

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Dewasa Muda**

##### **2.1.1 Definisi Dewasa Muda**

Salah satu tahapan perkembangan yang paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia adalah dewasa muda, sebab seseorang mengalami banyak perubahan-perubahan progresif secara fisik, kognitif, maupun psikososio-emiosional, untuk menuju integrasi kepribadian yang semakin matang dan bijaksana.<sup>20</sup> Masa ini merupakan tanda bahwa telah tiba saat bagi individu untuk dapat mengambil bagian dalam tujuan hidup yang telah dipilih dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan.<sup>21</sup> Masa dewasa muda dimulai pada usia 18 tahun hingga usia 40 tahun.<sup>1</sup> Salah satu tahap yang termasuk dalam usia dewasa muda adalah tahap *emerging adulthood*. Pada tahap *emerging adulthood*, individu berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan umumnya berstatus sebagai mahasiswa.<sup>22</sup>

Dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, intelektual, serta sosial.<sup>22</sup> Transisi ke masa dewasa muda adalah eksplorasi dari sikap, nilai, dan kemungkinan hidup yang berkepanjangan.<sup>23</sup> Masa dewasa muda juga merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan diharapkan memainkan peran baru, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru, dan nilai-nilai baru sesuai masa ini.<sup>24</sup>

### 2.1.2 Karakteristik Perkembangan Dewasa Muda

Masa dewasa muda mengalami perkembangan-perkembangan, antara lain:

#### 1. Perkembangan fisik

Individu dewasa muda diidentikkan sebagai masa puncak dari kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, juga fungsi sensorik dan motorik.<sup>21</sup> Kekuatan fisik meningkat dari akhir usia 20-an hingga awal usia 30-an. Gerakan dan koordinasi tubuh, serta kemampuan sensorik seperti penglihatan dan pendengaran juga mencapai puncaknya pada masa dewasa muda.<sup>25</sup>

#### 2. Perkembangan Kognitif

Pada tahap ini, fungsi tubuh sudah berkembang sepenuhnya dan kemampuan kognitif terbentuk lebih kompleks.<sup>21</sup> Pertumbuhan otak terus terjadi dan individu mulai menerapkan serta menggunakan pengetahuan dan kemampuan analisis mereka. Teori Jean Piaget mengatakan ada perbedaan yang signifikan antara cara berpikir orang dewasa dan remaja. Dewasa memiliki cara berpikir yang lebih fleksibel serta dapat memahami bahwa pendapat dan langkah penyelesaian masalah itu beragam.<sup>26</sup>

#### 3. Perkembangan Sosial dan Emosional

Beberapa individu fokus dalam mengembangkan karier. Mereka belajar untuk mencapai kecakapan yang mumpuni atau melatih diri dengan mengikuti organisasi.<sup>25</sup> Teori Erik Erikson mengatakan individu pada masa ini juga mengalami perkembangan psikososial dan ditandai dengan *intimacy versus isolation* yang terefleksikan pada perasaan dan pikiran untuk membuat komitmen dan membina hubungan.<sup>27</sup>

Hurlock<sup>24</sup> menyatakan beberapa karakteristik masa dewasa muda, antara lain :

1. Sebagai masa pengaturan

Individu di masa ini diharapkan menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa dan mampu mengatur dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya.<sup>24</sup>

2. Sebagai masa reproduktif

Pada masa ini berhubungan dengan pembentukan keluarga baru, dimulai dari meninggalkan rumah orang tua, menikah, dan mempunyai anak.<sup>28</sup>

3. Sebagai masa kreatif

Hal ini disebabkan karena sebagai orang yang telah dewasa, ia tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua, sehingga mereka bebas untuk berbuat apa yang mereka mau.<sup>24</sup> Orang dewasa muda juga berlomba-lomba dalam pendidikan dan pelatihan sehingga dapat menjadi landasan dalam meraih pekerjaan dan pendapatan.<sup>29</sup>

4. Sebagai masa bermasalah

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang.<sup>24</sup> Penelitian terhadap remaja yang dilakukan di Inggris mengidentifikasi bahwa gangguan suasana perasaan, gangguan cemas, gangguan perilaku makan, kebiasaan yang mengganggu, dan penyalahgunaan zat-zat terlarang muncul saat mereka mulai beranjak dewasa.<sup>2</sup>

