

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun (Monks, 2009). Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, biologis, psikologis maupun sosial. Oleh karena itu pada masa ini sering timbul kegelisahan dan kontradiksi pada remaja. Masa ini juga sering dianggap sebagai periode “badai” dan “tekanan”, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Ketegangan emosi ini terutama disebabkan oleh adanya tekanan sosial dan persiapan dalam kondisi yang baru, karena selama masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 2011).

Remaja juga memiliki kecenderungan ingin selalu diterima dalam lingkungan sosialnya. Jika ditinjau dalam pergaulan remaja, memang tidak dapat dipungkiri bahwa kebanyakan dari mereka lebih menyukai orang-orang yang menarik secara fisik daripada mereka yang dinilai tidak menarik. Hal ini dapat disebabkan karena pada umumnya remaja sering melekatkan karakteristik-karakteristik positif kepada orang yang dianggap menarik secara fisik, dan melekatkan karakteristik-karakteristik negatif pada orang yang dianggap tidak menarik. Begitu pentingnya penampilan fisik bagi remaja

untuk meningkatkan penerimaan sosial, baik dari lawan jenis maupun teman sejenis membuat remaja berusaha untuk memperbaiki penampilan (Devegga, 2017). Fenomena yang sering terjadi dikalangan remaja untuk merubah penampilan mereka adalah melalui cara diet. Hal ini merupakan fenomena yang sudah tidak asing lagi.

Perilaku diet adalah perilaku yang berusaha membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujuan tertentu (Mardalena, 2017). Tujuan diet sendiri bermacam-macam hanya tampaknya sebagian besar masyarakat mengasosiasikan diet sebagai penurunan berat badan. Diet merupakan metoda pengaturan asupan makanan yang mengandung nutrisi esensial untuk kesehatan tubuh yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah tubuh, khususnya yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Adapun diet yang sehat mencakup kecukupan vitamin, mineral, protein, karbohidrat, serta konsumsi serat alami yang cukup dan zat-zat gizi lainnya yang seimbang (Fikawati, 2017).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam melakukan diet. Oleh karena itu (Heinberg, 2014) mengklasifikasikan dalam dua jenis perilaku diet yang sering terjadi, yaitu: 1) Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, serta menambah aktifitas fisik secara wajar. 2) Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti berpuasa (diluar

niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurun berat badan, penahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja (Abdurrahman, 2014).

Menurut Stainzher dan Krowchuk, menyebutkan macam-macam perilaku diet yakni: (1) Diet sehat, misalnya perubahan perilaku makan dengan mengurangi asupan lemak dan membatasi asupan energi, mengurangi makan cemilan dan meningkatkan aktifitas fisik. (2) Diet tidak sehat, misalnya melewatkan waktu makan baik sarapan, makan siang atau makan malam, dan (3) Diet ekstrim, sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh karena pada umumnya menggunakan produk untuk mempercepat penurunan berat badan, seperti penggunaan obat pelangsing, penurun nafsu makan, obat pencahar, memuntahkan makanan dengan sengaja dan olahraga yang berlebihan (Husna, 2013).

Menurut National Institute of Mental Health (2011) Perbandingan jumlah individu yang mengalami penyimpangan perilaku diet lebih banyak terjadi pada kalangan perempuan daripada laki-laki. Perempuan cenderung sangat memperhatikan bentuk tubuh dan menurut persepsi mereka bentuk tubuh yang baik adalah tubuh yang kurus dan langsing (Devegga, 2017).

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 dilakukan sebanyak 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 putri menggunakan pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja putri memuntahkan makanan dengan paksa (Sulastri, 2016).

Kasus lain yang lebih berbahaya terjadi pada seorang remaja putri berusia 21 tahun, yang meninggal dunia setelah mengkonsumsi pil pelangsing yang dibeli secara online. Bagian dalam tubuh remaja tersebut terbakar setelah menelan zat beracun yang dikenal dengan dinitrophenol atau DNP. Dari keterangan ibu korban menyatakan bahwa korban tidak berniat untuk bunuh diri, namun korban tidak mengerti akan bahaya overdosis mengkonsumsi pil pelangsing tersebut (Vemale, 2015).

Penelitian lain di universitas Chili, yang melaporkan hasil 64,52% dari wanita usia antara 18 dan 25 tahun berada pada rentang kekhawatiran dan sangat khawatir. Kekhawatiran yang ekstrem dikaitkan dengan ketidakpuasan citra tubuh yang terdistorsi, mereka melihat tubuh mereka sebagai kegagalan, dengan rasa malu, dan mereka tidak merasa nyaman dengan tubuh mereka secara pribadi atau di depan umum (Barria, 2018).

Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan

berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan mereka (Alhadar, 2014).

