

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kasus penyimpangan perilaku makan banyak dilaporkan di negara – negara wilayah barat karena tingginya pengaruh faktor gaya hidup dan media massa yang mengekspos produk kecantikan dan pakaian dengan menggunakan model bertubuh kurus. Anoreksia nervosa merupakan salah satu perilaku makan menyimpang yang lebih sering terdapat pada remaja putri Asia sebesar 9%¹. Sedangkan menurut data US Census Bureau, International database tahun 2004, di Indonesia sendiri ditemukan 1.667.170 kasus dari perkiraan populasi sebesar 218.451.952 dengan perbandingan bahwa pada kalangan perempuan lebih banyak terdapat perilaku makan menyimpang dibandingkan dengan kalangan laki – laki².

Pada usia remaja, individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Saat periode ini berlangsung, seorang individu mengalami perkembangan psikologis dan perubahan fisik yang cepat³. Saat remaja putri yang memasuki lingkungan universitas, seringkali mereka akan menghadapi penolakan diri, depresi, dan kecemasan sehingga mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan memberi perhatian khusus mengenai penampilannya⁴. Penelitian sebelumnya mendapatkan perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh dan citra tubuh yang baik adalah tubuh yang kurus⁵, sehingga remaja putri sensitif terhadap berat badan, bentuk badan, dan persepsi orang lain mengenai bentuk tubuh mereka dan akan mempengaruhi perilaku diet mereka⁶.

Hal itu akan mendorong mereka untuk melakukan diet demi tercapainya target yaitu bentuk tubuh yang kurus dan ramping, tetapi dengan metode yang tidak sehat misalnya tidak sarapan, diet yang tidak seimbang, memuntahkan makanannya kembali, puasa yang ekstrim dalam waktu yang lama, atau penggunaan obat⁷. Padahal asupan gizi pada remaja dapat mempengaruhi tumbuh kembang remaja dan kemampuan belajar². Sehingga perilaku diet yang tidak tepat dapat menimbulkan efek samping diantaranya kekurangan tenaga, susah berkonsentrasi dalam kegiatan sehari –

hari dan jika berlangsung secara kronik dapat berkembang menjadi perilaku makan menyimpang⁴. Keputusan individu untuk melakukan perilaku diet lebih dipengaruhi oleh citra tubuh individu itu sendiri dibandingkan berat badannya³. Sehingga, fenonema yang sering terlihat di kalangan remaja putri adalah mereka takut gemuk, meskipun secara indeks massa tubuh (IMT) normal bahkan tergolong *underweight*, namun mereka tetap khawatir dan tetap menginginkan untuk menjalankan perilaku diet³.

Perilaku diet yang dilakukan pada individu dengan IMT normal bahkan *underweight* dikhawatirkan akan mempengaruhi status gizi individu tersebut yang nantinya akan menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari – harinya, seperti lemas, tidak bersemangat, kurang ceria dan sulit untuk fokus dalam kegiatan perkuliahan serta menimbulkan penyakit seperti dispepsia.

Perempuan cenderung ingin menurunkan berat badan dibandingkan dengan pria, namun perilaku diet yang dilakukan oleh perempuan cenderung mengacu pada pengurangan porsi makanan karbohidrat, lemak dan kalori tanpa diimbangi dengan kegiatan fisik. Pada siswa SMA di Arab Saudi ditemukan bahwa 46% dari total siswa yang diteliti pernah menjalani perilaku diet walau IMT mereka bukan *overweight* dan obesitas. Dalam penelitian yang sama, 75% dari 46% siswa yang melakukan perilaku diet lebih memilih pengaturan pola makan dan memperhatikan asupan makanan mereka, namun kurangnya edukasi mengenai asupan makanan dalam perilaku diet yang sesuai menyebabkan adanya kesalahan persepsi dalam pemilihan asupan makanan sehingga tidak ditemukan adanya hubungan antara keinginan penurunan berat badan dengan aktivitas penurunan berat badan dan perilaku diet yang sehat⁸.

Penelitian komparatif antara siswi China dan Korea menunjukkan perempuan usia sekolah cenderung memperhatikan bentuk tubuhnya, ketakutan untuk gemuk merupakan faktor risiko terjadinya perilaku diet yang tidak sesuai. Persepsi tubuh yang lebih baik berhubungan dengan perilaku diet sehat.³

Penelitian lainnya di China menunjukkan satu dari tiga perempuan memiliki citra tubuh negatif dan ingin menurunkan berat badan, tetapi tidak adanya peningkatan signifikan dalam aktivitas fisik, asupan buah dan sayuran, atau turunnya

konsumsi gula, soda, dan makanan cepat saji, maupun perilaku diet seperti puasa, penggunaan pil diet, dan merokok⁹.

