

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Praktik diet yang sehat dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, tetapi jika proses diet tidak dilakukan dengan benar, seseorang akan mendapatkan dampak negatif yang merugikan seperti tidak optimalnya titik masa tulang pada dewasa awal, osteoporosis muda, dan defisiensi zat besi (Garrow *et al.*, 2004). Selain itu diet yang salah dapat berpengaruh pada perkembangan psikososial, asupan makanan, pertumbuhan fisik, dan perkembangan penyimpangan perilaku makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan *binge eating* (Neumark-Sztainer *et al.*, 2007). Dan biasanya diet dilakukan oleh orang yang overweight dan obesitas.

Menurut proyeksi global WHO di tahun 2005 mengindikasikan sekitar 1,6 miliar remaja (15 tahun ke atas) mengalami overweight dan sedikitnya 400 juta orang dewasa mengalami obesitas. Diperkirakan pada tahun 2015 sekitar 2,3 miliar orang mengalami overweight dan lebih dari 700 juta yang obesitas. Obesitas adalah keadaan dimana terdapat penimbunan kelebihan lemak dalam tubuh. Obesitas saat ini merupakan permasalahan yang mendunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasi obesitas sebagai epidemik global, sehingga dari masalah tersebut timbul perilaku diet penurunan berat badan. Telah banyak

penelitian perilaku diet penurunan berat badan di dunia. Di Asia, sebanyak 37,4% mahasiswi Jepang yang memiliki status gizi kurus melakukan diet (Tomoko, 2004). Kemudian di Amerika 44% remaja putri melakukan diet (Brown, 2005). Selain itu, di Israel – Arab terdapat sebanyak 6,5% remaja putri menggunakan obat laksatif dan sebanyak 38% yang pernah berdiet (Latzer *et al*, 2009). Di Inggris, sebanyak 3,5% wanita muda, berusia 16 – 23 tahun, yang berdiet cenderung mengalami penyimpangan perilaku makan setelah dua tahun kemudian (Fairburn *et al.*, 2005).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan sekitar 88,78 % remaja wanita yang sedang berdiet akan meningkatkan seseorang mengalami gangguan kebiasaan makan dan hal tersebut akan berisiko menimbulkan kejadian perilaku makan menyimpang (Dewi, 2008). Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Dharmawangsa hanya terdapat 50,57 % yang berpengetahuan baik tentang diet sehat (Debby, 2008). Survey kecil pada remaja putri kelas 1 di sebuah SMA di Jakarta didapatkan 70 % remaja putri yang diwawancarai mengaku pernah melakukan diet. Mereka mengaku mengetahui cara diet tersebut dari teman maupun dari tips-tips diet yang mereka dapatkan dari media massa dengan melewatkan makan malam, hanya mengonsumsi apel dan sayur dalam sehari, melewatkan sahur saat puasa dan hanya berbuka puasa dengan apel, menggunakan obat diet dari dokter kecantikan, menggunakan obat penyerap lemak, dan juga tidak mengonsumsi karbohidrat.

Mahasiswi Akbid RSPAD Gatot Soebroto selaku remaja wanita sekaligus berperan sebagai tenaga kesehatan seharusnya mempunyai pengetahuan lebih tentang diet sehat. Tetapi berdasarkan pengamatan penulis, terdapat beberapa mahasiswi melakukan diet dengan cara yang salah, bahkan banyak yang keliru mengenai arti diet yang sebenarnya. Sehingga hasilnya adalah bukan sehat atau tubuh ideal yang diperoleh melainkan sakit. Terlebih dalam proses belajar tubuh tetap membutuhkan nutrisi untuk meningkatkan konsentrasi, tetapi jika saat melakukan diet nutrisi tersebut tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi tingkat prestasi. Pada survey pendahuluan yang dilakukan di Poltekkes Kemenkes Jakarta III Prodi Kebidanan Harapan Kita terdapat 40% mahasiswi dengan pengetahuan cukup tentang diet sehat, sedangkan di Akbid RSPAD Gatot Soebroto hanya terdapat 20 % mahasiswi dengan pengetahuan cukup tentang diet sehat.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Tingkat III Semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto Tentang Diet Sehat Tahun 2014”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan hasil perbandingan antara Poltekkes Kemenkes Jakarta III Prodi Kebidanan Harapan Kita terdapat 40% mahasiswi dengan pengetahuan cukup tentang diet sehat, sedangkan di Akbid RSPAD Gatot Soebroto hanya terdapat 20 % mahasiswi dengan

pengetahuan cukup tentang diet sehat. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian yaitu Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Tingkat III Semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang Diet Sehat Tahun 2014.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Tingkat III Semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang Diet Sehat Tahun 2014.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Diketuinya distribusi dan frekuensi pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat Tahun 2014

1.3.2.2. Diketuinya pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat tahun 2014 berdasarkan pengetahuan.

1.3.2.3. Diketuinya pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat tahun 2014 berdasarkan sumber informasi.

1.3.2.4. Diketuinya pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat tahun 2014 berdasarkan pengaplikasian.

1.3.2.5. Diketuainya pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat berdasarkan IMT.

1.3.2.6. Diketuainya pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat tahun 2014 berdasarkan pola makan sehari-sehari.

1.4. Manfaat Penelitian

Diharapkan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto selaku remaja wanita yang sedang dalam proses menuntut ilmu sekaligus berperan sebagai tenaga kesehatan mempunyai pengetahuan lebih tentang diet sehat. Sehingga dapat bermanfaat dalam pengaplikasian diet sehat, baik untuk diri sendiri maupun untuk remaja wanita lainnya yang akan menjadi calon Ibu. Karena Ibu yang sehat akan melahirkan generasi yang sehat. Dan dari generasi yang sehat akan terbentuk calon pemimpin bangsa yang cerdas serta berkualitas, sehingga dapat bersaing di dunia internasional.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini ruang lingkup penelitian penulis yaitu gambaran tingkat pengetahuan mahasiswi tingkat III semester VI Akbid RSPAD Gatot Soebroto tentang diet sehat pada tahun 2014 menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan data primer berupa kuesioner.