

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase remaja terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak (Merita, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja yang tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang seimbang dapat mengakibatkan defisiensi zat gizi, sehingga menjadi alasan mengapa remaja dikategorikan rentan (Mardalena, 2017). Pada usia remaja mereka sudah mulai bisa menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi sesuai dengan keinginan dirinya sendiri. Pola makan yang baik yaitu yang mencakup semua kebutuhan zat gizi maupun zat non gizi termasuk serat yang terkandung dalam makanan. Pola makan yang salah seperti kurangnya asupan serat dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit, seperti penyakit degeneratif yaitu obesitas dan jantung koroner (Sunarti, 2017). Serat merupakan bagian dari karbohidrat kompleks yang terdapat pada sayur, buah, kacang-kacangan, gandum, serta sumber bahan makanan lain. Penelitian ini ingin melihat konsumsi serat pada remaja dari buah dan sayur serta modifikasinya.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengenai konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih sangat kurang, padahal sayur dan buah merupakan penyumbang serat yang baik bagi tubuh dan sangat dianjurkan. Hasil data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur diatas 5 tahun yang kurang di Indonesia sebesar 95,5% (Kemenkes, 2018). Selain itu hasil Riskesdas Kementerian kesehatan RI tahun 2018 juga menunjukkan bahwa secara nasional rata – rata perilaku penduduk umur diatas 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih diatas 90%. Sedangkan di Jawa Barat prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah yang kurang mencapai 98,2%, lebih tinggi dibanding prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah secara nasional di Indonesia yang kurang yaitu 95,5% (Kemenkes, 2018).

Faktor yang berhubungan dengan asupan serat salah satunya yaitu jenis kelamin. Menurut penelitian Mabruroh (2018) hasil uji statistik dengan

menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan jenis kelamin dengan asupan serat makanan didapat nilai $p = 0,003 (<0,05)$ yang berarti ada hubungan antara jenis kelamin dengan asupan serat makanan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Farida (2010) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi sayur dan buah, dimana sayur dan buah merupakan sumber serat yang mudah dijumpai dalam kehidupan sehari – hari. Dari hasil penelitian subjek perempuan kurang mengonsumsi serat dibandingkan laki-laki, ditandai dengan asupan serat makanan rendah.

Faktor lainnya yang berhubungan dengan konsumsi serat adalah ketersediaan sumber serat yaitu sayur dan buah pada tempat tinggal masing – masing. Pada penelitian Noia dan Contento (2010) ketersediaan buah dan sayur di rumah dan sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Remaja yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah menunjukkan konsumsi buah dan sayur yang lebih baik (Farisa, 2012).

Selain itu konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan keterpaparan media massa. Menurut penelitian (Farisa, 2012) konsumsi buah dan sayur lebih baik pada individu yang pernah terpapar oleh media massa cetak maupun elektronik mengenai gizi dan kesehatan. Remaja di beberapa sekolah di Austria yang terpapar informasi gizi oleh artikel *booklet*, internet atau koran, lebih suka mengonsumsi buah dan sayur setiap hari (Freisling, 2017). Salah satu sosial media yang banyak diminati saat ini pada kalangan remaja adalah *instagram*. *Instagram* merupakan *platform* sosial media terpopuler kedua dengan 59% penggunaanya berusia 16 – 29 tahun menggunakan *instagram* (Jackson, 2017). Di Indonesia sendiri merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna aktif *instagram* sebanyak 89% pada kalangan usia 18 – 34 tahun (Techno, 2016).

Pada umumnya remaja sedang memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka yang sesuai dengan citra tubuh atau *body image* yang diinginkan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan di India pada sebagian remaja menunjukkan adanya 12,5% remaja laki – laki dan 40,8% remaja perempuan mengalami *body image* yang negatif (Waghachavare dkk, 2014). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa remaja perempuan sering memberikan penilaian negatif dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri,

oleh karena itu remaja perempuan cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki – laki (Murray, 2011). Persepsi yang salah tentang citra tubuhnya menyebabkan remaja membatasi asupan makan yang dikonsumsi remaja karena merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan keinginannya sehingga asupan nya pun kurang dari yang dianjurkan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Oktavia (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,041$) antara persepsi citra tubuh dengan konsumsi sayur dan buah di daerah rural dan urban. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Ham dan Kim (2014) dimana jumlah asupan buah dan sayur memiliki hubungan signifikan dengan berat badan dan BMI.

SMA Mardi Waluya Cibinong terletak di kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berdasarkan Laporan RISKESDAS, Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah yang kurang pada umur lebih dari 5 tahun mencapai 98,2%, lebih tinggi dibanding prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah secara nasional di Indonesia yang kurang yaitu 95,5%. Selain itu SMA Mardi Waluya Cibinong berlokasi dekat dengan pasar tradisional, pasar swalayan, dan *convicience store/mall* yang memudahkan para remaja untuk menemui berbagai macam makanan. Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara jenis kelamin, ketersediaan pangan, penggunaan sosial media *instagram*®, dan persepsi *body image* dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan fase terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak sehingga dapat dikatakan bahwa remaja adalah kelompok yang rentan. Asupan pada remaja perlu diperhatikan salah satunya adalah konsumsi serat yang terdapat banyak pada sayur dan buah. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 secara nasional rata – rata perilaku penduduk umur diatas 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih diatas 90%. Sedangkan di Jawa Barat prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah yang kurang mencapai 98,2%, lebih tinggi dibanding prevalensi asupan bahan makanan

sumber sayur dan buah secara nasional di Indonesia yang kurang yaitu 95,5% (Kemenkes, 2018). Banyak faktor – faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi serat, oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, ketersediaan pangan, penggunaan sosial media *instagram*®, dan persepsi *body image* dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong yang terletak di kabupaten Bogor, Jawa Barat yang memiliki prevalensi asupan serat yang kurang lebih dari angka nasional di Indonesia.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara jenis kelamin, ketersediaan pangan, penggunaan sosial media *instagram*®, dan persepsi *body image* dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mendeskripsikan frekuensi jenis kelamin pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
2. Untuk mendeskripsikan frekuensi ketersediaan pangan pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
3. Untuk mendeskripsikan frekuensi penggunaan sosial media *instagram*® pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
4. Untuk mendeskripsikan frekuensi persepsi *body image* pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
5. Untuk mendeskripsikan frekuensi konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
6. Untuk menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
7. Untuk menganalisis hubungan antara ketersediaan pangan dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
8. Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan sosial media *instagram*® dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

9. Untuk menganalisis hubungan antara persepsi *body image* dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

- a) Adanya informasi tentang konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
- b) Memperoleh pengalaman dalam berinteraksi dengan siswa - siswi dan masyarakat sekitar di lingkungan SMA Mardi Waluya Cibinong.
- c) Memperoleh pengalaman dalam membuat proposal untuk turun lapang ke dalam masyarakat.
- d) Sebagai pengaplikasian perkuliahan yang telah didapat.

1.4.2 Bagi SMA Mardi Waluya

Kepala sekolah serta guru dapat mengetahui tentang konsumsi serat, persepsi *body image*, penggunaan media sosial *Instagram*[®], dan ketersediaan pangan pada siswa-siswi, serta menggunakan pengetahuan tersebut untuk bahan edukasi kepada siswa-siswi di SMA Mardi Waluya Cibinong.

1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus

- a) Menjalin relasi yang baik antara STIK Sint Carolus dengan SMA Mardi Waluya Cibinong.
- b) Menambah kepustakaan bagi STIK Sint Carolus.
- c) Sebagai bahan informasi dan pengembangan bagi peneliti berikut.