5. Sebagai masa ketegangan emosional

Sekitar awal hingga pertengahan umur tiga puluhan, kebanyakan orang muda telah mampu memecahkan masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional.<sup>24</sup>

6. Sebagai masa keterasingan sosial

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga, hubungan kelompok yang dibangun saat masa remaja akan cenderung berkurang pada masa ini sehingga seorang dewasa muda akan mengalami keterasingan sosial.<sup>24</sup>

7. Sebagai masa komitmen

Ketika memasuki masa dewasa, orang muda akan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab dan membuat komitmen.<sup>24</sup>

8. Sebagai masa perubahan nilai

Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa awal, diantaranya adalah keinginan untuk diterima di dalam kelompok.<sup>24</sup>

9. Sebagai masa ketergantungan

Meskipun telah memasuki usia dewasa, masih banyak orang muda yang agak tergantung pada orang-orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda.<sup>24</sup>

10. Sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Pada masa ini, tingkat dan keberagaman masalah yang dihadapi setiap individu berbeda-beda. Memahami perbedaan adalah langkah yang penting dalam mencapai dewasa muda yang mandiri.<sup>28</sup>

## **2.2 Perilaku makan**

### **2.2.1 Definisi Perilaku Makan**

Perilaku makan didefinisikan sebagai pikiran, tindakan, dan niat bahwa organisme membentuk keinginan untuk menelan makanan baik makanan padat atau makanan berbentuk cair.<sup>30</sup> Definisi lainnya menyebutkan perilaku makan sebagai serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan.<sup>31</sup> Perilaku makan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan respon kebiasaan atau perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kuantitas dan kualitas asupan makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan yang melibatkan aspek fisiologi, psikologi, sosial, dan genetik sehingga akan mempengaruhi status gizi seseorang.<sup>30,32,33</sup>

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan**

#### **1. Usia dan Jenis Kelamin**

Seseorang yang berusia antara 18-30 tahun kurang prihatin tentang kesehatan mereka dan orang yang lebih tua berpotensi lebih besar dalam memilih makanan berdasarkan masalah kesehatan mereka.<sup>31</sup> Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika menunjukkan adanya penurunan signifikan jumlah konsumsi roti dan sayuran serta peningkatan asupan lemak dan konsumsi alkohol.<sup>34</sup>

Jenis kelamin juga mempengaruhi perilaku makan. Sebuah penelitian di Eropa menyatakan wanita dilaporkan memiliki perilaku makan yang lebih sehat daripada pria.<sup>35</sup> Namun hal tersebut bergantung pula dengan faktor-faktor lainnya. Wanita juga lebih peduli atas penambahan berat badan mereka. Bagi remaja putri

mereka mengalami penambahan jumlah jaringan lemak sehingga mereka akan mudah gemuk apabila mengonsumsi makanan yang tinggi energi.<sup>36</sup>

## 2. Pendapatan

Keluarga dari kalangan ekonomi tinggi lebih mampu menyediakan makanan beraneka ragam, seperti daging, ikan, sayur, dan buah-buahan dibandingkan dengan keluarga dari kalangan ekonomi rendah.<sup>32</sup> Pendapatan mahasiswa dapat berasal dari uang saku yang diberi oleh orang tua sehingga pendapatan keluarga akan mempengaruhi pula pendapatan dari mahasiswa. Yang dimaksud dengan uang saku dari orangtua adalah uang saku yang diterima setiap bulan atau setiap minggu, dari uang saku inilah yang selanjutnya mahasiswa gunakan dalam memenuhi kebutuhan mereka untuk selanjutnya mereka alokasikan ke pos-pos pengeluaran konsumsi mereka baik itu konsumsi makanan dan non makanan.<sup>37</sup> Uang saku sangat menentukan pemilihan dan konsumsi makanan. Biasanya seseorang akan memilih makanan yang sesuai dengan uang saku mereka.<sup>38</sup> Kemampuan daya beli yang lebih mendorong untuk dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan.<sup>39</sup>

## 3. Pengetahuan Gizi

Penelitian yang dilakukan oleh Suhardjo menyatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang sangat berpengaruh pada perilaku dan sikap dalam memilih jenis makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.<sup>39</sup> Bekal pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi.<sup>40</sup> Penelitian

