

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Remaja memiliki tiga rentang usia yaitu remaja awal 12-15 tahun, remaja pertengahan 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun menurut Demita (dalam Ii, 2004). Berdasarkan Almatsier (dalam Pakhri et al., 2018) menjelaskan bahwa remaja adalah salah satu kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan karena kebutuhan gizi remaja lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, di samping perkembangan aktual yang lebih luas baik secara psikologis maupun psikososial.

Menurut (Almatsier, 2009), status gizi dibagi menjadi empat kelompok yaitu gizi baik, gizi buruk, gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan Data RISKESDAS tahun 2013, 10,8% remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% sangat gemuk dan obesitas dan 7,3% remaja umur 16-18 tahun terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas, sumber dari Riskesdas, 2018. Status gizi juga dapat diketahui dengan menggunakan antropometri.

Pengukuran antropometri digunakan untuk menilai secara langsung status gizi, menurut (Supariasa, 2001). Pada remaja putri di usia 15-18 tahun berdampingan dengan pertumbuhan fisik, pada umumnya memiliki aktifitas yang banyak baik dari segi akademik maupun non akademik. Akibat tingginya aktifitas, terkadang urusan makanan menjadi hal sering ditunda-tunda (Moghadam, 2020). Kebiasaan makan dengan sadar *mindful eating* adalah salah satu faktor kognitif yang dapat mempengaruhi kesehatan, menurut Lofgren, 2015.

Mindful eating atau makan dengan sadar atau secara perlahan merupakan sebuah pendekatan yang muncul sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi perilaku makan yang tidak baik, program diet yang cerdas, dan penurunan berat badan. Selain itu *mindful eating* juga berguna untuk memilih makanan yang bergizi dan *enjoyable*, menurunkan kecepatan makan setiap individu dan dalam proses makan hanya fokus pada makan saja tidak di depan tv ataupun lainnya, (Lofgren, 2015).

Berdasarkan penelitian Moor, Scott dan McIntosh, tahun 2013, diketahui *mindful eating* mempengaruhi IMT (Indeks Massa Tubuh). Dimana ketika IMT meningkat, maka skor *mindful eating* secara keseluruhan menurun. Sebaliknya, peserta yang memiliki skor *mindful eating* lebih tinggi, memiliki IMT yang lebih rendah. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Universitas Birmingham di Inggris oleh Higgs & Woodward pada tahun 2009, diketahui bahwa banyak responden secara signifikan memakan lebih banyak *cookies* setelah habis mengonsumsi makan siang sambil menonton televisi dibandingkan dengan mengonsumsi makan siang tidak sambil menonton tv. Jadi, makan sambil menonton televisi dapat menggambarkan peningkatan konsumsi makanan sebagian karena efek mengganggu dari menonton televisi yang akan berpengaruh terhadap IMT.

Snack atau makanan jajanan sangat digemari oleh remaja di Indonesia, salah satunya di Provinsi Banten. Banten memiliki beberapa kabupaten dan kota, salah satunya adalah Kota Tangerang. Berdasarkan data yang ada di Kota Tangerang, ditemukan bahwa frekuensi konsumsi makanan manis 33,84 kali, minuman manis 57,54 kali, makanan asin 19,14 kali, makanan berlemak/berkolesterol/gorengan 32,27 kali, dan *soft drink* atau minuman berkarbonasi 2,0 kali berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, 2018.

Diketahui bahwa perempuan yang lebih banyak mengonsumsi makanan manis, makanan berlemak, makanan asin, dibanding laki-laki yang lebih banyak mengonsumsi minuman manis dan *soft drink* merupakan pernyataan oleh Kementerian Kesehatan RI, 2018. Data yang diperoleh Keeley et al., n.d., SOWC, di tahun 2019, merepresentasikan 15 persen remaja di Indonesia mengalami berat badan berlebih ataupun obesitas. Kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dan tidak tahunya dampak terkait yang ditimbulkan dapat menyebabkan obesitas sering terjadi, (Devi Cahya Sukma, 2014).

Hasil studi pendahuluan di SMAN 14 Kota Tangerang, menunjukkan bahwa sekitar 63,3% atau 19 dari 30 siswi kelas XII IPS tidak mengetahui tentang *mindful eating* dan memiliki kebiasaan jajan yang tinggi, yaitu 76,6% sangat sering jajan. Untuk status gizi, di temukan 5,3% siswi masing-masing mempunyai resiko obesitas dan gizi kurang. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa

para Siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang masih belum mengetahui tentang *mindful eating* serta pengaruh kebiasaan jajan terhadap status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII. Oleh karenanya, peneliti tertarik melihat secara langsung apakah ada Hubungan *Mindful Eating* dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi (IMT/U) Pada Siswi Kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan sekelompok umur yang rentan terkena masalah gizi. Berdasarkan Data RISKESDAS RI pada tahun 2013, remaja umur 13-15 tahun sebesar 10,8% terdiri atas 8,3% gemuk atau *overweight* dan 2,5% sangat gemuk dan obesitas dan pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Akibat tingginya aktifitas, terkadang urusan makanan menjadi hal sering ditunda-tunda sehingga menyebabkan makan tidak terkunyah dengan baik, makan tidak fokus (*mindless eating*), makan sambil melakukan aktivitas lain, atau banyak hal lainnya. Kebiasaan jajan yang terdiri dari makanan tinggi gula, tinggi energi maupun makanan berlemak ataupun berkolestrol juga dapat berdampak terhadap status gizi remaja. Dilihat dari penggambaran rumusan masalah, ada hubungan antara *mindful eating* dan kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U). Sehingga peneliti tertarik melihat secara langsung apakah ada hubungan antara *mindful eating*, kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *mindful eating* dan kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang.

- b. Mengetahui gambaran status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang.
- c. Mengetahui gambaran *mindful eating* pada siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang
- d. Mengetahui gambaran kebiasaan jajan pada siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang.
- e. Menganalisis hubungan antara *mindful eating* dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang
- f. Menganalisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMAN 14 Kota Tangerang

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini dilatarbelakangi keinginan untuk menambah pengetahuan tentang *mindful eating* dan kebiasaan jajan sehingga para siswi atau remaja putri lebih memperhatikan status gizinya, serta dapat memiliki keadaan tubuh yang sehat tidak kekurangan gizi maupun kelebihan seperti *overweight* maupun obesitas.

I.4.2 Manfaat Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan menghasilkan informasi yang dapat menambah data serta karya penelitian mengenai *mindful eating*, kebiasaan jajan dan status gizi (IMT/U) terutama bagi program studi Ilmu Gizi yang bagi generasi selanjutnya.

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, terutama ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan tentang keterkaitan antara *mindful eating*, kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS. Untuk mahasiswa jurusan ilmu gizi yang dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian di waktu yang akan datang.