

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada pada rentang usia 10 – 18 tahun ('Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI', 2014). Masa remaja terbagi dua fase, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Rentang usia pada remaja awal yaitu 13-17 tahun, sedangkan rentang usia pada remaja akhir yaitu 17-18 tahun (Hurlock, 1990).

Di Indonesia masih adanya masalah gizi remaja, baik gizi kurus ataupun gizi lebih (Yusinta and Adriyanto, 2018). Secara nasional prevalensi status gizi mulai dari sangat kurus hingga obesitas pada remaja usia 12-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U di Indonesia yaitu status gizi sangat kurus sebesar 1,2%, status gizi kurus sebesar 3,5%, status gizi normal sebesar 75,8%, status gizi gemuk sebesar 15,1% dan status gizi obesitas sebesar 4,3% (*Buku Saku Pemantauan Status Gizi*, 2018).

Makanan yang dikonsumsi dan zat gizi yang digunakan dalam tubuh akan berakibat terhadap status gizi (Almatsier, 2010). Faktor-faktor yang berpengaruh pada status gizi remaja seperti: a) faktor keturunan, b) faktor gaya hidup seperti *body image*, dan aktifitas fisik dan c) faktor lingkungan seperti perilaku remaja yang akan memengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi (Serly, Sofian and Ernalina, 2015). Pada saat remaja inilah mulai terjadi perubahan bentuk tubuh yang akan memengaruhi persepsi *body image* terutama pada remaja putri (Bimantara, Adriani and Suminar, 2019).

Body Image yaitu pandangan seseorang akan bentuk tubuhnya. Terdapat dua kategori *body image* yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body Image* positif yaitu ketika seseorang memandang positif bentuk tubuh dan menerima bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif yaitu ketika seseorang kurang puas mengenai bentuk tubuhnya (Bimantara, Adriani and Suminar, 2019). Sebagian remaja putri memiliki keinginan mendapat tubuh tinggi dan langsing, ini dapat

mengakibatkan remaja putri merubah perilaku makan demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan (Yusintha and Adriyanto, 2018).

Pada saat remaja terjadi perubahan perilaku, seperti perilaku makan sehat maupun perilaku makan yang mengarah ke tidak sehat (Afrina, Mulyati and Aziz, 2019). Perilaku makan yaitu penggambaran terhadap perilaku makan seseorang terhadap frekuensi makan, pola makan, tindakan makan, pemilihan makan, dan akan berubah menjadi kebiasaan makan ketika berlangsung terus menerus (Rahman, Dewi and Armawaty, 2016; Fadhilah, Widjanarko and Shaluhiyah, 2018). Remaja menyukai makanan cepat saji, biskuit gurih dan manis serta minuman bersoda (Rahman, Dewi and Armawaty, 2016). Masyarakat Indonesia umumnya kurang mengenali *binge eating disorder* atau pola makan yang akan menyebabkan kelebihan berat badan yaitu perilaku makan berlebih tanpa adanya usaha untuk mengeluarkan kembali makanan yang telah di konsumsi (Rukmana, 2017).

Makanan restoran dapat menyajikan berbagai makanan cepat saji, baik tradisional maupun makanan berasal dari negara asing. Contoh makanan cepat saji tradisional yaitu ayam goreng, martabak, siomay, bakso dan nasi goreng, sedangkan yang berasal dari negara asing yaitu seperti hot dog, pizza, hamburger, *fried chicken*, *frech fries* dan lain-lain. Makanan jenis ini mengandung tinggi kalori, garam, lemak, gula dan rendah vitamin serta mineral (Merryana Adriani and Wirjatmadi, 2012; Bonita and Fitranti, 2017; Sholikhah, 2019). Salah satu cara mendapatkan makanan cepat saji yaitu dengan melakukan pemesanan makanan secara *online*.

