

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Standar kecantikan masyarakat berkembang seperti body image dan prevalensi obesitas yang terus meningkat, muncul banyak ketidakpuasan atau *body dissatisfaction* dari wanita sehingga tidak jarang menggerakkan mereka untuk melakukan perubahan gaya hidup salah satunya melalui perilaku diet. Wanita umumnya menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi mengenai penampilan luar mereka dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa norma atau ekspektasi masyarakat mengenai penampilan dapat memberikan tekanan yang lebih kuat pada wanita, yang menyebabkan ketidakpuasan yang lebih besar (Fischetti et al., 2020). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong individu untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya, salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet. Kebiasaan diet pada remaja dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan untuk perkembangan tubuh (Karyawati, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ditahun 2023 kejadian kelebihan berat badan pada orang dewasa mencapai angka 1,9 miliar dan 600 juta orang dewasa lainnya dinyatakan menderita obesitas. Tidak hanya itu, obesitas juga terjadi pada 41 juta anak yang berusia Balita atau dibawah 5 tahun. Angka terbesar obesitas ditemukan di wilayah Amerika dan terendah di wilayah Asia Tenggara. Obesitas menjadi masalah penting yang global

salah satunya di negara Indonesia. Berdasarkan data WHO, (2023) 28% orang dewasa di Indonesia menderita obesitas, sedangkan anak usia 5-2 tahun sebanyak 10,8% terdeteksi mengalami obesitas. Berdasarkan data nasional prevalensi obesitas remaja pada usia 13–15 tahun menurut data Riskesdas 2023 sebesar 4,8%. Proporsi obesitas dari usia 15 tahun sampai 18 tahun berdasarkan riskesdas 2023 yakni tahun 2010 sebanyak 18,8 %, tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 26,6 dan pada tahun 2023 menjadi 31,0. Sedangkan pada usia diatas 18 tahun berdasarkan riskesdas 2023 tercatat kasus obesitas ada sebesar 15,3%. Jika dibandingkan dengan data pada tahun 2018, kasus obesitas di Indonesia meningkat sebesar 21,8 persen (Saputri, 2024). Berdasarkan data riset hasil kesehatan di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2023 menunjukkan terdapat 5,1% remaja umur 16-18 tahun memiliki status gizi obesitas (Maulidha, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri pada tanggal 10 Maret 2025 peneliti bertemu dengan 6 wanita yang memiliki berat badan berkisar 70 – 80 Kg. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa 1 wanita (15%) tidak melakukan diet sedangkan ada 5 wanita (75%) yang melakukan diet, dimana selama diet menghindari makanan yang berminyak dan berlemak. Selain itu selama diet dia mengkonsumsi teh hijau, selalu menjaga pola makan sehat seperti: nasi sedikit, banyak mengkonsumsi sayur hijau dan buah-buahan dan dia mengatakan berhasil menurunkan 3 kg dimana sebelum diet 70 kg dan setelah diet turun 67kg.

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*). Peningkatan angka kejadian obesitas juga diikuti dengan peningkatan prevalensi komorbiditas, seperti peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, sumbatan jalan napas saat tidur (*obstructive sleep apnea*), asma, sindrom polikistik ovarium, diabetes melitus tipe-2, perlemakan hati, abnormalitas kadar lipid darah (dislipidemia), dan sindrom metabolik. Faktor lingkungan dan gaya hidup masih berperan dalam perkembangan obesitas, sehingga obesitas tidak sepenuhnya ditentukan oleh faktor genetik, pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Konsumsi makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi serta kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pembakaran kalori, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan obesitas. Dampak obesitas terhadap kesehatan tidak terbatas pada penyakit fisik, tetapi juga dapat mengakibatkan masalah pada sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pencegahan untuk menurunkan angka obesitas di Indonesia. Sebab, biaya upaya pencegahan lebih murah dibandingkan upaya pengobatan, dan penghematannya bisa ditanggung negara (Sulistyowati, 2024).

Diet adalah upaya untuk menjaga pola makan dan minum yang diubah jumlahnya karena suatu penyakit, kesehatan, maupun untuk menurunkan berat badan. Banyak orang beranggapan bahwa menurunkan berat badan adalah hal yang menyenangkan. Kesalahpahaman lain tentang diet adalah

bahwa beberapa orang menganggap bahwa diet hanyalah upaya mengurangi asupan makan untuk sekedar menurunkan berat badan, sedangkan pemahaman yang benar tentang nutrisi secara umum adalah prasyarat untuk kesehatan, mencari kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih sehat dan pencegahan penyakit terkait diet dengan mengatur penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Fuadi & Cerika, 2021).

Diet sehat merupakan pola makan yang dilakukan sebagai perubahan perilaku setiap individu dengan arah yang lebih sehat, misalnya konsumsi makanan rendah lemak dan rendah kalori, serta berolahraga atau beraktivitas fisik sehingga menjadikan individu mempunyai bentuk tubuh yang langsing tanpa adanya efek samping, dan tanpa berbahaya terhadap tubuhnya. Sementara diet yang tidak sehat merupakan pola makan yang dapat berbahaya pada kesehatan seseorang, seperti melewati makan, menggunakan obat penurun berat badan atau obat diet, sengaja memuntahkan makanannya dan biasanya juga dilakukan dengan cara berpuasa di luar ibadah (Izzah et al., 2021).