Nurdin Rahman dkk juga menyatakan ada hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu.<sup>32</sup> Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan pada remaja, mahasiswa percaya bahwa pengetahuan gizi dan makanan merupakan langkah awal untuk meningkatkan perilaku makan yang sehat.<sup>34</sup> Menurut Khomsan pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi komposisi dan konsumsi pangan seseorang, akan tetapi seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik, belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya.<sup>11</sup>

#### 4. Kebudayaan

Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan taraf hidup dan kemajuan teknologi juga mendorong terjadinya perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat, atau mengonsumsi makanan cepat saji saat ini banyak sekali ditawarkan kepada masyarakat.<sup>39</sup> Perilaku makan tidak baik yang sering dilakukan remaja dan mahasiswa di era sekarang meliputi melewatkan waktu makan terutama makan pagi atau sarapan, kegemaran makan *snacks* dan kembang gula serta *soft drinks*, makan di luar rumah, melakukan diet dan pengaturan berat badan yang berlebihan dengan cara membatasi asupan makanan.<sup>41</sup>

#### 5. *Body Image*

Individu yang memiliki *body image* positif akan mempunyai perhatian terhadap persoalan kesehatan seperti pemilihan konsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, 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.<sup>11,12</sup> Mahasiswa yang memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya dan memandang bentuk tubuh ideal adalah bentuk tubuh langsing, kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik, salah satu caranya adalah dengan membatasi asupan dan frekuensi makan yang memicu timbulnya penyimpangan perilaku makan. Penelitian yang dilakukan di Universitas Madrid menghasilkan 47,9% dari 234 responden mahasiswa perempuan ingin menurunkan berat badan.<sup>15</sup>

#### 6. Status Tinggal

Diasumsikan bahwa seseorang yang tinggal di kos mengupayakan sendiri makanan yang dikonsumsi. Mereka mengalami ketidakmampuan dalam menyediakan makanan sehari-hari sehingga mereka harus membeli di warung atau rumah makan, maka makanan yang dikonsumsi tidak beragam.<sup>11</sup> Hasil dari beberapa studi menyatakan mahasiswa yang tinggal sendiri dan jauh dari kontrol orang tua lebih mementingkan harga makanan ketika memilih makanan.<sup>34</sup> Berbeda dengan mereka yang tinggal di rumah, karena diasumsikan bahwa dengan tinggal di rumah asupannya lebih terjaga, lebih sehat, dan dalam variasi maupun ketersediannya pun juga mencukupi.<sup>11</sup> Beberapa penelitian menyatakan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran lebih tinggi daripada mahasiswa yang tinggal sendiri.<sup>34</sup>



## 7. Stress

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa melalui wawancara, mereka mengatakan masa transisi dari sekolah ke universitas merupakan salah satu masa yang membuat mereka stress. Tekanan untuk meraih nilai akademik yang baik saat masa masa ujian juga merupakan hal yang membuat stress mahasiswa meningkat. Mereka percaya bahwa pemilihan dan perilaku makan dan stress dapat saling mempengaruhi satu sama lain. Saat stress melanda, beberapa memilih untuk meningkatkan konsumsi makanan yang lebih sehat dan beberapa lainnya justru tidak bisa mengontrol makanan yang dikonsumsi.<sup>34</sup>

## 8. Ketersediaan pangan

Telah diketahui bahwa ketersediaan dan akses buah buahan dan sayuran, berkorelasi positif pada konsumsi buah-buahan dan sayuran pada anak anak. Sama halnya dengan anak anak, pemilihan makanan oleh mahasiswa dipengaruhi oleh ketersediaan dan akses terhadap makanan sehat. Ketersediaan produk makanan sehat di kantin merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam perilaku makan mahasiswa.<sup>34</sup>

### **2.2.3 Dampak Perilaku Makan terhadap Status Gizi**

Kekurangan gizi pada individu dapat terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan.<sup>42</sup> Diet terlalu ketat akan meningkatkan risiko status gizi buruk dan *eating disorder*.<sup>43</sup> Makanan yang mengandung zat gizi diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya karena mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, maka akan dilengkapi oleh

zat gizi serupa dari makanan yang lain.<sup>36</sup> Kebiasaan makan makanan dengan bahan makanan yang kurang baik seperti hanya memakan jenis dan sumber bahan makanan tertentu saja, memiliki dampak yang kurang baik bagi sel-sel dalam tubuh karena sel tidak dapat beregenerasi dengan baik, terjadinya perubahan fungsi dalam tubuh, pembongkaran dan pergantian sel baik dalam bentuk maupun kepadatannya tidak dapat berjalan baik karena asupan yang kurang.<sup>44</sup> Penelitian oleh Masdewi, Mazarina dan Teti mengatakan perilaku makan berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi remaja putri, hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang baik, maka asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi sehingga status gizi remaja putri menjadi lebih baik.<sup>8</sup>

#### **2.2.4 Penilaian Perilaku Makan**

Salah satu alat ukur penelitian yang banyak digunakan untuk mendeteksi perilaku makan abnormal adalah alat ukur yang dibuat oleh Garner, Olmsted dan Y. Bohr, yaitu *Eating Attitudes Test* (EAT-26) yang merupakan *self-report* yang menggambarkan gejala dan karakteristik gangguan makan. Alat ukur ini memiliki tiga subskala yang saling mempengaruhi, yaitu diet, bulimia dan preokupasi terhadap makanan serta kontrol terhadap makanan.<sup>45</sup> EAT-26 dapat digunakan untuk kelompok maupun individu, dan biasanya cocok digunakan bagi kalangan di tempat pendidikan, program atletik, tempat fitness, klinik infertilitas, pelayanan pediatri, dan bagian psikiatri. EAT-26 ditujukan terutama untuk remaja dan dewasa.<sup>46</sup> EAT-26 terdiri atas 26 item. Masing-masing kriteria memuat sebuah kelompok pernyataan dan masing-masing pernyataan memiliki enam pilihan jawaban yaitu, “selalu, biasanya, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah”.

Skoring EAT-26 menggunakan skala likert dengan skor antara 0–3 untuk masing-masing pernyataan. Pernyataan yang paling sesuai dengan kriteria perilaku makan abnormal memiliki skor paling tinggi untuk nomor 1-25 (skor 0 untuk pilihan jawaban “tidak pernah”, “jarang”, dan “kadang-kadang”. Skor 1 untuk pilihan jawaban “sering”, skor 2 untuk pilihan jawaban “biasanya” dan skor 3 untuk pilihan jawaban “selalu”).<sup>45</sup> Khusus untuk nomor 26, skor menjadi sebaliknya. Skor akhir perilaku makan abnormal berdasarkan EAT-26 dikategorikan menjadi dua, yaitu skor < 20 mengindikasikan perilaku makan dengan kategori normal dan skor  $\geq$  20 mengindikasikan perilaku makan dengan kategori abnormal.<sup>47</sup>

## **2.3 Kebiasaan Olahraga**

### **2.3.1 Definisi Kebiasaan Olahraga**

Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Bab I, Pasal 1, ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.<sup>48</sup> Olahraga merupakan petualangan tubuh dan jiwa manusia menuju suatu kesatuan yang harmonis.<sup>49</sup> Olahraga yang tergolong aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot dan sistem penunjangnya.<sup>50</sup>

Kebiasaan dapat didefinisikan sebagai urutan belajar dalam bertindak yang kemudian menjadi respon otomatis untuk isyarat tertentu, dan berperan untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>51</sup> Kegiatan yang dilakukan secara rutin akan menjadi kebiasaan, begitu pula dengan olahraga. Kegiatan berolahraga yang dilakukan rutin akan menjadikan tubuh terbiasa dalam melakukan kegiatan olahraga,

sehingga kebiasaan berolahraga inilah yang akan memberikan dampak perubahan derajat kebugaran jasmani yang signifikan terhadap tubuh.<sup>52</sup>

### **2.3.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Olahraga**

#### **1. Usia dan Jenis Kelamin**

Partisipasi olahraga pada remaja dan dewasa muda tergolong kurang.<sup>53</sup> Pada usia dewasa muda umumnya seseorang kurang memiliki motivasi untuk memperhatikan gaya hidup dan kesehatannya.<sup>54</sup> Namun di sisi lain pada usia dewasa muda, mereka ingin memiliki penampilan fisik yang ideal. Salah satu cara yang banyak digemari dan sudah lazim dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan untuk mendapatkan penampilan fisik yang ideal ialah dengan berolahraga.<sup>55</sup>

#### **2. Pendapatan**

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada masa dewasa muda. Hal ini bukan karena orang dewasa dinilai kurang sehat, tetapi karena kurang memungkinkan dari segi waktu dan dana karena sibuk dengan pekerjaan dan keluarga serta kedudukan dalam pekerjaan yang belum memadai yang mempengaruhi penghasilan.<sup>49</sup> Penelitian yang dilakukan Jefry Haris di kota Medan menunjukkan bahwa responden yang umumnya berasal dari kalangan menengah keatas adalah orang-orang yang memiliki pendapatan berlebih sehingga memilih untuk berolahraga di pusat kebugaran yang berada di salah satu mall paling bergensi di Kota Medan, yakni di Mall Sun Plaza. Umumnya sindrom gaya hidup hedonis ini singgap di kalangan masyarakat urban yang telah memiliki penghasilan kelas atas.<sup>56</sup>

### 3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan, saling berinteraksi membentuk pola perilaku yang khas.<sup>57</sup> Individu yang memiliki tingkat kompetensi lebih tinggi dapat lebih menjaga kesehatannya dan melakukan perubahan terhadap kebiasaan olahraga sebelumnya sehingga mencapai tubuh yang sehat.<sup>58</sup>

### 4. Kebudayaan

Olahraga merupakan suatu pilihan gaya hidup. Sebagian orang mungkin memilih untuk tidak berolahraga, namun sebagian orang justru menganggap olahraga merupakan kegiatan yang harus mereka lakukan.<sup>49</sup> Individu pada masa dewasa muda rentan terhadap tekanan sosial dan kebudayaan yang memacu mereka untuk meraih tubuh yang ideal, oleh karenanya tidak jarang individu tersebut ingin dan mencoba untuk menurunkan berat badan dalam jumlah yang banyak, salah satunya dengan berolahraga.<sup>59</sup>

### 5. Status Tinggal

Sebagai faktor sosial, orang tua atau figur yang berperan seperti orang tua dapat secara signifikan mempengaruhi kebiasaan olahraga melalui mekanisme yang bervariasi yaitu dukungan, kepercayaan, tingkah laku, dan kebiasaan dari orang tua itu sendiri.<sup>58</sup>

## 6. *Body Image*

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan ingin menurunkan berat badan diidentifikasi sebagai motif umum para perempuan untuk mengikuti kegiatan olahraga.<sup>59</sup> Keinginan untuk mencapai tubuh yang langsing pada perempuan dan tubuh yang berotot pada laki-laki yang dipengaruhi oleh faktor sosiokultural merupakan motivasi yang sering digunakan seseorang untuk berolahraga.<sup>53</sup> Penelitian yang dilakukan kepada 394 orang di Inggris mengungkapkan bahwa pria memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terhadap tubuh mereka juga dan akibat dari rasa cemas yang mereka miliki, membuat mereka melakukan latihan olahraga, diet ketat, dan mengonsumsi obat untuk bisa mendapatkan badan yang lebih ideal.<sup>60</sup>

### 2.3.3 Dampak Kebiasaan Olahraga terhadap Status Gizi

Banyak jenis olahraga seperti *jogging*, bersepeda, berenang, jalan cepat dan lari lintas alam yang merupakan bentuk-bentuk pilihan olahraga yang dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih lama dan hidup sehat.<sup>24,49</sup> Olahraga dan keadaan fisik yang fit dapat melindungi seseorang dari stres dan bahaya yang ditimbulkan stres terhadap kesehatan.<sup>49</sup> McDowell-Larsen dalam penelitiannya terhadap senior eksekutif, menemukan bahwa mereka yang sering berolahraga secara teratur tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga efektif dalam bekerja daripada mereka yang tidak berolahraga.<sup>61</sup> Frekuensi berolahraga dan durasi waktu setiap berolahraga dapat mempengaruhi status gizi subjek. Frekuensi yang direkomendasikan oleh *American College of Sports Medicine (ACSM)* yang optimal adalah 3-5 kali latihan tiap minggu.<sup>62</sup> Durasi latihan yang optimal adalah

selama 20-30 menit disertai intensitas latihan yang sesuai.<sup>63</sup> Latihan olahraga secara teratur dapat meningkatkan saturasi oksigen, menurunkan denyut nadi saat istirahat maupun saat melakukan aktivitas. Selain itu latihan olahraga dapat meningkatkan jumlah kapiler, menurunkan kadar lemak dalam darah dan meningkatkan enzim pembakar lemak.<sup>64</sup>

Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan, tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan apabila dilakukan secara berlebihan. Seseorang dengan aktivitas tinggi seperti olahragawan lebih berisiko mengalami *underweight* daripada individu dengan aktivitas rendah. Saat melakukan aktivitas tinggi, tubuh akan membakar lebih banyak energi sehingga tidak banyak nutrisi yang disimpan.<sup>65</sup> Hal tersebut akan diperparah apabila olahraga berlebihan tidak diimbangi oleh asupan makan yang sesuai. Karbohidrat merupakan sumber energi utama dan memegang peranan sangat penting untuk seseorang dalam melakukan olahraga. Untuk olahraga, energi berupa ATP dapat diambil dari karbohidrat yang terdapat dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen yang disimpan dalam otot dan hati. Pada individu yang mempunyai simpanan glikogen sedikit, akan lebih mudah mengalami kelelahan.<sup>66</sup>

#### **2.3.4 Penilaian Kebiasaan Olahraga**

Kebiasaan olahraga dinilai dari frekuensi olahraga. Frekuensi olahraga adalah berapa kali seseorang melakukan olahraga dalam seminggu. Diketahui dari pengisian kuesioner dengan hasil ukur adalah x/minggu, selanjutnya dikategorikan menjadi jarang apabila  $< 3$  kali/minggu dan sering apabila  $\geq 3$  kali/minggu.

Untuk sekedar mengetahui alasan responden berolahraga, digunakan kuesioner motivasi untuk berolahraga. Terdapat total 12 pernyataan yang terdiri dari komponen *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation* dan *intrinsic motivation*. Setiap pernyataan memiliki rentang nilai 1(sama sekali tidak benar) hingga 7(sangat benar). Dari masing masing komponen dihitung rata ratanya kemudian dihitung menggunakan rumus skor *Relative Autonomy Index* (RAI).

$$RAI = 2 \times \text{Intrinsic} + \text{Identified} - \text{Introjected} - 2 \times \text{external}$$

Selanjutnya dikategorikan menjadi:

- Angka negatif menunjukkan motivasi ekstrinsik
- Angka positif menunjukkan motivasi intrinsik

## **2.4 Body Image**

### **2.4.1 Definisi Body Image**

*Body image* merupakan gabungan dari sikap dan persepsi seseorang terhadap tubuhnya dan gambaran mental yang seseorang miliki tentang tubuhnya yang meliputi dua komponen. Kedua komponen *body image* yang dimaksud adalah komponen perseptual meliputi ukuran, bentuk, berat badan, karakteristik, gerakan, dan tampilan tubuh serta komponen sikap yaitu apa yang dirasakan tentang tubuhnya dan bagaimana perasaan ini mengarahkan pada tingkah laku.<sup>41</sup>

*Body Image* ialah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya yang merupakan pengalaman individual seseorang tentang



tubuhnya. Oleh karena *body image* lebih bersifat subyektif, maka *body image* yang dimiliki antara satu orang dengan yang lain tentu berbeda, yang kemudian mempengaruhi tingkat kepuasan terhadap tubuhnya.<sup>55</sup>

#### **2.4.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Body Image***

##### **1. Usia dan Jenis Kelamin**

*Body image* seseorang dapat berubah karena beberapa hal yang terjadi misalnya perubahan fisik yang dialami seiring bertambahnya usia. Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang saat masa usia tertentu sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada *body image*.<sup>67</sup> Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang *body image* dibandingkan pria. Penelitian yang dilakukan di Delhi kepada mahasiswa laki laki dan perempuan yang mengalami *overweight* dan obesitas menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih menyadari bahwa dirinya *overweight* dan memiliki kepuasan tubuh yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.<sup>68</sup> Pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *trend* yang sedang berlangsung. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus menyerupai idealnya yang digunakan untuk menarik perhatian di lingkungannya.<sup>17</sup>

