

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diet merupakan perilaku pada seseorang yang dapat menurunkan berat badan secara sehat maupun tidak sehat. Menurunkan berat badan merupakan salah satu cara seseorang untuk melakukan diet (Wirakusuma dalam Irawan dkk, 2014). Menurunkan berat badan dengan cara diet dilakukan dengan cara yang salah oleh sebagian remaja putri dan tanpa berkonsultasi dengan dokter maupun ahli gizi sehingga mereka dapat membahayakan tubuh karena tidak mampu membedakan mana diet yang baik dan mana diet yang salah (Papalia 2008 dalam Dephinto 2017). Jadi, diet yang dilakukan mampu menurunkan berat badan seseorang baik secara tidak sehat yaitu tidak melakukan konsultasi ke dokter ataupun ahli gizi tentang diet maupun secara sehat yaitu dengan mengikuti instruksi dokter ataupun ahli gizi.

Orang dengan tubuh dominan gemuk cenderung melakukan diet, bahkan yang bertubuh ideal pun masih melakukan diet. Remaja yang berusia 20 tahun atau lebih dengan jumlah 1,4 milyar remaja mengalami *Overweight* dan 11,9% angka obesitas di dunia pada tahun 2008 (*World Health Organization (WHO)*, 2014). Penelitian di *Saint Louis University, USA*, pada 2409 remaja putri yang melakukan diet dengan hasil diantaranya 46% sengaja tidak makan siang atau makan malam, 16% berpuasa untuk menurunkan berat badan, 12,9% tidak makan makanan tertentu untuk menurunkan berat badan dengan ketat, 8,9% obat-obatan untuk menguruskan badan, 6,6% memilih merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% dengan paksa memuntahkan makanan (Wal, 2011 dalam Irawan dkk, 2014). Jadi, data dunia terhadap diet lebih cenderung kepada orang dengan obesitas atau *Overweight*. Diet yang dilakukan diantaranya sengaja melewatkan makan siang ataupun makan malam, berpuasa, tidak makan makanan tertentu, menggunakan obat-obatan, dan merokok untuk menurunkan berat badan.

Diet merupakan salah satu masalah yang terjadi di Asia Tenggara yang diakibatkan oleh perilaku pola makan yang salah sehingga dapat mengakibatkan kematian. Penyakit tidak menular atau *NCD (Non communicable diseases)* yang banyak terjadi di wilayah Asia Tenggara *WHO* seperti penyakit Kardiovaskuler, kanker, dan penyakit pernapasan kronis yang membunuh 8,5 juta orang setiap tahunnya. *NCD* dapat meningkat sesuai dengan perubahan gaya hidup masyarakat dengan pola makan dan perilaku diet yang tidak sehat, menjadi salah satu faktornya (WHO, 2014). Pada tahun 2006 di Malaysia, dilakukan penelitian dengan hasil 30% kelompok obesitas memiliki asupan lemak yang tinggi (Retnaningrum, 2015). Jadi, *NCD* dapat diakibatkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang diantaranya pola makan dan perilaku diet yang tidak sehat sehingga dapat mengakibatkan kematian.

Perubahan gaya hidup pada masyarakat Indonesia meningkat dengan cepat diantaranya pola makan dan perilaku diet yang tidak sehat. Pada tahun 2012 di Surabaya, 90% remaja dengan kelompok obesitas mengkonsumsi lemak sebanyak 20%, mengkonsumsi karbohidrat 85%, mengkonsumsi karbohidrat dan 20% remaja mengkonsumsi protein (Retnaningrum dkk, 2015). Menurut data dari RISKESDA (Riset kesehatan dasar) tahun 2013, Remaja yang berumur 16-18 tahun dengan persentase 5,7% *Overweight* dan 1,6% *Obese*. Provinsi di Indonesia yang memiliki persentase gemuk tertinggi yaitu DKI Jakarta (4,2%), dan Sulawesi Barat posisi terendah dengan presentase (0,6%) (Arlinda, 2015). Belum ada data khusus di Indonesia yang menjelaskan tentang perilaku diet remaja, tetapi Pada remaja di Indonesia diprediksi memiliki rata-rata presentase perilaku diet sebesar 42,6% (Sasti, 2015 dalam Firi 2018). Oleh karena itu berdasarkan data yang didapat, Indonesia memiliki tingkat Obesitas yang tinggi dan pola makan yang tidak sehat. Dengan demikian, orang dengan Obesitas akan lebih sering melakukan diet untuk menurunkan berat badan.

