

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan yang menonjol baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Masa remaja termasuk masa yang banyak menarik perhatian, ini karena sifat khasnya yang menentukan kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa (Yusuf: 2011).

Pada proses ini remaja sering memperhatikan masalah penampilan dirinya, sehingga remaja tidak puas akan penampilan dirinya apalagi terhadap *body imagenya* dan membuat remaja selalu berupaya agar dirinya terlihat menarik, tidak sampai memiliki berat badan berlebihan (*overweight*) dan obesitas oleh karena itu banyak usaha yang dilakukan remaja agar memiliki badan ideal.

Gambaran *body image* pada remaja merupakan suatu hal yang penting, karena menyadari bahwa penampilan yang menarik akan mempermudah diterima dilingkungan pada umumnya remaja sering melekatkan karakter positif kepada orang-orang yang menarik secara fisik. Keinginan akan mempunyai *body goals* menyebabkan remaja putri akan berusaha untuk meningkatkan penampilan dirinya. Jika mereka kurang menyukai tubuhnya yang terlalu gemuk ataupun terlalu kurus, maka mereka akan berupaya untuk memperbaiki penampilan tubuhnya dengan mengikuti pelatihan di tempat-tempat tertentu.

Biasanya orang-orang akan pergi ke sarana olahraga seperti fitness center dengan alasan ingin menurunkan berat badan, ingin menambah masa otot ataupun hanya sekedar membuang keringat. Salah satu upaya untuk memperbaiki *body image* adalah dengan mengikuti program fitness didalam gym. Keikutsertaan remaja tersendiri didalam *gym* dan pembuatan program *fitness* merupakan hal yang cocok dalam pengembangan tubuh. Dengan program *fitness* yang terjadwal dan teratur seseorang akan lebih mudah dalam

memenuhi *body image* yang diinginkan. Sedangkan remaja putri mempunyai frekuensi makan yang kurang sesuai dengan frekuensi makan yang teratur karena memiliki kecemasan akan kegemukan (*Overweight preoccupation*) dan melakukan diet dengan cara yang kurang tepat.

Menurut Almatsier (2003) Diet adalah pilihan makanan yang lazim kita makan. Diet seimbang adalah diet yang memberikan semua nutrisi dalam jumlah yang memadai, tidak terlampaui banyak dan juga tidak terlalu sedikit. Melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badan secara cepat dalam waktu singkat, apalagi tidak ditunjang dengan gizi yang sesuai akan berakibat buruk (Hyman, 2006). Remaja pada umumnya kurang memahami mengenai diet sepenuhnya, Fillah (2017) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa sebanyak 50,4% remaja kurang mengetahui cara melakukan diet yang benar, sehingga mereka melakukan diet dengan cara mengkonsumsi obat/teh pelangsing, melewatkan sarapan dan makan malam serta melakukan diet karbohidrat dengan memperbanyak olahraga berat. Dengan diet yang dijalani oleh remaja tersebut tentu tidak sesuai dengan anjuran diet, apalagi dengan mengkonsumsi obat pelangsing yang mempunyai efek samping berbahaya bagi tubuh serta dapat mengakibatkan ketergantungan, gangguan ginjal dan kekurangan nutrisi. Selain itu pola Kebiasaan mempunyai pola makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja. Sejalan dengan penelitian Suryani (2011) mengenai hubungan cipta raga dengan perilaku diet menunjukkan sebanyak 16,3% remaja berada pada IMT yang ideal namun mereka memiliki pandangan *body image* yang berbeda dan berpendapat bahwa tubuh yang langsing dan kurus merupakan *body goals* sehingga mereka tetap melakukan diet yang ketat dengan cara membatasi porsi makanan walaupun berada pada IMT yang Ideal.

Pola makan yang baik merupakan pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan dan dengan pemilihan bahan yang tepat, para ahli mengatakan bahwa frekuensi makan yang baik sebanyak 6 kali yaitu 3 kali selingan dan 3 kali makan utama, dengan cara tersebut dapat mengatasi kembung pada setiap kali makan. Menurut penelitian yang dilakukan Setyorini (2010) menyatakan bahwa sebagian besar (87,1%) remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, dan hanya (12,9%) remaja putri yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Remaja seharusnya diberi pengetahuan dan pemahaman bahwa yang dibutuhkan mereka bukan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu dan melewatkan waktu makan tertentu, melainkan perubahan perilaku makan yang baik seperti makan dengan frekuensi makan teratur dan seimbang gizinya.