##### **2. Pendapatan**

Gaya hidup seseorang akan dinilai dari berbagai macam, seperti dari pengeluaran dan pendapatan suatu individu. Seseorang dengan tingkat pendapatan yang lebih tinggi memiliki harga diri yang tinggi pula. Harga diri tinggi dapat

meningkatkan evaluasi tubuh seseorang ke arah positif dan berfungsi sebagai pelindung terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Gaya hidup pada wanita yang telah memiliki harga diri tinggi akan selalu menjadi pacuan mereka dalam menentukan sesuatu yang harus mereka dapatkan dalam hidup mereka. Mereka yang berpenghasilan diatas rata-rata tidak sedikit pula diantara mereka rela mengeluarkan hasil pendapatan mereka hanya untuk memuaskan diri mereka, seperti pergi untuk merawat diri, membeli pakaian-pakaian *branded*, dan produk yang harganya tidak murah. Demi diakui halayak ramai bahwa mereka adalah salah satu wanita cantik, wanita-wanita pada jaman sekarang terutama yang berpenghasilan tinggi tidak sedikit dari mereka rela berjuang untuk hal tersebut.<sup>69</sup>

### 3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang diperoleh dalam kurun waktu tertentu akan berpengaruh terhadap persepsi tentang gizi itu sendiri.<sup>70</sup> Karena kurangnya pengetahuan di bidang gizi, sehingga munculah *body image* negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang.<sup>41</sup> Pengetahuan juga dapat berasal dari media massa yang beredar di masyarakat. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Sebagai akibat dari pengetahuan yang didapat dari media massa tersebut, orang-orang terutama anak-anak dan dewasa muda terlalu dipengaruhi oleh penggambaran citra tubuh yang ideal di dalam media tersebut.

#### 4. Kebudayaan

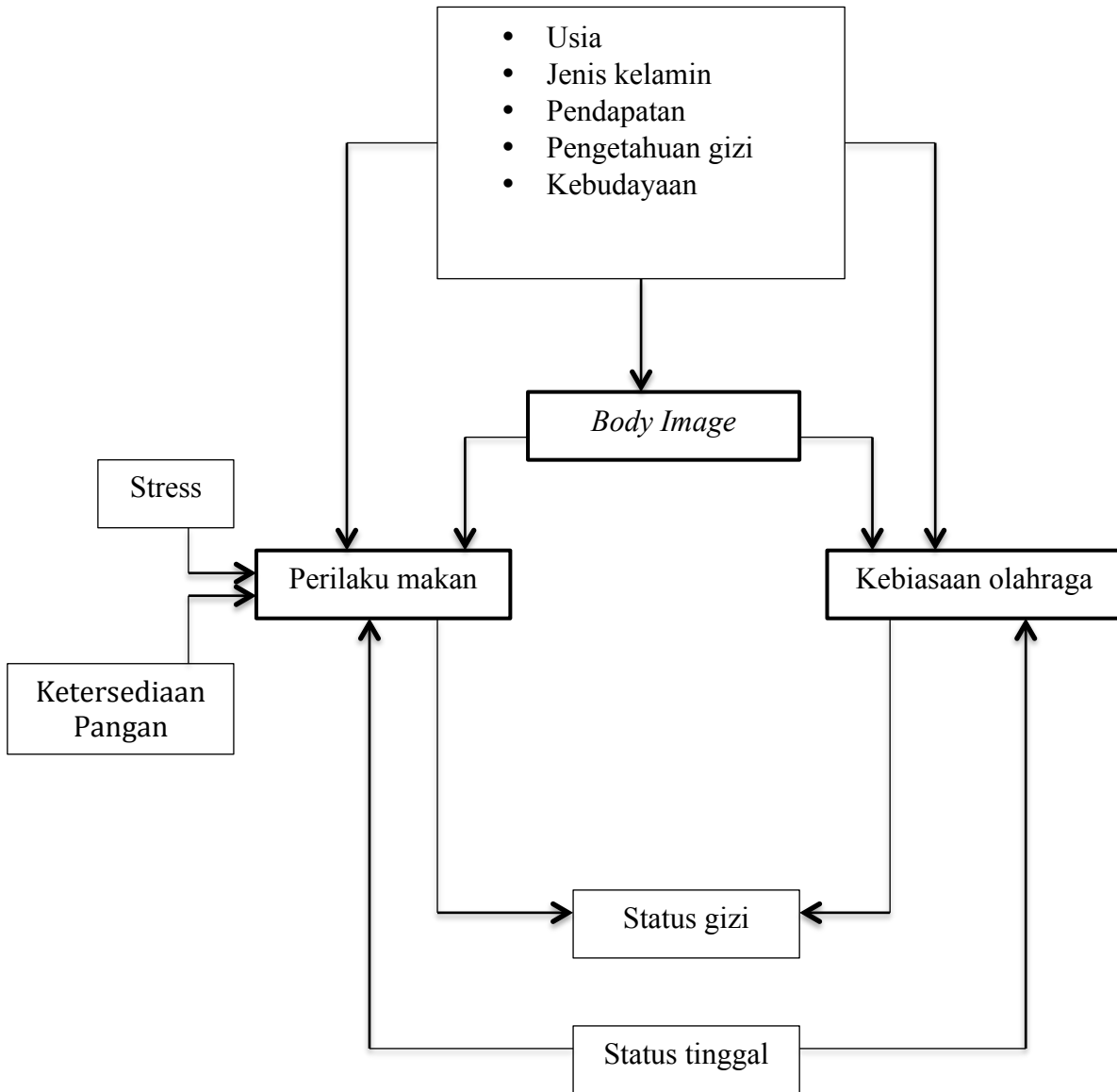
Terdapat relativitas penilaian dalam masyarakat yang dinilai secara berbeda-beda antar budaya dan waktu.<sup>71</sup> Etnis dan kebudayaan bisa jadi merupakan faktor yang dominan dibalik kepuasan terhadap *body image*. Penelitian yang dilakukan di London menyatakan bahwa perempuan Asia cenderung jarang mendeskripsikan tubuhnya terlalu gemuk, jarang merasa tidak puas terhadap ukuran tubuhnya, dan keinginan untuk menurunkan berat badanya tidak sebesar perempuan dari ras kulit putih.<sup>68</sup> Semakin beragamnya media massa yang ada, tidak mengherankan jika orang-orang 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 pembandingan.<sup>55</sup> Laki-laki pada zaman dahulu dituntut untuk memiliki tubuh yang kuat, akan tetapi tubuh yang kuat tersebut tidak identikkan dengan kekar atau berotot, sedangkan pada zaman modern, konsep maskulinitas tentang standar tubuh ideal laki-laki dari yang hanya bugar dan atletis menjadi berotot dan super kekar.<sup>55</sup> Survei dalam *Psychology Today* juga mengatakan bahwa 13% pria mengindikasikan bahwa *body image* dipengaruhi oleh iklan di televisi, dan juga 6% pria menginformasikan bahwa *body image* mereka dipengaruhi oleh model di majalah.<sup>60</sup>