Pemesanan makanan secara *online* merupakan salah satu efektifitas dari internet yang dapat membantu rumah makan dalam memesan makanan (Frediyatma, 2014). Kecenderungan masyarakat perkotaan dengan mobilitas tinggi, waktu terbatas, dan kebutuhan tinggi akan makanan mampu diatasi dengan adanya aplikasi yang memudahkan dalam memesan makanan (Setyaningsih, 2018). Pemesanan makanan secara *online* akan memberi kebebasan seseorang dalam memilih makanan yang diinginkan. Kebebasan dalam memilih makanan ini dapat memengaruhi status gizi seseorang.

Menurut Chief Commercial Expansion salah satu aplikasi pemesanan makanan *online*, Go-jek, sebanyak 3 juta kali transaksi pada gerai martabak dan 2 juta kali transaksi pada ayam geprek pertahun (Nurbayti, 2019). Remaja pada umumnya menyukai makanan padat energi yaitu makanan manis dan berlemak (Setyawati and Hartini, 2018). Terdapat masalah serius di dunia yaitu konsumsi makanan olahan berlebih serta gaya hidup berubah seperti mengkonsumsi makanan tinggi kalori, lemak dan kolesterol namun rendah serat terutama pada makanan cepat saji, ketika makanan jenis ini yang dikonsumsi secara berlebih akan berakibat pada kurangnya asupan zat gizi lainnya. (Dieny, 2014; Permanasari and Aditianti, 2017).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh IDN Times dengan melibatkan sebanyak 258 responden sebagai sampel yang tersebar di enam kota besar di Indonesia yaitu di DKI Jakarta (15,1%), Jawa Barat (10,1%), Jawa Tengah (2,7%), Jawa Timur (67,8%), Yogyakarta (2,7%) dan Bali (1,6%) untuk meneliti kebiasaan masyarakat di berbagai wilayah Indonesia dalam menggunakan layanan pesan antar makanan. Kriteria responden terdiri dari usia 21-25 tahun (48,4%), 26-30 tahun (30,2%), 15-20 tahun (15,5%) dan di atas 30 tahun (5,8%), dengan pekerjaan sebagai pelajar/mahasiswa memiliki persentase tertinggi yaitu 44,2% dari pegawai swasta, wiraswasta dan pegawai pemerintah dengan jenis kelamin perempuan memiliki persentase tertinggi yakni 70,5% dibandingkan laki-laki sebesar 29,5% (Arnaliasari, 2019).

Didapatkan hasil penggunaan aplikasi terbanyak yaitu Gojek (74,8%), Grab (20,9%) dan layanan *delivery* dari *outlet* (3,1%) dengan frekuensi pemesanan yaitu sekali dalam sepekan memiliki persentase tertinggi yaitu 47,3%, mengenai *budget* yang dikeluarkan berkisar Rp. 50.000 – Rp.150.000 (46,1%) dan jarak terdekat pengguna dengan *outlet* yang dituju yaitu 500 m – 2 km (46,1%) (Arnaliasari, 2019).

Pemilihan judul tersebut diangkat karena pada seseorang yang memiliki persepsi mengenai body image, baik positif maupun negatif mampu memengaruhi perilaku makan baik maupun perilaku makan tidak baik. Salah satu jenis gangguan makan yaitu *binge eating disorder* atau perilaku makan berlebih yang akan menyebabkan kelebihan berat badan. Seseorang yang memiliki perilaku makan

yang baik maupun tidak baik dapat digambarkan dari kebiasaan makannya, salah satunya dengan melihat frekuensi pemesanan makanan *online* dan jenis makanannya. Dari perilaku makan tersebut, maka akan memengaruhi asupan gizi dari makanan yang di konsumsi sehingga berpengaruh terhadap status gizi.