Masyarakat tetap melakukan diet untuk menurunkan berat badan, meski demikian masyarakat di Sulawesi Utara dikenal lebih sering mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak. Sesuai hasil penelitian di Kabupaten Minahasa

dengan prevalensi 26,33% untuk obesitas, 4,30% pada remaja putri dan 22,03% untuk remaja putra (Kussoy dkk 2013 dalam Djendra dkk, 2018). Hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2013 di Sulawesi utara dengan hasil status gizi remaja dengan umur 13-15 tahun memiliki gizi lebih dengan prevalensi 2,7% dan remaja berumur 16-18 tahun memiliki gizi lebih dengan prevalensi 2,6% (Balitbangkes, 2013). Di SMA Negeri 9 Manado, remaja putri sebagian besar melakukan diet dengan perilaku yang tidak sesuai seperti minum minuman bersoda, tidak mengkonsumsi nasi selama satu hari (Lintang dkk,2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa masyarakat Sulawesi Utara dengan dominan gizi lebih atau obesitas dengan demikian mereka tidak sedikit masih melakukan diet, dan masih ada remaja yang melakukan diet yang salah dengan mengkonsumsi minuman bersoda, ataupun tidak mengkonsumsi nasi selama satu hari.

Remaja sering merasa bentuk tubuh tidak menarik yang mendorong untuk melakukan diet. Teman sebaya juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan (Nomate dkk, 2017). Data awal yang dilakukan kepada Mahasiswa Fakultas Keperawatan semester 4 dan 6 Universitas Katolik De La Salle Manado, 11 dari 15 mahasiswa melakukan diet karena merasa tidak puas dengan tubuhnya. 4 diantaranya tidak makan nasi, dengan memakan sayur-sayuran dan umbi-umbian, dan 6 diantaranya tidak mengkonsumsi makanan yang manis-manis, gorengan dan kacang-kacangan, dan 1 mahasiswa lainnya mengkonsumsi sayur-sayuran, minum air mineral, mengurangi nasidan berolahraga. Mereka melakukan diet dengan tujuan untuk memiliki tubuh yang ideal. Sehingga peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Upaya yang dilakukan pemerintah lebih berfokus pada masyarakat dengan obesitas untuk melakukan diet. Program yang dilakukan oleh pemerintah dalam mengendalikan obesitas diantaranya menilai status gizi, apabila seseorang dengan status gizi obesitas maka akan dirujuk ke puskesmas untuk melakukan

tindakan lanjut. Melakukan pendidikan kesehatan melalui keluarga sadar gizi (KADARSI) tentang status gizi pada anggota keluarga (Suirakoh, 2015). Di Sulawesi Utara studi tentang diet sehat masih kurang, untuk itu perlu adanya tindak lanjut dari pemerintah untuk menangani masyarakat dengan perilaku diet yang salah sehingga dapat mengurangi angka kematian karena diet. Studi terkait diet sehat kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado belum diterapkan atau belum disosialisasikan di Universitas, untuk itu perlu dilakukannya penelitian dan sosialisasi di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Penelitian ini dilakukan untuk mengurangi mahasiswa yang melakukan diet dengan salah dan mengurangi faktor-faktor lingkungan yang mampu membuat mahasiswa melakukan diet yang tidak sehat. Dengan melakukan penelitian ini ada manfaat bagi mahasiswa untuk hidup lebih sehat.

1.2.Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh, persepsi teman sebaya dan status gizi dengan perilaku diet pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Katolik De La Salle Manado.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1.Diketahui karakteristik demografi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

1.3.2.2.Diketahui gambaran citra tubuh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

1.3.2.3.Diketahui gambaran persepsi teman sebaya mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

- 1.3.2.4. Diketahui gambaran status gizi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
- 1.3.2.5. Diketahui gambaran perilaku diet mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
- 1.3.2.6. Dianalisis hubungan antara perilaku diet dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
- 1.3.2.7. Dianalisis hubungan antara persepsi teman sebayadengan perilaku diet pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
- 1.3.2.8. Dianalisis hubungan antara status gizi dengan perilaku diet pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

1.4. Manfaat Penelitian

- 1.4.1. Bagi perkembangan Ilmu Keperawatan
Sebagai suatu masukan dan informasi bagi kepentingan pendidikan tentang diet yang sehat untuk menurunkan berat badan dan lebih mengerti dan memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan mahasiswa untuk melakukan diet.
- 1.4.2. Bagi praktek pelayanan keperawatan
Sebagai bahan masukan dan untuk pengembangan pelayanan kesehatan tentang perilaku diet dan faktor-faktor yang berhubungan dengan diet penurunan berat badan, serta mampu memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku diet yang baik dan benar.