Diet untuk menurunkan berat badan kadang dipersepsikan salah oleh para remaja putri 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 itu sendiri (Proverawati, 2010).

Perilaku diet memiliki keterkaitan yang erat dengan citra tubuh, karena pada dasarnya setiap individu memiliki gambaran diri ideal yang ingin dimilikinya. Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari gambaran ideal yang dimiliki (Baban, 2014).

Citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri. Citra tubuh yaitu sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya baik berupa penilaian positif atau negatif. Mahasiswi merupakan sosok individu yang masih termasuk dalam periode remaja akhir. Dalam proses perkembangannya mengalami perubahan baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa

tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh (Muhith, 2015).

Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif dan menyenangkan. Perubahan fisik dapat membuat kaum remaja diliputi perasaan tidak pasti dan takut yang menyebabkan mereka cenderung berfikir negatif (Ali, 2018).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa para remaja putri melakukan berbagai usaha agar mendapatkan citra tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian yang sesuai bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja putri dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup untuk menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya (Hurlock, 2011).

Semakin mendekati kecocokan antara citra tubuh dengan konsep ideal yang dipegang oleh individu, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan harga diri dan perasaan yang positif. Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu, maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga citra tubuhnya menjadi negatif.

Penilaian negatif tersebut yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya, sehingga seseorang memiliki kecenderungan untuk melakukan diet (Sulastri, 2016).

Seorang mahasiswi dengan citra tubuh yang negatif, kemampuan untuk dekat dengan lingkungan sosialnya menjadi terhambat sehingga mereka akan menarik diri dari atau menjadi pribadi yang tertutup dan sibuk dalam mengontrol berat badannya. Jika mahasiswi terlalu sibuk dalam mengontrol berat badannya akan banyak kesempatan besar yang dilewatkan, yaitu kesempatan membuat banyak relasi sosial atau teman, serta meningkatkan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang akademis maupun non-akademis yang berguna bagi masa depannya (Abdurrahman, 2014).

Tidak banyak dijumpai, mahasiswi melakukan praktik pengendalian berat badan untuk alasan kesehatan. Praktik pengendalian berat badan yang dilakukan mahasiswi lebih didominasi oleh cara yang tidak sesuai atau tidak sehat. Alasan yang mendasari praktik pengendalian berat badan ini di antaranya motivasi dari dalam diri yaitu keinginan untuk mengubah penampilan dan menganggap diet sebagai suatu tantangan yang harus dapat ditaklukkan (Yosephin, 2012).

Penelitian Devegga, (2017) didapatkan bahwa dari 62 mahasiswi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga 33 orang yang mempunyai citra tubuh negatif 73,2 % perilaku diet tidak sehat dan 26,8 %

diet sehat, sedangkan 29 orang citra tubuh positif 64 % perilaku diet sehat dan 35,9 % diet tidak sehat. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi Psikologi UKSW (Devegga, 2017).

Penelitian Irawan, SD, dkk, (2014) dari 90 mahasiswi FDIK Universitas Esa Unggul Jakarta ditemukan jenis perilaku diet sehat lebih dominan (53%) daripada jenis perilaku diet tidak sehat (47%) dan mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif lebih banyak dari pada citra tubuh negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Esa Unggul (Irawan, 2014).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) pada 100 mahasiswi FISIP UI didapatkan 49 mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif dengan 33 mahasiswi menjalankan perilaku diet yang sehat dan 16 mahasiswi menjalankan perilaku diet tidak sehat. Sementara itu, 51 mahasiswi memiliki citra tubuh negatif dengan 21 mahasiswi menjalankan perilaku diet yang sehat dan 30 mahasiswi menjalankan perilaku diet tidak sehat. Dengan kata lain, dari hasil penelitian diatas terlihat bahwa mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif lebih cenderung melakukan diet yang sehat daripada tidak sehat. Sebaliknya, mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif lebih cenderung melakukan perilaku diet tidak sehat daripada sehat (Yosephin, 2012).

Banyaknya mahasiswi yang berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Fenomena ini terjadi tidak hanya bagi mereka dengan berat badan yang berlebih, tetapi juga bagi mereka yang memiliki berat badan yang sudah normal bahkan kurang. Mahasiswi tetap merasa khawatir dan takut untuk menjadi gemuk, sehingga cenderung melakukan pembatasan asupan makan yang bertujuan untuk menurunkan berat badan (Irawan, 2014).

