

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa muda didefinisikan sebagai seseorang dengan rentang usia antara 18-40 tahun.¹ Karakteristik dewasa muda ditandai dengan perubahan-perubahan meliputi penambahan massa otot dan lemak tubuh yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif, meningkatnya fokus dalam mengembangkan karier dan meraih kemandirian, berkembangnya *intimate relationship* serta meningkatnya kejadian depresi khususnya keinginan bunuh diri dan *eating disorders* seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*.² Dewasa muda juga merupakan salah satu Sumber Daya Manusia (SDM) yang diharapkan memiliki fisik yang tangguh dan sehat, cerdas, serta produktif yang ditunjang dengan kualitas gizi yang baik. Khususnya pada wanita dewasa muda yang nantinya akan menjadi seorang ibu yang melahirkan anak, sehingga diharapkan dapat dilahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu yang sehat.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebanyak 14,76% dan *overweight* sebesar 11,48%. Sedangkan prevalensi penduduk dewasa kurus 11,09%.³ Penduduk dewasa kurus dengan status gizi kurang, banyak dihubungkan dengan penyakit infeksi.⁴ Gizi kurang juga akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh dan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi.⁵ Individu yang mengalami gizi buruk berpotensi memiliki intelegensia rendah dan penurunan

prestasi akademik, dapat mengalami anemia dan khususnya pada wanita akhirnya melahirkan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) saat kehamilan.⁶ Rendahnya Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Indonesia juga sangat dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk.⁷

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Faktor perilaku makan dan pola aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga mempunyai pengaruh kuat terhadap keseimbangan energi dan merupakan faktor-faktor yang dapat diubah.⁴ Status gizi *underweight* dapat diakibatkan karena asupan makanan dan frekuensi makan yang kurang sehingga tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial.^{5,8}

Perilaku makan dan kebiasaan olahraga seseorang dipengaruhi oleh *body image*. *Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya yang melibatkan aspek internal dan eksternal.^{9,10} Individu yang memiliki *body image* positif akan mempunyai perhatian terhadap persoalan kesehatan seperti pemilihan konsumsi makanan yang sehat.^{11,12} Namun penelitian yang dilakukan di beberapa negara seperti China sebesar 33%, Australia 34.9%, Brazil 45%, dan Amerika Serikat 73.3% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap *body image*.¹³ Individu yang memiliki *body image* negatif dinilai merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan konsumsi makanan yang sehat dan membatasi asupan makan.^{11,12}

Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa wanita FISIP UI tentang kecenderungan penyimpangan perilaku makan mengatakan 38,8% responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal merasa bahwa diri mereka gemuk dan tidak terlihat menarik. Beberapa diantaranya pernah berdiet dalam kurun waktu satu tahun terakhir dengan alasan untuk mencegah naiknya berat badan dan keinginan untuk mendapat bentuk tubuh yang menarik.¹⁴ Diet yang ditempuh sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, tetapi hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat dampak yang akan ditimbulkan.¹⁵ Penelitian di Jepang terhadap 406 siswi ditemukan yang sering melakukan pembatasan asupan 42,4%, puasa 5,9%, penggunaan pil diet 10.3%, penggunaan obat pencahar 14.3%, dan diuretik 3.7% untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ramping dan berat badan rendah.¹⁶

Body image negatif juga berdampak pada keinginan seseorang untuk melakukan olahraga lebih. Individu yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media massa sebagai pembanding.¹⁷ Penelitian yang dilakukan terhadap beberapa responden yang berumur 18-20 tahun, didapatkan data bahwa rata-rata responden yang berolahraga mengikuti latihan *fitness* dikarenakan oleh kondisi ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang sebelumnya gemuk maupun kurus yang membuat dirinya menjadi minder dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya.¹⁸ Sehingga kebiasaan olahraga yang dilakukan bukan sebagai media untuk menjaga kebugaran, namun untuk membentuk tubuh menjadi lebih ideal.¹⁹

Demi mencapai kondisi tubuh ideal, tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang sehingga membuat status gizi menjadi *underweight*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun. Usia 18-22 tahun merupakan peralihan dari remaja ke dewasa dan merupakan masa eksplorasi bagi seseorang untuk memahami dirinya. Pada wanita usia 18-22 tahun juga merupakan rata-rata usia pranikah, kehamilan, dan melahirkan. Apabila pada usia tersebut perilaku makan dan kebiasaan olahraga berpotensi menyimpang, maka dapat berpengaruh pada saat kehamilan. Penelitian yang serupa juga belum pernah dilakukan di Semarang, khususnya pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro, padahal penelitian ini penting dilakukan karena apabila mahasiswa terlalu sibuk dalam mengontrol berat badannya, akan banyak kesempatan besar yang dilewatkannya, yaitu kesempatan membuat banyak relasi sosial atau teman serta meningkatkan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang akademis maupun non-akademis.¹⁵ Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro juga merupakan salah satu fakultas dan universitas yang terletak di ibu kota Jawa Tengah, dimana mahasiswi lebih mudah mengakses informasi, mengikuti *trend*, lebih mudah terpengaruh terhadap *fashion* dan penilaian terhadap *body image*. Mahasiswi kedokteran juga merupakan salah satu calon tenaga kesehatan yang nantinya akan terjun langsung ke masyarakat, sehingga mereka merasa bahwa menjaga tubuh agar tetap ideal itu penting. Mereka juga mendapat ilmu dan

pengetahuan yang seragam tentang bagaimana menjaga tubuh agar tetap fisiologis, namun terkadang apa yang didapat justru tidak diterapkan dan malah disalahgunakan sebagai alternatif untuk mencapai *body image* sesuai dengan apa yang diidamkan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun

1.3.2 Tujuan khusus

- 1.3.2.1 Menganalisis karakteristik (usia, status tinggal, uang saku, dan status gizi) mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro usia 18-22 tahun
- 1.3.2.2 Menganalisis *body image* mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro usia 18-22 tahun
- 1.3.2.3 Menganalisis perilaku makan mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro usia 18-22 tahun
- 1.3.2.4 Menganalisis kebiasaan olahraga mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro usia 18-22 tahun

1.3.2.5 Menganalisis hubungan *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro usia 18-22 tahun

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bidang pengetahuan

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama gizi masyarakat yang dapat dijadikan bekal ketika terjun di masyarakat

1.4.2 Bidang pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi para tenaga medis dalam mengusahakan perbaikan dan pemeliharaan status gizi

1.4.3 Bidang penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian-penelitian lebih lanjut dengan perubahan metode-metode yang ada

1.4.4 Bidang masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran pada masyarakat tentang hubungan *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga sehingga dapat digunakan sebagai panduan dalam kehidupan di masyarakat sehari-hari

1.5 Orisinalitas Penelitian

Tabel 1. Penelitian – penelitian yang hampir serupa

No	Penelitian	Desain/subjek	Variabel	Hasil
1	Tatiana Zanetti, Paolo Santonastaso, Eleonora Sgaravatti, Daniela Degortes & Angela Favaro; 2012; <i>Clinical and Temperamental Correlates of Body Image Disturbance in Eating Disorders</i>	Desain : <i>cross sectional</i> Subjek : 1288 pasien terdiri dari 538 pasien <i>anorexia nervosa</i> dan 750 <i>bulimia nervosa</i> yang diambil datanya menggunakan wawancara diagnostik	Variabel bebas : gangguan <i>body image</i> Variabel terikat : <i>eating disorders</i>	Tidak ada hubungan yang signifikan antara gangguan <i>body image</i> dengan variabel klinis seperti onset, lama penyakit, dan kekerasan saat masa kanak-kanak. Variabel lain seperti keinginan bunuh diri walaupun menunjukkan korelasi yang sedang dengan gangguan <i>body image</i> , namun tidak signifikan
2	Vicennia Serly, Amru Sofian, Yanti Ernalina; 2015; Hubungan <i>Body Image</i> , Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014	Desain : <i>cross sectional</i> Subjek : Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2014. Sampel merupakan seluruh mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Riau, yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan jumlah 166 orang (<i>total sampling</i>)	Variabel bebas : <i>body image</i> , asupan energi dan aktivitas fisik Variabel terikat : status gizi	<i>Body image</i> , energi intake, aktivitas fisik dan status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas Riau angkatan 2014 berhubungan secara signifikan ($p < 0.05$)
3	Sebtina Desty Anggraeni; 2015; Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan, dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta	Desain : <i>cross sectional</i> Subjek : Populasi penelitian adalah siswi kelas XI SMA N 7 Surakarta yang berjumlah 152 dengan besar sampel 40 dan diambil dengan <i>systematic random sampling</i>	Variabel bebas : <i>body image</i> Variabel terikat : frekuensi makan, jenis makanan, status gizi	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan frekuensi makan, jenis makanan, dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta

4	Septian Dini Irawan, Safitri; 2014; Hubungan antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Diet Mahasiswi Esa Unggul	Desain : <i>cross-sectional</i> Subjek : Jumlah sampel yang digunakan dari total populasi 1801 mahasiswi dengan sampel sebesar 5%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 90 mahasiswi.	Variabel bebas : <i>body image</i> Variabel tergantung : perilaku diet	Analisa data menggunakan perhitungan korelasi <i>Pearson Product Moment</i> diperoleh korelasi sebesar 0,251 dengan nilai sig, 0,017 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>body image</i> dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul
---	--	--	---	---

Berdasarkan keaslian penelitian tersebut, penelitian ini dikatakan berbeda dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, dengan berfokus pada subjek wanita dewasa muda usia 18-22 tahun, khususnya mahasiswi Program Studi Kedokteran. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body image* dan variabel terikat adalah perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Kota Semarang.