

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan, karena sehat merupakan anugrah dari Tuhan Yang Maha Esa yang tidak ternilai harganya, dan menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Dengan perkembangan zaman dan era globalisasi yang terjadi, telah membawa perubahan-perubahan dalam kehidupan. Hal itu terjadi karena derasnya arus informasi yang dapat masuk dengan mudah dapat diakses oleh masyarakat. Salah satu perubahan yang berhubungan dengan kesehatan manusia dapat terjadi dalam bentuk kebiasaan makan seseorang (Nuraini, 2013).

Pada dasarnya tumbuh kembang seseorang yang merupakan daur kehidupan, berlangsung secara berkesinambungan, dalam arti setiap tahap ditentukan oleh tahap sebelumnya dan akan menentukan tahap selanjutnya, seperti halnya pada remaja yang dikenal sebagai masa percepatan (*Growth Spurt*) yang merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh tahap sebelumnya, yaitu masa anak-anak, balita, bahkan sejak masa dalam kandungan (Sayogo, 2006).

Menurut Almatsier (2011) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan saat dimana seseorang mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, dapat mempengaruhi gaya hidup remaja termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan. Remaja dengan aktivitas sosial tinggi, memperlihatkan peran teman sebaya semakin nampak. Khusus bagi remaja putri, masa remaja juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu.

Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan *fastfood*

Pola makan merupakan kebiasaan makan yang bisa diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat penyebab terjadinya kelebihan berat badan (Supiati, 2011). Diketahui bahwa pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi, Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang (Proverawati A, 2011). Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan makan selingan 2 kali dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah kelebihan berat badan (overweight) dan berakhir dengan obesitas (Khomson, 2011).

Menurut penelitian yang telah dilakukan Puji S (2011), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan mahasiswa kesehatan masyarakat fakultas

kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, menyatakan sebagian besar remaja putri mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan TGS sebanyak 72 responden (57,6%). Hasil penelitian ini menyatakan mahasiswa yang mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan PUGS lebih banyak dibandingkan dengan pola makan yang sesuai.

Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Ernitasari (2011), ditemukan bahwa sebanyak 92,1% remaja kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. Hal ini selaras dengan pendapat Arisman (2007) yang mengatakan bahwa pola makan remaja saat ini cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Menurut hasil riskesdas 2008 (Depkes RI, 2009) Sebanyak 93,6% remaja usia 10-24 tahun dan 93,8% usia 15-24 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Menyantap sayur dan buah kurang dari lima kali sehari termasuk dalam kategori kurang.

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Bantul merupakan sekolah unggulan, yang memiliki prestasi sangat baik dalam bidang akademik dan non akademik, sehingga menjadi sekolah percontohan di Kabupaten Bantul. Program sekolah yang dapat di contoh adalah peduli terhadap kesehatan remaja, Kesehatan reproduksi dan pola hidup sehat serta mempunyai Usaha kesehatan sekolah (UKS) didalam UKS tersebut ada salah seorang dokter, yang dimanfaatkan para siswa dan siswi untuk berkonsultasi dengan dokter tersebut tentang keluhan berat badan, terutama remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Februari SMAN 1 Bantul siswa dan siswi mengeluh kepada dokter tentang berat badan mereka dan diperoleh dari hasil wawancara terhadap 10 remaja putri mengatakan makan teratur tiga kali sehari dan 3 siswi mengatakan tidak pernah sarapan pagi karena malas dan 2 siswi mengatakan makan teratur lebih dari tiga mengeluh kurus dan 5 siswi mengeluh gemuk dan makanan yang paling sering dikonsumsi adalah buah, lauk yang paling sering dikonsumsi adalah ayam dan tempe dan yang jarang dikonsumsi adalah sayur-sayuran, dalam satu minggu siswi pernah mengonsumsi *fastfood*.

Berdasarkan uraian diatas, keadaan inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana gambaran pola makan remaja putri di SMAN 1 Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana gambaran pola makan pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Bantul ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui persentase pola makan yang sesuai pada remaja.
- b. Untuk mengetahui persentase pola makan yang tidak sesuai pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan khususnya tentang gambaran pola makan pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan referensi kepustakaan dan tambahan pengetahuan karya tulis ilmiah yang bermanfaat.

b. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk siswa dan siswi agar selalu memperhatikan pola makannya dan perilaku hidup sehat.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi pengalaman penulis dalam mempraktikkan ilmu yang sudah dimiliki.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya serta dapat menjadi salah satu bahan bagi pembelajaran

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	judul	Jenis	Metode	Hasil	Persamaan dan perbedaan
1.	Agustian 2010	Gambaran status gizi, pola makan dan aktivitas olah raga pada remaja	penelitian bersifat deskriptif penelitian observasional	Sampel sebanyak 72 orang siswa data diperoleh dengan wawancara FFQ	Remaja dengan pola makan kurang sebanyak 24 responden (33.3%) sedangkan yang tergolong cukup sebanyak 48 responden (66.7%).	persamaan : jenis penelitian kuantitatif, pendekatan dengan cross sectional, pengambilan data dengan wawancara FFQ dan food recall 24 jam perbedaan : metode total sampling
2.	Ellyani Abadi 2011	Hubungan pola makan dengan status gizi remaja smp negeri wangi	Penelitian bersifat deskriptif analitik pendekatan cross sectional	sampel sebanyak 76 sampel dengan purposive sampling.	Pola makan kurang sebesar 69,7% (n=53), selebihnya memiliki pola makan cukup sebesar 30,3% (n=23)	Persamaan: jenis penelitian kuantitatif, pendekatan cross sectional dan pengambilan data dengan FFQ. Perbedaan : Metode penelitian, tempat, waktu penelitian dan jumlah sampel

3.	Asrar Muham mad 2009	Pola asuh, pola makan, asupan zat gizi dan hubungannya dengan asupan gizi anak balita	Penelitian bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Jumlah sampel 400 balita dengan metode wawancara food recall 24 jam	Sebagian besar (66,2%) pola makan sampel dengan kategori kurang dan (33,8 dengan kategori baik)	Persamaan: jenis penelitian keskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan metode wawancara food recall 24 jam.
----	-----------------------------------	--	---	--	---	--

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA