

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan tahap transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang akan melewati proses perkembangan dalam hidup. Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan emosional selama masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, sesuatu yang dapat menjadi ciri remaja sebagai periode rentan karena kerentanannya terhadap faktor-faktor eksternal, termasuk tekanan teman sebaya dan perubahan lingkungan (Inchley *et al.*, 2016). Masa remaja dapat terjadi kematangan secara fisik dan seksual, tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas diri, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (*abstract reasoning*) (World Health Organization (WHO), 2015).

Selama masa remaja awal, remaja akan meningkatkan pemikiran deduktif, pengolahan informasi, dan pengetahuan khusus. Selama masa remaja tengah, kapasitas pemikiran abstrak, multidimensional, terencana, dan hipotesis akan meningkat. Pematangan gairah, motivasi, dan emosi cenderung meningkat pada awal pubertas. Juga terjadi perkembangan kognitif yang meningkatkan kemampuan untuk mengatur perasaan, sebaliknya emosi mengubah proses pemikiran dan perilaku mengambil

keputusan (Sharlin & Edelstein, 2015). Demikian pula, terjadi perubahan pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi atau kebiasaan makan (Khomsan, 2004).

Kebiasaan kelompok umur remaja dalam mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sering tidak teratur, sering membeli makanan selingan atau makanan ringan, sering melewati atau tidak makan pagi, menggabungkan makan pagi dengan makan siang, ataupun hanya makan malam akan membuat kesehatan tubuh menjadi menurun. Penelitian oleh Pendergast FJ *et al.* (2016) menemukan bahwa tingkat melewati makan (makan pagi, makan siang, dan makan malam) pada orang dewasa muda (18 – 30 tahun) berkisar antara 5 – 83%, yaitu makan pagi (14 – 89%), makan siang (8 – 57%), dan makan malam (5 – 47%).

Hasil penelitian oleh Clemens Drenowatz *et al.* (2018) menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan makan siang dan makan malam setiap hari (masing-masing 85% dan 70%), sedangkan hanya 52% dari remaja Austria yang mengonsumsi jajanan atau camilan tengah malam setidaknya seminggu sekali. Konsumsi makan pagi secara teratur berkaitan dengan pilihan makanan yang lebih sehat walaupun ada hubungan dengan asupan permen yang lebih tinggi. Selain itu, jajanan atau camilan tengah malam berasal dari makanan cepat saji dan minuman ringan.

Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S. ‘Abasa (80) Ayat 24 – 32 yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾  
فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَكَهْمَةً  
وَأَبًا ﴿٣١﴾ مَتَّعًا لَكُمْ وَلِنَعْمِكُمْ ﴿٣٢﴾

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu di sana Kami tumbuhkan biji-bijian, dan anggur dan sayur-sayuran, dan zaitun dan pohon kurma, dan kebun-kebun (yang) rindang, dan buah-buahan serta rerumputan. (Semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah mengingatkan agar manusia hendak berpikir bagaimana Allah menyediakan berbagai makanan untuk manusia sebagai bekal kelangsungan hidup dengan memperhatikan makanannya. Ayat tersebut menyebutkan bahwa Allah mampu menurunkan air dari awan (hujan) menuju ke bumi, kemudian mengalirlah air tersebut yang kemudian mengeluarkan berbagai macam tumbuhan. Allah mengingatkan bahwa adanya makanan karena sebab manfaat bagi manusia dan dapat menikmatinya.

Sekitar 7.200.000.000 orang di dunia, lebih dari 3.000.000.000 orang berusia di bawah 25 tahun yang merupakan 42% dari populasi dunia. Sebanyak 1.200.000.000 dari kaum muda merupakan remaja berusia antara 10 – 19 tahun (WHO, 2018). Setiap individu dalam kelompok umur remaja

akan mendapat banyak informasi dan pengetahuan yang diterima sebagai proses pembelajaran dari lingkungan sekitar. Akan tetapi, setiap individu memiliki keterbatasan fisik dan mental, misalnya keterbatasan dalam menerima semua informasi dan memproses secara kognitif serta fisik yang tidak terbiasa dengan perubahan aktivitas.

Atensi merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran, kecerdasan, dan memahami informasi baru. Atensi membatasi informasi yang muncul dalam jumlah banyak secara aktif sehingga hanya terfokus pada suatu informasi yang dianggap penting ditangkap oleh panca indra, sementara informasi pengganggu lain yang dianggap kurang penting akan diabaikan. Tanpa atensi, mempelajari informasi yang baru dan penting akan menjadi sulit dilakukan. Atensi memiliki tiga komponen yaitu, kapasitas, selektivitas, dan penguatan konsentrasi. Ketiga komponen tersebut digunakan untuk menjelaskan berbagai kekurangan tertentu pada kelainan psikiatri, penelitian lebih lanjut mungkin dapat menjelaskan deskripsi berdasarkan neurofisiologis (Sadock *et al.*, 2006).

Kelelahan (*fatigue*) merupakan hal yang biasa terjadi pada semua orang di dalam kehidupan. Penurunan kinerja fisik, penurunan produktivitas kerja, penurunan ketahanan tubuh, dan penurunan motivasi termasuk dalam beberapa kondisi kelelahan yang dialami sebagian orang. Kelelahan dapat disebabkan pada karakteristik kerja, misalnya aktivitas berlebihan termasuk aktivitas ringan-sedang-berat, kondisi fisik yang lemah, kurang beristirahat, olahraga dan tekanan mental. Kelelahan dapat digambarkan sebagai

kurangnya energi, perasaan kelelahan atau rasa lelah yang luar biasa baik secara fisik maupun mental. Kelelahan yang tidak berkurang dengan istirahat merupakan gejala umum dan dapat mengurangi tenaga dalam banyak kondisi kesehatan fisik jangka panjang (NICE, 2015).

Penjelasan di atas menjelaskan bahwa pada kelompok umur remaja dapat terjadi perubahan pola makan karena kelompok umur tersebut tidak memperhatikan pola makan sehingga mempengaruhi proses pembelajaran atau informasi baru serta kelelahan yang terjadi karena perubahan tersebut. Peneliti sangat tertarik melakukan penelitian ini karena dapat mengetahui pola makan responden serta hubungan pola makan dengan atensi dan kelelahan tubuh pada kelompok umur remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan pola makan dengan atensi pada kelompok umur remaja?
2. Apakah terdapat hubungan pola makan dengan kelelahan tubuh pada kelompok umur remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan atensi dan kelelahan tubuh pada kelompok umur remaja.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan pola makan, atensi, kelelahan tubuh, dan kelompok umur remaja.
- b. Mengetahui pola makan pada kelompok umur remaja.
- c. Mengetahui hubungan pola makan dengan atensi pada kelompok umur remaja.
- d. Mengetahui hubungan pola makan dengan kelelahan tubuh pada kelompok umur remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Subyek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan ilmu mengenai hubungan pola makan dengan atensi dan kelelahan tubuh, serta pola makan yang baik dan sehat bagi kelompok umur remaja, agar dapat meningkatkan atensi dan mengurangi kelelahan tubuh sehingga mampu melaksanakan studi dengan baik dan produktivitas pun dapat meningkat.

### **2. Bagi Institusi**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan pola makan dengan atensi dan kelelahan tubuh pada kelompok usia remaja.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan masukan maupun referensi untuk penelitian selanjutnya.

### **3. Bagi Peneliti**

- a. Menambah pengetahuan peneliti tentang deskripsi pola makan yang sehat, atensi, kelelahan tubuh, dan kelompok usia remaja.
- b. Peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan pengetahuan yang telah didapat selama pendidikan dan diharapkan peneliti dapat mengamalkannya dengan baik.
- c. Peneliti menambah pengalaman dalam membuat penelitian ilmiah.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

<b>Judul Penelitian dan Penulis</b>	<b>Variabel</b>	<b>Jenis Penelitian</b>	<b>Hasil</b>	<b>Perbedaan</b>
Hubungan Makanan (Kalori) dengan Kelelahan Kerja pada Perawat Shift Pagi UGD Paviliun RS. X Jakarta. (Dwi Cahyanti dkk, 2015)	- <i>Intake</i> Makanan (Kalori) - Kelelahan Kerja	<i>Cross-sectional study</i>	Terdapat hubungan antara intake makanan (kalori) dengan kelelahan kerja, akan tetapi diketahui juga jika kelelahan kerja juga masih tergolong tinggi pada perawat dengan intake makanan yang cukup (54,5%).	- Pola Makan - Atensi Kelelahan Tubuh - Tempat dan Subjek Penelitian
Peran Makronutrien dalam Sarapan terhadap Performa Kognitif Remaja. (Helena Ayatasya K. C., 2017)	- Makro-nutrien dalam Sarapan - Performa Kognitif	<i>Cross-sectional study</i>	Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dalam sarapan terhadap performa kognitif.	- Pola Makan - Atensi Kelelahan Tubuh - Tempat Penelitian
Hubungan antara <i>Breakfast Behaviour</i> terhadap Nilai Atensi Siswa Kelas VIII SMPN 18 Malang	- <i>Breakfast Behaviour</i> - Nilai Atensi	<i>Cross-sectional study</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara <i>breakfast behaviour</i> terhadap nilai atensi siswa kelas VIII SMPN 18 Malang	- Pola Makan - Kelelahan Tubuh - Tempat Penelitian