

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada remaja khususnya remaja putri kerap kali melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badannya, hal ini dikarenakan remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan remaja pria sehingga takut akan kenaikan berat badan (Krowchuk, et.al.,1998). Berbagai penelitian mengenai perilaku diet sudah banyak dilakukan di berbagai belahan dunia dan hasil penelitian pada remaja putri menunjukkan perilaku diet tersebut akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, kekurangan gizi, perkembangan psikososial pada masa remaja serta meningkatkan risiko timbulnya perilaku makan menyimpang (*eating disorder*) seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Neumark-Sztainer, et.al., 2002). Seorang yang berdiet menurunkan berat badan 8 kali lebih berisiko menimbulkan perilaku makan menyimpang tersebut dibandingkan dengan orang yang tidak berdiet setelah periode setahun (Patton, et.al dalam Neumark-Sztainer et.al.,2000). Dampak diet penurunan berat badan yaitu timbulnya perilaku makan menyimpang dapat dibuktikan oleh berbagai penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Wharton et.al (2008) terhadap mahasiswa di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dari 5.6% dari remaja putri yang berdiet dalam jangka waktu lama akan menimbulkan perilaku makan menyimpang dan penelitian kohort yang dilakukan Fairbun et.al (2005) di Inggris menyebutkan bahwa seseorang yang berdiet dan saat itu belum mengalami perilaku makan menyimpang setelah dua tahun dilaporkan akan menunjukkan perilaku makan menyimpang. Hal serupa juga disebutkan dalam penelitian lainnya yaitu diet penurunan berat badan yang tidak sehat dan terlalu ekstrim pada remaja putri berisiko menimbulkan gangguan kebiasaan makan dan berkembang menjadi perilaku makan menyimpang (French, et.al.,1994). Dampak lain dari diet penurunan berat badan yang tidak sehat dan ekstrim akan menimbulkan efek negatif yaitu lemah konsentrasi, gangguan tidur, gangguan periode menstruasi, retardasi pertumbuhan seksual, gangguan pertumbuhan fisik dan akan

meningkatkan risiko seseorang dalam konsumsi alkohol, rokok, dan obat-obatan (French,et.al.,1995). Penelitian di Asia, yang dilakukan di Jepang juga menunjukkan dampak dari perilaku diet penurunan berat badan, yaitu 72.9% remaja putri yang berdiet menerapkan perilaku diet yang tidak sehat dan menyebabkan perilaku makan menyimpang (*eating disorder*) (Suka, et.al, 2002). Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan sekitar 88.78% remaja putri yang sedang berdiet akan meningkatkan seseorang mengalami gangguan kebiasaan makan dan hal tersebut akan berisiko menimbulkan kejadian perilaku makan menyimpang (Dewi, 2008). Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh Arini pada tahun 2006 di SMPN 1 Surabaya menjelaskan bahwa sebesar 2.5% remaja putri yang melakukan diet penurunan berat badan menderita perilaku makan menyimpang. Berdasarkan studi di Jakarta yang dilakukan pada remaja putri di SMA 70 menunjukkan bahwa dari 99.3% remaja putri yang berdiet mengalami kecenderungan perilaku penyimpangan makan (Kurnia, 2008).

Remaja putri lebih berisiko melakukan diet penurunan berat badan dan lebih banyak mempraktikkan berbagai strategi untuk menurunkan berat badannya dibandingkan remaja pria (Wharton, et.al.,2008). Berbagai penelitian sudah banyak dilakukan untuk mengetahui prevalensi diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja putri dan hasil penelitian tersebut seluruhnya menunjukkan tingginya prevalensi diet pada remaja putri. Hasil survey Neumark-Sztainer et.al di Amerika Serikat dalam Brown (2005) yang dilakukan pada populasi remaja putri (12-17 tahun) yang berasal dari 4 negara bagian menunjukkan bahwa remaja putri yang melakukan diet sebesar 44%. Berdasarkan studi Fisher dan rekan, prevalensi diet penurunan berat badan menunjukkan peningkatan yaitu sebanyak 50-60% remaja putri menganggap diri mereka gemuk dan berusaha diet (Brown,2005). Menurut penelitian Middleman et.al (1998) yang dilakukan pada pelajar di Massachusetts menunjukkan bahwa 61.5% remaja putri mencoba untuk menurunkan berat badannya dengan berdiet. Studi yang dilakukan French et.al pada tahun 1994 di Minnesota menunjukkan sekitar 77% remaja putri dari 33.393 responden melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Menurut penelitian French et.al dalam Krowchuk et.al (1998) praktik diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja putri bermacam-macam, sebesar 63% remaja putri

yang berdiet hanya sebesar 21.5% yang melakukan praktik diet yang sehat dan 15.2% mengkombinasikan praktik diet yang sehat dan tidak sehat, sisanya melakukan diet ekstrim (memuntahkan dengan sengaja, penggunaan pil diet, obat pencahar, enema dan diuretis).

Studi tentang perilaku diet untuk menurunkan berat badan di Asia sendiri belum banyak dilakukan, namun studi yang dilakukan di Jepang menunjukkan prevalensi yang sangat tinggi yaitu sebesar 87.2% dari 2.572 responden remaja putri ingin menjadi lebih kurus dan mereka berusaha melakukan diet untuk menurunkan berat badan (Suka, et.al, 2002). Remaja putri di Jepang memiliki motivasi yang tinggi untuk terlihat cantik dan menarik. Hal tersebut yang mendorong mereka untuk melakukan diet penurunan berat badan, bahkan berdasarkan studi yang dilakukan di Jepang menunjukkan adanya 37.4% remaja putri yang berstatus kurus melakukan diet penurunan berat badan (Tomoko, et.al,2005). Penelitian yang dilakukan Pujiadi di Indonesia pada tahun 1990 juga menyebutkan bahwa remaja putri lebih memperhatikan penampilannya untuk terlihat langsing dan tidak menjadi gemuk, hal ini akan menyebabkan mereka untuk berdiet menurunkan berat badan. Sebuah studi serupa juga dilakukan terhadap remaja putri di SMPN 1 Surabaya menunjukkan bahwa sebesar 45% responden melakukan diet dengan tujuan menurunkan berat badan (Arini,2006). Sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta pada siswi di SMA 70 menunjukkan sebanyak 51.3 % responden memiliki riwayat diet dalam satu tahun terakhir. Alasan terbanyak yang menyebabkan mereka berdiet adalah untuk menurunkan berat badan agar tampil lebih menarik (Kurnia,2008).

Berbagai macam faktor telah coba diidentifikasi untuk mengetahui faktor-faktor yang meningkatkan risiko pada remaja putri untuk menerapkan diet penurunan berat badan. Penelitian oleh Neumark-Sztainer dan Hannan (2000) menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki status gizi lebih cenderung melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan dibandingkan remaja putri dengan status gizi normal, selain faktor status gizi, perilaku diet penurunan berat badan juga dipengaruhi oleh faktor psikososial (rendahnya percaya diri, stres, depresi dan keinginan bunuh diri), sosiodemografi (ras dan status sosial ekonomi) dan faktor perilaku kesehatan (penggunaan obat, alkohol, rokok dan

aktivitas fisik). Menurut studi yang dilakukan French et.al (1995) menemukan perilaku diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja putri berhubungan dengan citra tubuh, hubungan dengan teman sebaya, dan hubungan dengan keluarga. Faktor pengetahuan gizi, khususnya tentang pengetahuan diet pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh media massa. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Pengetahuan tentang diet untuk menurunkan berat badan kadang dipersepsikan salah oleh para remaja tersebut tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu oleh ahli gizi ataupun dokter sehingga mereka tidak dapat membedakan mana yang benar dan salah. Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi untuk masa remaja ([www.natural-health-information-centre.com](http://www.natural-health-information-centre.com).2009).

Pengaruh media massa, pengaruh keluarga dan pengaruh teman sebaya (*peer group*) dinilai secara langsung memberi tekanan pada remaja putri, hal ini menjadikan mereka tidak puas terhadap bentuk tubuh sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet. Penelitian Field et.al (2001) yang dilakukan pada remaja menemukan bahwa pengaruh media massa, pengaruh penampilan tokoh yang tampil di media massa dan tekanan dari orang tua (ayah dan ibu) membuat mereka melakukan diet penurunan berat badan untuk menjadi kurus. Studi Levine et.al dalam Field et.al (2001) menilai adanya hubungan yang bermakna antara tekanan yang diberikan oleh teman sebaya dengan meningkatnya risiko perilaku berdiet.

Hal inilah yang mendorong keinginan peneliti untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang dilakukan di 4 SMA terpilih (SMAN 2, SMAN 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009. Beberapa hal yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi diet penurunan berat badan adalah faktor individu (status gizi, citra tubuh, rasa percaya diri, pengetahuan gizi dan pengetahuan diet) dan faktor lingkungan (pengaruh media massa, tokoh idola, teman sebaya dan keluarga).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tingginya prevalensi praktik diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja putri di berbagai belahan dunia. Diet penurunan berat badan seharusnya bertujuan untuk mencapai tubuh yang ideal atau normal, namun hal ini menjadi masalah karena pada remaja putri dengan status gizi normal dan kurus juga kerap melakukan perilaku diet yang ekstrim untuk menurunkan berat badannya. Hal ini akan berdampak sebagai awal berkembangnya perilaku makan menyimpang (*anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*) pada remaja putri.

Di Indonesia tingginya kasus remaja putri yang melakukan diet penurunan berat badan didasari oleh keinginan mereka supaya terlihat langsing dan menarik. Semakin meningkatnya prevalensi diet penurunan berat badan di kota-kota besar di Indonesia, mendorong peneliti ingin mengetahui kasus diet penurunan berat badan yang terjadi di Kota Depok. Penelitian dilakukan terhadap remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009, karena Kota Depok merupakan salah satu daerah perkotaan yang mulai berkembang dan informasi dari berbagai macam media sangat mudah dan cepat diterima oleh remaja, hal ini membuat mereka lebih terdorong untuk memperhatikan penampilan fisiknya sehingga rela melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Penelitian dilakukan selama empat bulan pada bulan Februari sampai dengan Juni tahun 2009.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah gambaran diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009?
2. Bagaimanakah gambaran faktor individu (status gizi, citra tubuh, rasa percaya diri, pengetahuan gizi dan pengetahuan tentang diet) pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009?
3. Bagaimanakah gambaran faktor lingkungan (pengaruh media massa, tokoh idola, teman sebaya dan keluarga) pada remaja putri di 4 SMA

terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009?

4. Adakah hubungan antara faktor individu (status gizi, citra tubuh, rasa percaya diri, pengetahuan gizi dan pengetahuan tentang diet) terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009?
5. Adakah hubungan antara faktor lingkungan (pengaruh media massa, tokoh idola, teman sebaya dan keluarga) terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

##### **1.4.1 Tujuan Umum**

Diketuinya hubungan antara faktor individu dan faktor lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok tahun 2009.

##### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Diketuinya gambaran diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009.
2. Diketuinya gambaran faktor individu (status gizi, citra tubuh, rasa percaya diri, pengetahuan gizi dan pengetahuan tentang diet) pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009.
3. Diketuinya gambaran faktor lingkungan (pengaruh media massa, tokoh idola, teman sebaya dan keluarga) pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009.
4. Diketuinya hubungan antara faktor individu (status gizi, citra tubuh, rasa percaya diri, pengetahuan gizi dan pengetahuan tentang diet) terhadap

diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009.

5. Diketuainya hubungan antara faktor lingkungan (pengaruh media massa, tokoh idola, teman sebaya dan keluarga) terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan dapat memberikan informasi mengenai gambaran perilaku diet penurunan berat badan dan faktor-faktor yang mempengaruhi diet penurunan berat badan remaja putri di 4 SMA terpilih (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri) di Depok tahun 2009.
2. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai gambaran perilaku diet penurunan berat badan dan faktor-faktor yang mempengaruhi diet penurunan berat badan remaja putri di Depok.
3. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terhadap pihak sekolah sehingga memberikan perhatian terhadap para siswa khususnya remaja putri dengan memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi agar tidak menerapkan perilaku diet yang tidak sesuai dengan gizi seimbang.
4. Bagi Dinas Kesehatan di Depok sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan program penanggulangan gizi pada remaja putri, sehingga terhindar dari masalah gizi yang diakibatkan perilaku diet penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi mereka.

## 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian tentang diet penurunan berat badan dilakukan pada populasi remaja putri karena populasi ini paling berisiko terhadap masalah tersebut. Remaja putri lebih memperhatikan berat dan bentuk tubuhnya, perubahan dan penambahan berat badan yang terjadi pada masa pertumbuhan akan menimbulkan kecemasan, hal tersebut mempengaruhi mereka untuk menurunkan berat badan dengan anggapan supaya tampil lebih cantik dan menarik (Neumark-Sztainer dalam Worthington,2000). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok (SMA 2, SMA 6, SMA Muhammadiyah 1 dan SMAIT Nurul Fikri). Populasi remaja putri diambil dari empat sekolah yang berbeda dan dilakukan secara acak dengan tujuan untuk mewakili berbagai karakteristik populasi remaja putri di Depok.

Berbagai faktor yang ingin diteliti yaitu faktor individu (status gizi, citra tubuh, rasa percaya diri, pengetahuan gizi dan pengetahuan diet) dan faktor lingkungan (pengaruh media massa, tokoh idola, teman sebaya dan keluarga). Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2009 sampai bulan Juni 2009. Rancangan penelitian ini menggunakan *design cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner untuk mendapatkan data primer serta penimbangan berat badan dan tinggi badan pada remaja putri.