BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja akhir merupakan masa di mana remaja sedang berada di periode *storm and stress* yang berarti remaja sedang mencari jati dirinya dan tidak sedikit persoalan atau gejolak berat yang dihadapi remaja sehingga membuat remaja merasa galau dan *stress* ditandai dengan terjadinya perubahan pada remaja (Febry, 2010). Perubahan yang terjadi pada remaja akhir umumnya disebabkan adanya tuntutan sosial di mana remaja harus memiliki tubuh ideal untuk menjaga penampilan dan terlihat menarik disetiap kesempatan sehingga remaja mulai merasa tidak puas dengan tubuhnya dan terjadi gangguan *body image* (Proverawati, 2011). Namun, hal tersebut cenderung menimbulkan perubahan perilaku diet yang tidak sehat meliputi makan yang tidak teratur, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, mengkonsumsi minuman berpemanis, dan makan pada malam hari (Sayogo, 2011). Menurut Sayogo (2011) sebagian besar remaja akhir yang memiliki sensitivitas terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh, dan penampilan mengakibatkan remaja tersebut memiliki perilaku tidak sehat seperti diet ketat dengan mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi dan menahan rasa lapar sehingga menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan dan gizi seimbang.

Menurut Kemenkes RI (2018) disebutkan bahwa 16% remaja memiliki perilaku diet yang tidak sehat dan 13,5% remaja memiliki perilaku diet yang sehat. Selain itu sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2012)

dengan judul “Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 tahun 2012” disebutkan bahwa terdapat 57,4% perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi dan 42,6% perilaku diet sehat pada mahasiswi. Penelitian lain milik Nurjannah & Muniroh (2019) yang berjudul “*Body Image*, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan *Fad Diets* pada model remaja putri di Surabaya” menyebutkan bahwa terdapat 91,4% remaja yang melakukan diet tidak sehat dan sisanya melakukan diet sehat. Pratiwi et al. (2017) juga menyebutkan bahwa terdapat 61,8% remaja yang melakukan diet tidak sehat dan 38,2% remaja yang melakukan diet sehat dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup dengan Obesitas Pada Remaja di Sekolah Menengah Jombang”.

Dilihat dari rentang usia, remaja akhir adalah mereka yang berada pada usia 18 sampai 22 tahun (Hurlock, 2017). Pada masa ini tidak sedikit masalah terkait nutrisi yang dialami oleh remaja akhir seperti masalah yang berkaitan dengan gangguan *body image* yang diakibatkan oleh tuntutan sosial di mana mereka mulai merasa tidak puas dengan tubuhnya (Dedeh, 2010). Selain itu, adanya kecenderungan mengikuti gaya hidup *modern* membuat remaja akhir memiliki perilaku diet yang salah. Apabila mereka mengetahui berat badan mereka bertambah, maka mereka akan mengurangi porsi makannya seperti tidak sarapan pagi, mengkonsumsi makanan tidak berlemak, dan rendah karbohidrat, sehingga perilaku diet yang tidak sehat ini akan menimbulkan gangguan kesehatan seperti penyakit kardiovaskuler, sindrom metabolik, dan kelainan gastrointestinal serta dapat menyebabkan berbagai masalah gizi seperti kekurangan gizi makro maupun mikro dan anemia yang dapat berdampak buruk

pada status gizi dan prestasi belajarnya (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Menurut Irawan & Safitri (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul” menyebutkan bahwa perilaku diet yang tidak sehat marak dilakukan oleh mahasiswi terlepas diusianya yang merupakan remaja akhir sehingga mereka lebih memperhatikan penampilan dan memiliki ketakutan memiliki kelebihan berat badan sehingga memiliki perilaku diet yang tidak sehat.

Cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi permasalahan perilaku diet yang tidak sehat pada remaja secara medis adalah melakukan program diet bersama Dokter Spesialis Gizi atau Ahli Gizi. Namun, ada cara lain yang dapat dilakukan yaitu secara psikologis dengan menggunakan terapi sosial kognitif *Health Action Process Approach* (HAPA). HAPA dapat digunakan untuk mempengaruhi perubahan perilaku diet karena HAPA merupakan suatu konsep pendekatan pada individu yang meyakinkan individu untuk mengubah perilakunya dengan cara meningkatkan niat melalui *motivational phase* untuk membentuk niat menjadi *action* (Fitzpatrick & McCarthy, 2014). Melalui penerapan HAPA remaja dapat mengubah perilaku diet yang semula tidak sehat menjadi perilaku diet sehat karena HAPA memiliki kelebihan dibandingkan teori lain di mana HAPA tidak hanya menjelaskan bagaimana proses peningkatan motivasi untuk pembentukan niat, tetapi juga menjelaskan bagaimana cara mempertahankan perilaku diet sehat yang sudah terbentuk (Schwarzer, 2008, dalam Fitzpatrick & McCarthy, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2017) dengan judul *A Study on the Applicability of the Health Action Process Approach to the Dietary Behavior*

of University Students in Shanxi, China menyebutkan bahwa HAPA memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku diet remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penerapan *Health Action Process Approach* (HAPA) terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Health Action Process Approach* (HAPA) terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi perilaku diet sehat pada remaja akhir sebelum dan sesudah intervensi *Health Action Process Approach* (HAPA).
- 2) Menganalisis pengaruh *Health Action Process Approach* (HAPA) terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir.
- 3) Menginterpretasikan pengaruh ini dalam bidang keperawatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada perkembangan ilmu keperawatan komunitas yang bermanfaat pada keperawatan khususnya remaja akhir yang memiliki perilaku diet tidak sehat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis pada remaja akhir untuk merubah perilaku diet yang semula tidak sehat menjadi perilaku diet yang sehat.

2) Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana bagi perawat untuk merubah perilaku diet yang semula tidak sehat menjadi perilaku diet yang sehat pada remaja maupun masyarakat secara umum guna mencapai kesehatan yang optimal.