Banyak remaja di Kota Bandung yang menjadi member produk nutrisi dengan alasan mereka memiliki pandangan negatif tidak puas akan bentuk tubuhnya, sehingga membuat mereka melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal yang berujung melakukan diet yang tidak sesuai atau mempunyai perilaku diet yang diluar anjuran ahli gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Risfiani Safarina (2015) bahwa 78 orang (68,4%) dari 114 orang yang dilakukan survei merasa bahwa dirinya memiliki badan yang gemuk sehingga tidak puas, akan tetapi indeks masa tubuh yang didapatkan bahwa 2,56% dari 78 orang merasa gemuk tersebut benar-benar gemuk. Sedangkan 11,5% mereka kekurangan berat badan dan 85,5% mereka memiliki berat badan yang normal. Populasi usia remaja dikota bandung adalah 222.489 jiwa dengan jumlah remaja putra sebanyak 110.047 jiwa dan remaja putri sebanyak 112.442 jiwa dari jumlah populasi seluruhnya di Kota Bandung sekitar 2.490.622 jiwa. Kota Bandung merupakan [kota](#) metropolitan terbesar di [Provinsi Jawa Barat](#), sekaligus menjadi [ibu kota](#) provinsi tersebut. Kota ini terletak 140 km sebelah tenggara [Jakarta](#), dan merupakan kota terbesar di wilayah Pulau Jawa bagian selatan. Berdasarkan penelitian Yulianti (2009) *remaja putri lebih berisiko melakukan diet* penurunan berat badan dan *lebih banyak* mempraktikkan berbagai strategi untuk menurunkan berat badannya dibandingkan remaja pria. Terutama remaja putri yang memiliki gambaran *body image* yang tinggi.

Remaja yang bersekolah di SMK Pariwisata memperoleh pengetahuan gizi dari mata pelajaran Ilmu Gizi pada kelas X di semester 1 dan 2. Pada mata pelajaran Ilmu Gizi mereka mempelajari tentang pemenuhan kebutuhan gizi, pembagian waktu makan dan status gizi akibat dari asupan makan. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan, penulis sebagai mahasiswa program studi pendidikan Tata Boga Konsentrai Dietetika tertarik untuk mengambil judul “Persepsi tentang “Diet” pada Siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung”.

Menurut Walgito (dalam Huda, Alfan Khoirul, 2017) persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera atau juga disebut proses sensoris sedangkan menurut Akhmad Yanuar (2011) menjelaskan, bahwa diet adalah untuk mencapai berat badan ideal, segar, fit, dan berkualitas. Diet seimbang adalah diet yang memberikan semua nutrien dalam jumlah yang memadai, tidak terlampau banyak dan juga tidak terlalu sedikit (Almatsier, 2003). Diet yang baik menurut *Mangoenprasodjo* adalah *diet yang menekankan pada perubahan dalam jenis makanan, jumlah dan seberapa sering seseorang makan dan ditambah dengan program*. Diet diartikan sebagai

“puasa” atau mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi. Asumsinya, dengan mengurangi jumlah asupan makanan sebanyak mungkin, akan mempercepat penurunan berat badan menuju berat yang diinginkan. Kualitas diet mencakup empat kategori utama, yaitu variasi, kecukupan, moderasi, dan keseimbangan keseluruhan dari diet. Kualitas diet yang tinggi dikaitkan dengan konsumsi makanan yang mencukupi kebutuhan makronutrien secara tepat, tidak kurang maupun lebih dan asupan mikronutrien yang mencukupi kebutuhan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan diatas maka penulis menentukan rumusan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah usaha siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung terhadap Diet?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi atau gambaran mengenai sejauh mana Persepsi Diet pada Siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah.

- a. Mengetahui persepsi body image.
- b. Mengetahui persepsi jenis makanan yang di konsumsi.
- c. Mengetahui persepsi jumlah makanan yang di konsumsi.
- d. Mengetahui persepsi frekuensi waktu makan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan gambaran pada siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung khususnya dalam pemahaman Diet.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak:

- a. Manfaat bagi masyarakat, diharapkan dapat menjadi dorongan untuk menbergetahui bagaimana persepsi diet pada remaja.
- b. Manfaat bagi peneliti yaitu menambah pengalaman pengetahuan dalam bidang penelitian dan penulisan karya ilmiah mengenai “Persepsi Diet Pada Siswa SMK Pariwisata Kota Bandung”.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Sistematika penulisan sebagai gambaran isi dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka: teori utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji.
3. BAB III Metode Penelitian: penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. BAB IV Temuan dan Pembahasan: menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan sesuai dengan urutan rumusan permasalahan dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.
5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.
6. Daftar Pustaka: sumber tertulis (buku, artikel, jurnal, dokumen resmi atau sumber lain dari internet).

Daftar Lampiran: semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasil-hasil penelitian