##### 2.4.3 Penilaian *Body Image*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ). BSQ mengukur ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terhadap tubuhnya sendiri dan derajat preokupasi terhadap berat badan.

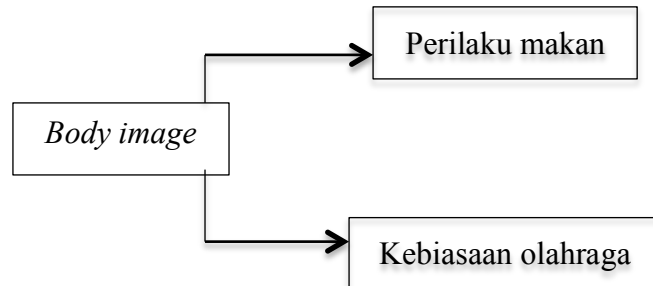
Instrumen ini dibuat pertama kali oleh Cooper et al dan dipopulerkan oleh Rosen pada tahun 1995. Dari beberapa penelitian yang menggunakan instrumen ini menunjukkan reliabilitas dengan kisaran 0.88 hingga 0.97 hal ini menunjukkan bahwa validitas kriteria yang dimiliki instrumen ini pun tinggi. BSQ terdiri dari 34 pertanyaan mengenai kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya dengan skala rentang 1 (tidak pernah) sampai 6 (selalu).<sup>42</sup> Jika skor semakin tinggi, maka tingkat kepedulian subyek terhadap bentuk tubuhnya (pengalaman merasa gemuk) juga semakin tinggi. Hal ini berarti tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki subyek juga akan semakin tinggi. Skor berdasarkan BSQ dikategorikan menjadi puas terhadap bentuk tubuh dengan skor  $\leq 110$  dan tidak puas terhadap bentuk tubuh dengan skor  $> 110$ .<sup>42</sup>

## 2.5 Kerangka Teori



**Gambar 1.** Bagan kerangka teori

## 2.6 Kerangka Konsep



**Gambar 2.** Bagan kerangka konsep

## 2.7 Hipotesis

Terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun khususnya pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.