

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja putri akhir dilihat dari pertumbuhannya mengalami perubahan fisik yang begitu pesat hal ini ditimbulkan karena perilaku makan yang salah seperti pola makan yang ketat, mengurangi konsumsi makanan sehat dengan melupakan sarapan, dan menahan rasa lapar (1). Sebagian besar perilaku makan buruk sering dijumpai pada remaja putri dibandingkan remaja putra karena remaja putri lebih memperhatikan bentuk badan sehingga membuat adanya ketidakaturan dalam hal makan (2). Pola makan yang ketat dilakukan oleh remaja putri untuk memperoleh tubuh yang langsing karena mereka beranggapan tubuh langsing adalah ideal dan positif (3). Selain itu melewatkan sarapan pagi ini juga dikarenakan remaja putri tidak memiliki waktu yang lebih untuk menyiapkan sarapan dan terburu-buru untuk pergi berkuliah (4). Perilaku makan yang buruk diakibatkan karena kurangnya konsumsi sayur dan buah tetapi mengkonsumsi cemilan yang berlebih (5). Selain itu salah satu alasan remaja putri memiliki perilaku makan buruk karena remaja putri beranggapan kebutuhan karbohidrat, protein, lemak dan serat tidak penting saat masa muda mereka (6). Fenomena ini ditemukan pada penelitian terdahulu mahasiswa melewatkan waktu makan yang dikarenakan jadwal kuliah yang padat (7). Adanya jadwal kuliah yang padat serta remaja putri yang tidak tinggal dengan orangtua atau kos memiliki gaya hidup yang kurang dikarenakan malas menyiapkan makanan, kurang mengontrol waktu beristirahat dan beraktivitas (8). Faktor ekonomi orangtua juga mempengaruhi perilaku makan remaja putri hal ini

berpengaruh dengan asupan makanan sehari-hari yang dikonsumsi remaja putri ini (9). Perilaku makan ini secara umum akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kebugaran jasmani, remaja yang memiliki status gizi kurang akan mempengaruhi reproduksi dan kelebihan gizi akan beresiko terjadinya penyakit degeneratif (10). Gangguan reproduksi yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid yang dimana remaja putri ini mengeluh merasakan nyeri haid dan adanya perubahan pada siklus haid serta munculnya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit hati dan beberapa jenis penyakit lainnya (11,12).

Menurut penelitian terdahulu di India didapatkan hasil bahwa remaja putri berusia 19 tahun memiliki perilaku makan seperti *having snacks* sebanyak 53,8%, *skipping meal* 28,1% (13). Hasil data Riskesdas tahun 2020 mencatat data obesitas remaja usia 18 tahun yang mengalami kurus 8,1% dan obesitas sebesar 13,5% (14). Prevalensi remaja putri 18 tahun (remaja akhir) di Jawa Timur yang mengalami kurus sebesar 2,5% dan obesitas 7,7% (15). Hasil sebuah penelitian yang dilakukan mencatat remaja putri memiliki perilaku makan buruk sebesar 12,6% (2). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu hasil data status gizi pada remaja putri adalah sebesar kurus 18,61%, normal 50%, gemuk 20,1% dan obesitas 2,33% (16).

Remaja putri mengalami perubahan perilaku makan yang tidak sehat ketika tinggal sendiri atau tidak bersama keluarga (17). Remaja putri memiliki perilaku makan yang pemilih dikarenakan kesehatan, suasana hati, dan pengendalian berat badan (18). Perilaku makan remaja putri yang menentukan status gizi juga disebabkan oleh beberapa hal seperti makan yang tidak teratur, pola diet yang ketat, dan sering konsumsi camilan (19). Kesibukan beraktivitas dalam keseharian seperti

jadwal kuliah mengakibatkan remaja putri memilih untuk mengonsumsi makanan *snack* (20). Remaja putri memiliki kebiasaan menyukai makanan yang mengandung natrium dan lemak yang tinggi tetapi vitamin dan mineral yang rendah (21). Perilaku makan remaja putri inilah yang berdampak pada status gizi yang kurang ataupun status gizi lebih (22). Dampak terburuk pada status gizi remaja adalah *stunting* remaja karena asupan makanan yang tidak seimbang tanpa adanya gizi yang optimal (23), selain itu obesitas dan diabetes berdampak buruk pada anak remaja dikarenakan pola makan yang tidak sehat (24).

Solusi mengenai perilaku makan yang buruk bagi remaja putri yaitu dibutuhkan pendampingan orangtua atau peran orangtua untuk mengatur pola hidup yang teratur dan baik terhadap makanan yang dikonsumsi (25). Pola hidup yang teratur seperti membiasakan sarapan pagi jam 05.00-09.00, makan siang jam 12.30-14.00, dan makan malam 18.00-21.00 serta mengatur menu makan (26). Selain itu orang tua perlu memberitahu remaja makanan bergizi dan dapat membedakan baik dan buruk pada makanan serta tidak membatasi waktu makan (27). Serta perlunya diberikan gizi seimbang untuk memenuhi asupan gizi yang baik bagi remaja putri (28).

Berdasarkan penjelasan hasil di atas peneliti hendak melanjutkan penelitian mengenai “ Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir” hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti dikarenakan berdasarkan latar belakang saya dimana masih banyak perilaku remaja putri akhir yang buruk serta ditinjau dari data prevalensi status gizi buruk remaja yang tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku makan terhadap status gizi remaja putri akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi perilaku makan remaja putri akhir.

1.3.2.2 Mengidentifikasi status gizi remaja putri akhir.

1.3.2.2 Menganalisis hubungan perilaku makan terhadap status gizi remaja putri akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan wawasan para pembaca terhadap ilmu keperawatan anak, terutama memberikan informasi dalam memahami hubungan perilaku makan remaja putri akhir terhadap pentingnya status gizi dalam makanan dan pola makan dengan gizi yang seimbang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Orang Tua

Bagi orangtua dapat memberikan hasil informasi keterkaitan antara perilaku makan dengan status gizi remaja putri akhir.

1.4.2.2 Bagi Perawat Anak

Penelitian ini memberikan manfaat bagi perawat anak yang berada di Rumah sakit maupun puskesmas dalam memberikan informasi terkait status gizi yang baik sesuai usia anak serta pemilihan makanan yang dikonsumsi bergizi dan seimbang agar dapat mengurangi masalah status gizi remaja putri akhir.

1.4.2.3 Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memberikan informasi dan pembelajaran kepada remaja putri terkait perilaku makan yang baik untuk mendapatkan status gizi yang baik juga.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan karya tulis ini dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain yang menyebabkan perilaku makan remaja putri akhir menjadi buruk yang berakibat pada status gizinya.