I.2 Rumusan Masalah

Masyarakat perkotaan yang memiliki kecenderungan dengan mobilitas tinggi, waktu terbatas dan memiliki kebutuhan yang tinggi akan makanan dapat diatasi dengan adanya aplikasi yang memudahkan memesan makanan (Setyaningsih, 2018). Hal tersebut diperkuat dengan adanya pernyataan dari Chief Commercial Expansion salah satu aplikasi pemesanan makanan *online*, Go-jek, bahwa pada tahun 2017 jumlah transaksi martabak, mencapai 3 juta transaksi pertahun dan sebanyak 2 juta kali transaksi pada *merchant* ayam geprek (Nurbayti, 2019).

Dilihat dari banyaknya pesanan makanan tersebut dapat diketahui bahwa pada umumnya remaja menyukai makanan yang padat energi seperti makanan manis dan berlemak, selain itu remaja juga menyukai makanan cepat saji, biskuit gurih dan manis, minuman bersoda (Rahman, Dewi and Armawaty, 2016; Setyawati and Hartini, 2018). Sebagian remaja putri memiliki keinginan mempunyai bentuk tubuh tinggi dan langsing, yang dapat mengakibatkan perubahan perilaku makan sehat atau mengarah ke perilaku makan tidak sehat demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan (Yusintha and Adriyanto, 2018; Afrina, Mulyati and Aziz, 2019).

Makanan di restoran dapat menyajikan berbagai makanan cepat saji, baik tradisional maupun berasal dari negara asing. Contoh makanan cepat saji tradisional yaitu ayam goreng, martabak, siomay, bakso dan nasi goreng, sedangkan makanan cepat saji yang berasal dari negara asing yaitu seperti hot dog, pizza, hamburger, *fried chicken*, *frech fries* dan lain-lain. Makanan jenis ini mengandung tinggi kalori, garam, lemak, gula dan rendah kandungan vitamin serta mineral (Merryana Adriani and Wirjatmadi, 2012; Bonita and Fitranti, 2017; Sholikhah, 2019). Jenis makanan cepat saji yang banyak digemari masyarakat apabila dikonsumsi berlebih setiap hari maka akan menyebabkan obesitas (Pamelia, 2018). Secara nasional prevalensi

status gizi mulai dari sangat kurus hingga obesitas pada remaja usia 12-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U di Indonesia yaitu status gizi sangat kurus sebesar 1,2%, status gizi kurus sebesar 3,5%, status gizi normal sebesar 75,8%, status gizi gemuk sebesar 15,1% dan status gizi obesitas sebesar 4,3% (*Buku Saku Pemantauan Status Gizi*, 2018).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh IDN Times penggunaan aplikasi terbanyak yaitu Gojek (74,8%), Grab (20,9%) dan layanan *delivery* dari *outlet* (3,1%) dengan frekuensi pemesanan yaitu sekali dalam sepekan memiliki persentase tertinggi yaitu 47,3%, mengenai *budget* yang dikeluarkan berkisar Rp. 50.000 – Rp.150.000 (46,1%) dan jarak terdekat pengguna dengan *outlet* yang dituju yaitu 500 m – 2 km (46,1%) (Arnaliasari, 2019).

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *body image*, frekuensi pemesanan makanan *online*, dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet meliputi nama, usia, IMT, dan kelas.
- b. Mengetahui persepsi *body image* remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.
- c. Mengetahui frekuensi pemesanan makanan *online* remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.
- d. Mengetahui perilaku makan remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.
- e. Mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.
- f. Mengetahui hubungan frekuensi pemesanan makanan *online* dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.

- g. Mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.
- h. Mengetahui hubungan frekuensi pemesanan makanan *online* dengan perilaku makan remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.
- i. Menganalisis hubungan *body image*, frekuensi pemesanan makanan *online*, dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja putri mengenai *body image*, frekuensi pemesanan makanan *online*, dan perilaku makan agar dapat menerapkan perilaku makan sehat dan sesuai kebutuhan untuk mencapai status gizi normal.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instalasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi masyarakat, institusi dan instalasi untuk memperhatikan status gizi yang dapat meningkatkan derajat kesehatan.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran jelas dan sebagai bahan masukan bagi ilmu pengetahuan mengenai status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet.