

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai remaja, merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau body image.

Citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Body image bagi remaja khususnya remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2010). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswi, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie, 2012).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (RisKesDas RI) pada tahun 2010 menunjukkan bahwa prevalensi kegemukkan secara nasional remaja umur 15-18 tahun berdasarkan IMT/U yaitu sebesar 1,4% atau kurang lebih 1 jutaribu remaja putri. Berdasarkan data (RisKesDas) pada tahun 2007 jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2000, mencapai dari 200 juta jiwa, jumlah

penduduk yang mengalami kelebihan berat badan sebesar (17,5%) dan obesitas (4,7%). Menurut Depkes (2013) prevalensi kegemukan secara nasional yaitu laki-laki 1,3% dan 1,5% dan pada perempuan dengan masalah obesitas pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi yakni 18,8% (gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%), remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8% (8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas)) dan pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu yang bersifat subyektif terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Penilaian tersebut berupa pikiran dan perasaan positif (puas) atau pikiran dan perasaan negatif (tidak puas), terutama pada remaja. Ketidakpuasan seorang remaja terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga menggambarkan bagaimana citra tubuh orang itu.

Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan dan menggambarkan aspek perilaku makan yang meliputi kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta perasaan yang terbentuk ketika makan sebagai tindakan dari suatu pemikiran untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan keinginan individu (Furman, 2012; Sholeha, 2014). Diet untuk menurunkan berat badan kadang dipersepsikan salah oleh para remaja putri tersebut tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu oleh ahli gizi maupun Dokter sehingga mereka tidak dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah yang berakibat membahayakan kesehatan tubuh mereka. Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan gizi remaja (Proverawati, 2010).

Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Mahasiswi yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh mahasiswi sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang ditimbulkan oleh diet yang dilakukan . Artinya, mereka melakukan diet bukan untuk kesehatan, melainkan hanya demi mendapatkan penampilan yang menarik dan memperoleh tubuh yang kurus.

Studi oleh Yulianti & Indriati (2015) menemukan bahwa individu dengan citra tubuh yang positif lebih menghargai bentuk tubuhnya, cenderung memiliki perilaku positif, serta hubungan sosial yang sehat. Sedangkan, seseorang yang memiliki citra tubuh negatif timbul permasalahan pada rasa percaya dirinya, sehingga memunculkan rasa tidak puas pada kondisi dirinya. Penilaian yang dimunculkan oleh remaja awal tentang citra tubuh. Permasalahan pada penelitian ini yaitu ketika remaja awal melakukan perilaku diet karena adanya citra tubuh negatif, hal ini menghambat perkembangan individu untuk menjalin komunikasi dan menjalin hubungan, maka dari itu perilaku diet sangat penting dilakukan oleh wanita dewasa awal untuk merasa dihargai dalam sebuah kelompok besar.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Wal (2011) di Saint Louis University, USA kepada 2409 remaja perempuan didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat yang banyak dilakukan adalah 46,6% remaja perempuan sengaja melewatkan makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% remaja perempuan berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% remaja perempuan membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% remaja perempuan menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja perempuan merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% remaja perempuan memuntahkan makanan dengan paksa (Wal, 2011).

Keterkaitan citra tubuh dengan perilaku diet tentu penyebab utamanya adalah

remaja ingin terlihat menarik dan menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang ada. Supaya diterima, tidak dikucilkan, disindir dan dibicarakan oleh teman-teman sebaya, terutama pada remaja putri yang harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya. Pengaruh yang sering diberikan teman sebaya berkaitan dengan perubahan perilaku dan penampilan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo diperoleh data jumlah mahasiswa Prodi keperawatan semester 1, 3, 5 dan 7 yaitu sebanyak 335 mahasiswa. Hasil studi pendahuluan terkait dengan citra tubuh dan perilaku diet dilakukan dengan menggunakan kuesioner sederhana yang dibagikan kepada 10 orang mahasiswa. Penulis memperoleh 6 orang (60,0%) mempunyai perilaku diet tidak sehat (sering tidak sarapan setiap pagi, sering mengkonsumsi *junk food*, sering memilih makanan *junk food*) dimana 4 orang mahasiswa (66,7%) mempunyai citra tubuh positif (bangga terhadap bentuk tubuh, suka melihat bentuk tubuh difoto dan menyukai bentuk tubuh saat bercermin) dan 2 orang mahasiswa (33,3%) mempunyai citra tubuh negatif (tidak bangga terhadap bentuk tubuh, tidak suka melihat bentuk tubuh difoto dan tidak menyukai bentuk tubuh saat bercermin).

Diperoleh pula 4 orang (40,0%) mempunyai perilaku diet sehat (sering sarapan setiap pagi, jarang mengkonsumsi *junk food*, jarang memilih makanan *junk food*) dimana 2 orang mahasiswa (50,0%) mempunyai citra tubuh positif (bangga terhadap bentuk tubuh, suka melihat bentuk tubuh difoto dan menyukai bentuk tubuh saat bercermin) dan 2 orang mahasiswa (50,0%) mempunyai citra tubuh negatif (tidak bangga terhadap bentuk tubuh, tidak suka melihat bentuk tubuh difoto dan tidak menyukai bentuk tubuh saat bercermin).

Berdasarkan fenomena tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, yaitu “Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan masalah penelitian yaitu “Adakah hubungan citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran citra tubuh pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Mengetahui gambaran perilaku diet pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan perkembangan yaitu membuka wawasan mengenai hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan agar tetap melakukan perilaku diet yang baik dan menghargai

tubuh yang dimilikinya dengan segala kekurangan dan kelebihanannya.

b. Bagi orang tua

Diharapkan sebagai bahan masukan bahwa citra tubuh yang dimiliki anak dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja terutama pada perkembangan masa remajanya, sehingga orang tua harus mengawasi perilaku diet atau perilaku makan sang anak.

c. Bagi perawat

Diharapkan agar dapat memberi masukan dan bahan pertimbangan dalam mendidik, memberi dukungan dan konseling pada remaja terkait dengan perkembangan remaja.

d. Bagi peneliti

Memberikan rekomendasi untuk peneliti lain atau berikutnya agar mengambil sampel yang lebih banyak dan tidak terbatas pada satu populasi mahasiswa, karena dengan melibatkan populasi yang lebih banyak dapat memberikan hasil yang bervariasi. Penelitian terhadap hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa dengan latar belakang budaya maupun latar belakang pendidikan yang berbeda juga diperlukan.