Penelitian di Amerika ditemukan bahwa persepsi berat badan yang salah pada perempuan IMT *underweight* akan melakukan perilaku diet yang tidak sesuai secara ekstrim sebesar 12,6 kali. Namun pada perempuan dengan IMT *overweight* dengan citra tubuh negatif tidak akan melakukan perilaku diet yang ekstrim⁶.

Indonesia merupakan negara yang luas sehingga terdapat perbedaan pembangunan kota dan budaya dari masing – masing provinsi. Tangerang merupakan kota urban terbesar ketiga di Indonesia, dimana pembangunan, kehidupan sosial-budaya, pendidikan dan profesi telah dipengaruhi oleh dampak globalisasi. Sehingga mempengaruhi gaya hidup seperti aktifitas sehari – hari dan pergaulan yang secara tidak langsung mempengaruhi persepsi bentuk tubuh para remaja melalui media masa, iklan, program TV, dan faktor lainnya¹⁰.

Pada usia remaja, kurangnya perilaku makan yang sehat berhubungan dengan depresi dan atau stress. Tidak hanya meningkatkan tingkat konsumsi makanan, depresi juga mengubah pilihan makan seseorang dari makanan rendah lemak ke makanan tinggi lemak¹¹. Ditemukan pada penelitian pada mahasiswa di universitas Uni Emirat Arab, mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi maupun tingkat depresi yang berat dilaporkan 50% diantaranya melakukan perilaku diet yang tidak sehat¹².

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada mahasiswi kedokteran, khususnya di fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan. Penelitian ini menggunakan MBSRQ (*Multidimensional Body Self Questionnaire*) untuk mengukur citra tubuh dan kuesioner perilaku makan yang telah dimodifikasi dengan penambahan model – model perilaku diet.

Meski penelitian sejenis telah banyak dilakukan di negara lain dan di Indonesia^{2,3, 4,8,13,14}. Namun pada penelitian sebelumnya di China, Korea, Arab Saudi, Amerika dan Jakarta meneliti kelompok umur 15 – 18 tahun yaitu siswa – siswi SMA terutama kelas XI dapat diasumsikan bahwa subjek penelitian telah beradaptasi dengan lingkungannya. Dalam penelitian Yosephin² dan Nur Laitatul Husna¹⁴, faktor – faktor ketiga yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan diet seperti

alasan agama dan kesehatan, maupun tingkat depresi tidak diperhatikan sehingga dapat menimbulkan bias. Tidak ada batasan waktu dalam inklusi perilaku diet pada penelitian sebelumnya dapat menyebabkan perbedaan citra tubuh yang dilakukan saat melakukan perilaku diet dan saat dilakukan penelitian berbeda sehingga menimbulkan bias. Penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan masih terdapat bias pada penelitian sebelumnya, yang dapat diatasi dengan batasan waktu perilaku diet dan eksklusi alasan melakukan diet serta depresi.

1.2 Perumusan Masalah

Remaja putri sensitif terhadap berat badan, bentuk badan, dan persepsi mengenai tubuh mereka. Penelitian sebelumnya menemukan perbedaan hubungan citra tubuh pada seseorang akan berpengaruh pada perilaku diet seseorang. Perbedaan ini diduga karena adanya perbedaan sosial-budaya, pendidikan, dan profesi. Penelitian untuk meneliti hubungan citra tubuh dan perilaku diet pada kehidupan sehari – hari pada mahasiswi di Tangerang belum banyak, padahal penting untuk edukasi mengenai perilaku diet yang baik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi pre-klinik fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik citra tubuh pada mahasiswi pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Mengetahui jenis perilaku diet yang dilakukan oleh mahasiswi pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
3. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan jenis perilaku diet yang dilakukan mahasiswi pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Meningkatkan jumlah publikasi di Universitas Pelita Harapan serta menjadi media interaksi antara mahasiswa dan dosen.

1.5.2 Manfaat Praktis

Sebagai dasar pengetahuan mengenai hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet sehingga dapat dilaksanakannya edukasi bagaimana menjaga tubuh yang baik.

