

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan salah satu indikator derajat kesehatan. Secara umum derajat kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tidak dapat dipungkiri bahwa gizi adalah penentu utama derajat kesehatan yang berkaitan erat dengan pertumbuhan dan perkembangan (Ethina, 2006).

Perkembangan pada usia remaja ingin mempunyai tubuh yang ideal dan dapat tampil menarik untuk mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan dan lain-lainnya. Remaja yang ingin tampil menarik salah satu faktornya yaitu melakukan program diet. Banyak penelitian disemua negara dan hasilnya remaja putri melakukan diet yang berdampak negatif diantaranya penyakit kardiovaskuler, kanker lambung, kanker usus besar, dan gangguan menstruasi.

Berdasarkan hasil survei di Inggris, masalah remaja yaitu diet, sekitar 73 % remaja putri melakukan diet untuk menurunkan berat badan yang dilakukan dengan hasil kohort ( Fairbun et. Al, 2005). Diet dilakukan oleh remaja karena diet dapat memberi keuntungan psikososial dengan berkurangnya berat badan maka penampilan diri akan semakin baik dan diri kita menjadi lebih percaya diri. Penelitian yang lain menyebutkan penurunan badan yang tidak sehat dan terlalu menyimpang (ekstrim) menimbulkan dampak negatif diantaranya lemah konsentrasi, gangguan tidur, gangguan menstruasi, retardasi pertumbuhan seksual, dan gangguan pertumbuhan fisik. Perilaku diet yang terlalu lama akan menimbulkan hal-hal yang buruk (Kurnianingsih, 2009).

Di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 88,78% remaja putri sedang melakukan diet, diet yang tidak sehat dan menjurus ke pola makan terlalu ekstrim (Dewi, 2008). Remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang lebih beresiko dari pada remaja laki- laki karena remaja putri

lebih mempraktikkan dan melakukan banyak strategi untuk menurunkan berat badannya agar ideal (Kurnianingsih, 2009). Yogyakarta sendiri sekitar 34 % remaja putri melakukan diet yang tidak seimbang hasil penelitian Dinas Kesehatan Yogyakarta bersama mahasiswa Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (Dinkes Yogyakarta, 2011). Di kota Sleman Yogyakarta menunjukkan 3,89% remaja putri melakukan diet yang tidak seimbang untuk menurunkan berat badan karena ingin tampil yang menarik dan mempunyai berat yang ideal (Dinkes Sleman, 2012).

Remaja putri mempunyai pola makan yang buruk daripada laki-laki, kebanyakan perempuan melakukan diet yang tidak tepat atau tidak seimbang. Mereka tidak memikirkan efeknya tetapi melihat hasil akhirnya yang menjadi kurus, makan tidak teratur dan tidak sehat. Ada juga remaja putri yang suka makan berlebihan yang dapat mengakibatkan obesitas dikarenakan kurangnya olahraga yang teratur (Andriani dan Bambang, 2012).

Remaja yang ingin melakukan program diet harus memperhatikan banyak hal dari asupan makanan, dari gizi, dan lain- lain. Sebaliknya diet yang tidak sehat mengurangi porsi makan dan frekuensi makanannya. Pengetahuan diet seimbang pada remaja sangat penting dan harus mengatur atau memilih makanan secara tepat agar asupan gizi yang dibutuhkan tercapai. Diet seimbang tidak berarti menurunkan berat badan, melainkan mengatur makanan sehari- hari agar tetap sehat. Penyebabnya bisa menimbulkan kebiasaan makan yang tidak baik, pemahaman gizi yang kurang, dan banyaknya makanan baru (*fast food*), penanganannya bisa mengontrol asupan makanan setiap harinya, memperbanyak makan sayuran agar asupan vitamin juga terpenuhi (Eri Yanuar, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sleman pada bulan Maret 2013, dari hasil wawancara peneliti dengan 25 siswa bahwa 19 siswa belum mengetahui secara benar tentang diet seimbang, sehingga pengetahuan mereka masih kurang tentang diet. Oleh

karena itu penulis berminat untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan yaitu bagaimanakah gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA N 1 Sleman Tahun 2013?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Secara umum untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang pengertian diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013.
- b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang nutrisi diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013
- c. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013.
- d. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang cara melakukan diet seimbang yang benar pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperluas ilmu pengetahuan kesehatan reproduksi terutama tentang diet seimbang dan dapat juga dijadikan referensi baru.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Institusi Stikes A. Yani Yogyakarta

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sumber pustaka atau referensi baru mengenai asuhan kesehatan reproduksi tentang diet seimbang.

### b. Bagi siswa perempuan di SMA Negeri 1 Sleman

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi siswi SMA Negeri 1 Sleman agar dapat melakukan diet yang sehat bagi tubuh.

### c. Bagi Bapak Ibu Guru BK di SMA Negeri 1 Sleman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber wawasan baru bagi Bapak Ibu Guru sebagai upaya untuk kesehatan reproduksi tentang diet seimbang.

### d. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang diet seimbang di SMA Negeri 1 Sleman serta sebagai penerapan ilmu pendidikan.

## E. Keaslian Penelitian

1. Purwanti. 2011. Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang diet seimbang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri siswi kelas X, XI, XII SMK YMJ Ciputat yang berjumlah 44 siswi yang diambil dengan teknik *proporsional stratified random sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang diet seimbang di SMK YMJ Ciputat yaitu cukup sebesar 61,36 %, baik 11,36%, kurang 27,27%. Tingkat pengetahuan siswi tentang diet baik 15,91%, cukup 65,91%, kurang 18,18%. Tingkat pengetahuan siswi tentang berat badan ideal dan cara perhitungannya baik 15,91%, cukup 65,91%, kurang 18,18%. Tingkat pengetahuan siswi tentang macam-macam nutrisi baik 20,45%, cukup 59,09%, kurang 20,45%. Tingkat pengetahuan siswi baik tentang perhitungan kebutuhan kalori 20,45%, cukup vi 43,18%,

kurang 36,36%. Tingkat pengetahuan tentang bahaya dari kelebihan dan kekurangan berat badan baik 43,18%, cukup 50%, kurang 6,82%. Berdasarkan hasil penelitian untuk peningkatan pengetahuan perlu dikembangkannya program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang diet seimbang. Selain itu, untuk para siswi disarankan untuk menambahkan pengetahuannya tentang diet seimbang dari berbagai media seperti televisi, internet, koran dan media lainnya. Persamaan judulnya, variabel. Perbedaan lokasi, responden metode.

2. Kurnianingsih, Yulianti. 2009. Hubungan antara Faktor Individu dengan Faktor Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih Depok 2009. Jenis Penelitian ini adalah Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang terpilih dari 4 SMA di Depok. Sampelnya sebagian siswi yang terpilih dari 4 SMA di Depok dengan jumlah 80 siswi dengan teknik *simple random sampling*. Hasilnya ada hubungan yang signifikan antara faktor individu dengan faktor lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok. Persamaannya teknik pengambilan sampel. Perbedaannya variabel, tempat, waktu, jenis penelitian.
3. Natalia, Marsyela. 2011. Motivasi Diet pada Remaja Putri ditinjau dari Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Katolik Soegijparanata Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. Subyek yang diambil adalah 50 mahasiswi. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala motivasi diet dan skala persepsi tubuh ideal. Hasilnya ada hubungan positif antara persepsi dengan bentuk tubuh ideal dengan motivasi diet pada remaja putri. Persamaan meneliti tentang diet pada remaja. Perbedaan variabel, tempat, waktu, jenis penelitin, dan teknik sampling.