Fenomena yang peneliti temui, karena ingin terlihat menarik secara fisik mahasiswi yang kuliah di jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang banyak mengeluhkan dan mengkhawatirkan kegemukan, bahkan ada yang melakukan praktik penurunan berat badan dengan bertahan tidak makan, hanya minum air putih selama sehari-hari sehingga pingsan dan dibawa ke rumah sakit untuk dirawat. Diet tersebut tidak disertai dengan asupan nutrisi yang baik, sehingga berdampak bagi kesehatan mahasiswi tersebut. Oleh karena itu, peneliti sebagai bagian dari insan pendidikan keperawatan dapat berperan memberi informasi (edukasi) yang tepat mengenai diet yang sehat serta tujuan diet sehat, dan memperjelas adanya bahaya kasat mata yang mengintai mahasiswi dari diet yang tidak sehat.

Dari hal di atas, untuk memperoleh data yang memperkuat adanya kecenderungan melakukan praktik diet tidak sehat di kalangan mahasiswi, peneliti mengumpulkan data dari tempat yang berbeda yaitu melalui seluruh data kunjungan pasien berobat dari bulan Agustus sampai November 2018 di

Klinik Medika Andalas Padang yang dimiliki Universitas Andalas Padang dan merupakan perguruan tinggi tempat kuliah peneliti sendiri. Akan tetapi, tidak diperoleh data yang signifikan untuk mendukung terkait praktik diet untuk menurunkan berat badan di kalangan mahasiswi Universitas Andalas seperti hal di atas, baik dari klasifikasi dan jumlah pengunjung maupun 10 penyakit terbanyak yang tercatat.

Selanjutnya untuk melihat tingkat kecenderungan dan dampak praktik diet untuk menurunkan berat badan yang dilakukan mahasiswi tersebut di atas, peneliti melakukan pencarian data dengan datang ke Klinik Universitas Negeri Padang dan meminta data kunjungan berobat periode Agustus-November 2018. Dari data tercatat 10% kunjungan pasien yang berobat berasal dari dosen, ADM dan umum, sedangkan 90 % berasal dari mahasiswa dan mahasiswi. Dari kunjungan tersebut 35% mahasiswa dan 65% mahasiswi. Dan dari data juga diperoleh daftar 10 penyakit terbanyak gastritis berada di urutan paling atas.

Selama periode 4 bulan tersebut (Agustus-November 2018), kunjungan berobat yang berasal dari mahasiswa dan mahasiswi fakultas ilmu pendidikan termasuk pengunjung berobat terbanyak dan bahkan pada bulan Agustus menduduki posisi teratas pada daftar kunjungan berobat terbanyak diantara fakultas-fakultas lain. Dan diantara kunjungan berobat yang terbanyak itu adalah mahasiswi.

Untuk memperkuat data peneliti melakukan wawancara pada 10 orang mahasiswi Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang tentang perilaku diet. Ada 3 orang mengatakan puas terhadap bentuk tubuhnya memilih makan dengan frekuensi standar (3 kali sehari) lengkap dengan nasi, lauk dan sayur. Sedangkan 2 orang mahasiswi mengatakan kadang timbul rasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya dan ingin melakukan diet tetapi bingung pilih cara diet yang tepat. Sementara 5 orang mengatakan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, 2 orang melakukan upaya dengan cara menahan lapar, minum teh hijau dan bila perlu minum obat pelangsing dan 3 orang memilih melakukan diet dengan cara melewatkan waktu makan malam agar mendapat bentuk tubuh yang ideal untuk menunjang penampilan, sehingga lebih percaya diri dalam pergaulan. Selain itu mahasiswi tersebut juga mengatakan masalah kesehatannya terganggu sejak mereka melakukan diet. Adapun masalah kesehatannya terjadi 3 orang mengalami gastritis, 1 orang anorexia dan 1 orang bulimia, bahkan 2 orang mahasiswi mengatakan pernah dirawat di rumah sakit dengan diagnosa gastritis akibat perilaku dietnya tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan sebuah penelitian yang diberi judul “Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”.

B. Penetapan Masalah

Rumusan masalah yang ingin digali peneliti dalam penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penelitian ini, dapat diketahui citra tubuh dan kaitannya dengan perilaku diet pada mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik tinggi badan dan berat badan mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi citra tubuh mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku diet yang telah dilakukan selama ini oleh mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

- d. Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet yang dilakukan mahasiswi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan dapat memberikan informasi yang tepat mengenai perilaku diet yang sehat pada mahasiswi Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi mahasiswi UNP, memperoleh informasi yang tepat mengenai diet yang sehat serta tujuan diet sehat, dan memperjelas adanya bahaya kasat mata yang mengintai mahasiswi dari diet yang tidak sehat.
- c. Bagi instansi lembaga pendidikan, sebagai bahan masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan tentang perilaku diet dalam menurunkan berat badan dan citra tubuh yang dimiliki mahasiswi.
- d. Bagi penelitian keperawatan, diharapkan sebagai bahan masukan untuk penelitian yang akan datang, pertimbangan dan pengembangan penelitian tentang hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan.