaja baik akan menerapkan pola makan baik dan jika pengetahuan remaja kurang maka pola makanpun tidak baik.

Pengetahuan dan sikap adalah faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi perilaku kesehatan, disebutkan oleh Abraham (2011) dalam psikologi untuk perawat bahwa sikap terbentuk dari 3 komponen yaitu emosi, persepsi dan motivasi saling berkaitan oleh sebab itu persepsi dan motivasi tidak diteliti, fasilitas atau sarana dan prasarana, petugas kesehatan menurut Arikunto (2014) merupakan variabel yang tidak dapat dirubah kebenarannya atau disebut variabel statis atau variabel tidak berdaya, sehingga hal tersebut tidak diteliti juga (Arikunto, 2014)

Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan itu diperoleh baik pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain (Notoatmodjo, 2012)

Penulis memilih remaja putri di SMK Bhakti Kencana karena mereka cenderung tidak memperhatikan pola makan dan hanya makan makanan yang tersedia di kantin yaitu (seblak, cireng, gorengan, minuman manis lainnya). Remaja putri lebih mendominasi sekolah tersebut serta cenderung memperhatikan Berat Badan sehingga tak jarang remaja tidak makan makanan pokok, hanya makan makanan *Snack* untuk mengganjal saat jam-jam sekolah, sebagai akibat remaja tersebut memiliki frekuensi makan yang kurang teratur serta memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji, dan seringkali kandungan gizi tidak diperhatikan. Di SMK Bhakti Kencana Bandung cukup banyak remaja yang tidak memenuhi kebutuhan hariannya dikarenakan persepsi body image (takut kenaikan berat badan). Pola makan pada remaja yang baik yaitu pemenuhan gizi seimbang dengan memperhatikan frekuensi makan, jumlah makanan dan jenis makanan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja Akibat dari pola makan yang tidak baik sehingga selain timbul gangguan pencernaan, sering mengalami ngantuk, lemas dan kurang konsentrasi saat belajar.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 05 maret 2020 di Smk keperawatan Bhakti Kencana jalan Sindang Sari no.100 Kota Bandung dengan cara wawancara terhadap 20 orang , “didapatkan 17 mengonsumsi makanan cepat saji, dan didapatkan 3 sedikit mengonsumsi buah dan sayur”. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Smk keperawatan Bhakti Kencana ,Kota Bandung.

Berdasarkan data-data di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “ Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Keperawatan Bhakti Kencana Kota Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Keperawatan Bhakti Kencana Kota Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Keperawatan Bhakti Kencana Kota Bandung

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang pengertian pola makan
- 2) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang jenis makanan
- 3) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang frekuensi makanan
- 4) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang jumlah makan

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai masukan untuk menambah pengetahuan remaja tentang pola makan

1.4.2 Manfaat Praktisi

- 1) Bagi institusi Sekolah

Dapat menjadikan gambaran pengetahuan anak didiknya tentang pola makan sehat, sehingga sekolah bisa membuat program promosi tentang pola makan pada usia remaja.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang pola makan pada remaja.

3) Universitas Bhakti Kencana

Untuk menambah bahan-bahan bacaan tentang pola makan remaja, dan sebagai literature untuk penelitian selanjutnya