Para remaja tersebut merasa mudah lapar dan lemas karena perilaku makan yang mereka ikuti. Remaja juga melakukan diet, seperti mengkonsumsi pil diet, dan memuntahkan makanan yang mereka makan untuk mencegah tubuh menyerap nutrisi dari makanan tersebut. Hasil Penelitian (Rini et al., 2020), Kebiasaan makan atau diet yang sehat pada remaja misalnya mengurangi porsi nasi dan snack agar remaja dapat menjaga pola makan dan berat badan yang sehat tanpa perlu menggunakan obat penurun berat badan yang dapat menyiksa dirinya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Persepsi dengan Perilaku Diet Obesitas pada Wanita Usia 17-25 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan persepsi dengan perilaku diet obesitas pada wanita usia antara 17-25 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan persepsi dengan perilaku diet obesitas pada wanita usia antara 17-25 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi persepsi obesitas pada wanita usia antara 17-25 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri.
- b. Mengidentifikasi perilaku diet obesitas wanita usia antara 17-25 tahun pada sebagian wanita di wilayah kerja Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri.
- c. Menganalisa hubungan persepsi dengan perilaku diet obesitas pada wanita usia antara 17-25 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kota Wilayah Utara Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sebagai dasar pengembangan ilmu pengetahuan dalam upaya pelaksanaan diet obesitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi untuk remaja putri mengenai hubungan persepsi dengan diet obesitas. Agar remaja putri dapat melakukan diet dengan benar.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan literatur mengenai hubungan persepsi dengan diet obesitas.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan wawasan mengenai metode penelitian dengan benar bagi peneliti terutama terkait hubungan persepsi dengan diet obesitas.

d. Penelitian Selanjutnya

Data dasar yang berkaitan dengan hubungan persepsi dengan diet obesitas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti, tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Peneliti	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian ini
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1	Sulistyo wati (2024)	Penyuluhan Tatalaksana Dan Pencegahan Obesitas Pada Anak Dan Remaja	Jurnal Indonesia Mengabdi. Volume 3 Nomor 2. EISSN: 2964-5646 PISSN: 2964-5646. http://tahtamedia.co.id/index.php/jim .	Penyuluhan	Pengetahuan	Desain penelitian adalah studi <i>cross-sectional</i>	Teknik sampling menggunakan <i>total sampling</i>	Setelah dilakukan pendampingan tatalaksana dan pencegahan obesitas, masyarakat memahami cara melakukan dan melaksanakan teori tentang pencegahan obesitas yang sudah diberikan dalam kehidupan sehari-hari	Pada penelitian ini variabel independen : persepsi sedangkan variabel dependen: perilaku diet Desain sampling menggunakan simple random sampling.
2	Sagala, 2024	Hubungan Pola Diet Dengan Indeks Massa Tubuh	Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu Nusantara Volume 1 Nomor 2, Februari 2024, Hal.90-95. P-ISSN 2988-4675 E-ISSN 2988-2079	Pola Diet	Indeks Masa Tubuh	korelasi dengan metode pendekatan Cross Sectional	Total sampling	Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola diet tertentu dengan IMT, dengan pola diet seimbang cenderung berhubungan dengan IMT yang lebih sehat.	Pada penelitian ini variabel independen : persepsi sedangkan variabel dependen: perilaku diet Desain

									sampling menggunakan simple random sampling.
3	Saputri 2024	Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki	Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna. Vol. 3 No.2 Mei, 2024. ISSN 2829-5536.	Pola makan dan Aktivitas fisik	Kejadian Obesitas	Desain penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Random sampling	Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada variabel pola makan didapatkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Sedangkan itu, hasil uji statistik chi-square pada variabel aktivitas fisik didapatkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Simpulan: terdapat hubungan antara pola makan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa remaja SMA Negeri 1 Abuki T	Pada penelitian ini variabel independen : persepsi sedangkan variabel dependen: perilaku diet
4	Syarifulloh 2024	Perilaku Diet di Kalangan Remaja	Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol. 10, No. 1, Hal. 124-132, Januari 2024. P-ISSN 2337-9561. E-ISSN 2580-1430. DOI : https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3415	Perilaku diet	-	survey analitik deskriptif	Teknik Sampling purposive sampling	Hasil penelitian menunjukkan perilaku diet sehat yang tergolong tinggi adalah 3,3%, sedangkan perilaku diet tidak sehat yang tergolong tinggi adalah 23,3%. Dapat dilihat bahwa perilaku diet di kalangan remaja masih banyak	Pada penelitian ini variabel independen : persepsi sedangkan variabel dependen: perilaku diet

								yang melakukan diet tidak sehat. Secara keseluruhan perilaku diet dikalangan remaja adalah sedang dengan frekuensi 60%. Walaupun begitu, para remaja masih perlu diberi pengetahuan tentang diet agar tidak terjadi permasalahan gizi	Desain sampling menggunakan simple random sampling.
5	Juliatin 2024	Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja	Student Research Journal Volume. 2, No. 6, Desember 2024 e-ISSN : 2964-3252; dan p-ISSN : 2964-3260; Hal. 137-149 DOI: https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v2i6.1633 Available online at: https://journal-stiyappimakassar.ac.id/index.php/srj	Faktor-faktor penyebab obesitas	-	Literature Review	database Garuda, Google Scholar, dan Science Direct	Berdasarkan hasil analisis dari literatur yang dikaji, didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada remaja, yaitu: kurangnya aktivitas fisik, sering mengonsumsi fastfood, tidak sarapan pagi, kurangnya pengetahuan tentang gizi, pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung, dan faktor genetik orang tua.	Pada penelitian ini variabel independen : persepsi sedangkan variabel dependen: perilaku diet Desain sampling menggunakan simple random sampling.