

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekurangan dan kelebihan gizi muncul karena pola makan bergizi tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan tubuh, sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuh. Selain kurangnya asupan gizi, kekurangan gizi dapat terjadi akibat buruknya sanitasi lingkungan dan kebersihan diri yang memudahkan timbulnya penyakit infeksi, khususnya diare dan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) (Dedeh, 2010). Masa remaja merupakan masa rentan terhadap masalah gizi. Pada masa ini merupakan periode pertumbuhan dan pematangan reproduksi. Pertumbuhan menyebabkan perubahan fisik yang berpengaruh terhadap kebutuhan dan kecukupan asupan gizi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kecukupan akan berdampak pada masalah gizi baik gizi lebih maupun gizi kurang. Keadaan gizi kurang pada remaja khususnya remaja putri diakibatkan oleh diet yang ketat, kondisi ekonomi, kebiasaan makan yang buruk serta kurangnya pengetahuan gizi (Benun dan Ani, 2014).

Prevalensi gangguan makan pada remaja putri di sekolah balet di Kanada dan Inggris sebesar 6,5% - 7% dari 4000 kasus pada tahun 2005 (Ana dan Estia, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2010) yang meneliti status gizi remaja putri di Jakarta menunjukkan 2,7% remaja putri yang sangat kurus, 5,0% remaja putri yang kurus, 9,7% remaja putri yang gizi lebih dan 2,7% remaja putri yang kegemukan. Data RISKEDAS

2013 menyebutkan bahwa di Jawa Timur gizi remaja menunjukkan angka prevalensi gizi kurus 10,%, gizi lebih 20,%, gizi obesitas 37,%. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 22 Januari 2015 dengan kuisioner di Tingkat I Prodi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, terhadap 10 remaja putri didapati hasil 40% mempunyai perilaku positif 60% mempunyai perilaku negatif. Karena sebagian mahasiswa jauh dari orang tua (kos) sehingga konsumsi sehari-hari belum memenuhi gizi seimbang, untuk makan sehari-hari mereka membeli dan kurang memperhatikan asupan gizi seimbang (Almatsier, 2009).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Beberapa faktor penyebabnya yakni remaja putri dalam mengonsumsi bahan makanan belum baik, frekuensi makan yang belum baik hal ini sengaja dilakukan yang tujuan utamanya untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya gangguan makan banyak terjadi pada kalangan perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Ana,2014).Perempuan (khususnya remaja putri) cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh dan menurut persepsi mereka bentuk tubuh yang baik adalah tubuh yang kurus dan langsing. Hal ini semakin diperparah dengan pengaruh dari tuntutan pekerjaan terutama bagi seorang yang berprofesi sebagai model.

Berdasarkan persepsi yang kurang tepat tersebut akhirnya dapat mengakibatkan perilaku makan yang menyimpang yang akan berdampak buruk bagi status gizi individu tersebut, seperti jenis dan sumber bahan makanan yang akan diasup (Etisa,2014). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ana Betal (2014) di SMA 54 Jakarta tentang status gizi berdasarkan IMT, sesuai dengan berat badan dan tinggi badan pelajar yang berprofesi sebagai model menunjukkan status gizi normal jika 18,5 sampai 22,9 kg/m², status gizi kurang jika 18,5 kg/m² dan memiliki status gizi lebih jika 22,9 kg/m².

Upaya yang dilakukan untuk memenuhi gizi seimbang terhadap remaja putri, dengan menerapkan prinsip gizi seimbang seperti : variasi makanan, pola hidup bersih, aktivitas fisik, pemantauan berat badan ideal (Dedeh,2010). Sesuai dengan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian tentang gambaran perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah gambaran perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 1 Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan untuk pembelajaran tentang pemenuhan gizi seimbang pada remaja putri, karena gizi seimbang sangat berperan penting untuk pertumbuhan remaja putri (Eva Ellya,2010).

2. Manfaat Praktis

1. Bagi institusi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Sebagai dokumen untuk menambah bahan bacaan serta menambah pengetahuan tentang gambaran perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi DIII Kebidanan tingkat 1 Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

2. Bagi peneliti

Sebagai sumber data penelitian tentang gambaran perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang dan mengaplikasikan mata kuliah metode penelitian.

3. Bagi remaja

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang gizi seimbang pada remaja sehingga bisa memperbaiki perilaku remaja dalam memenuhi gizi seimbang pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah referensi untuk peneliti melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi seimbang bagi remaja.