

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja akhir (*late adolescent*) berada pada usia 18-21 tahun dimana pada tahap ini terjadinya puncak pertumbuhan yang mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada tinggi badan, berat badan dan massa tulang (Sarwono, 2012). Selama masa remaja akhir terjadi perkembangan persepsi *body image* karena adanya perubahan bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang mengarah ke perkembangan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan (Brown, 2013).

Remaja putri sering tidak nyaman dengan pertumbuhan yang berlangsung dengan cepat, sedangkan mereka juga ingin berpenampilan seperti teman sebaya atau idolanya sehingga remaja putri rentan terhadap gangguan makan (Ariani, 2017). Pembatasan asupan makan sengaja dilakukan oleh remaja putri karena kekhawatirannya menjadi gemuk (Verawati, 2014). Pembatasan dalam pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menilai dan memandang tubuhnya sendiri (citra tubuh) (Rahmawati, 2013).

Citra tubuh merupakan perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya (Cash, 2012). Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002). Remaja perempuan lebih sering

memberikan penilaian negatif dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, oleh karena itu remaja perempuan cenderung memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki (Murray *et al.*, 2011).

Di Indonesia pada tahun 2013 prevalensi status gizi gemuk pada perempuan usia >18 tahun sebesar 32,9% yang dibagi menjadi 12,9% gizi lebih dan 20,0% obesitas (Kemenkes, 2013). Prevalensi status gizi gemuk pada perempuan usia >18 tahun di Indonesia terus meningkat hingga tahun 2018 yaitu terdapat total 44,4% yang terdiri dari 15,1% perempuan gizi lebih dan 29,3% obesitas (Kemenkes, 2018).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko kegemukan diantaranya pola makan tinggi lemak dan tinggi karbohidrat, riwayat keturunan, pola hidup, faktor psikis, lingkungan, individu, serta biologis yang dapat memengaruhi asupan dan pengeluaran energi (Hendra *et al.*, 2016). Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makan gorengan ≥ 1 kali per hari (41,7%) sedangkan Jawa tengah merupakan provinsi dengan konsumsi makanan berlemak di atas rata-rata nasional yaitu 58,4% (Kemenkes, 2018). Begitu pula dengan proporsi konsumsi minuman dan makanan ≥ 1 kali dalam sehari secara nasional adalah 61,27% dan 40,1% sedangkan Provinsi Jawa Tengah memiliki proporsi di atas rata-rata nasional yaitu 68,82% dan 40,5%. (Kemenkes, 2018). Asupan lemak yang melebihi kebutuhan akan disimpan di dalam jaringan lemak dan jika terjadi terus-menerus akan menjadi salah satu penyebab terjadinya kelebihan berat badan (Adriani & Bambang, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Harikedua dan Naomi (2012), menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami obesitas memiliki asupan tinggi karbohidrat dan rendah serat. Karbohidrat di dalam tubuh diubah menjadi glukosa dan kelebihan glukosa akan diubah menjadi asam lemak dan trigliserida sehingga dapat terjadi penumpukan lemak yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan

(Supriasa & Hardinsyah, 2017). Berat badan berlebih dan tidak sesuai dengan keinginan remaja menjadikan remaja berpandangan negatif terhadap penampilan dirinya sendiri (Verawati, 2014).

Ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang terjadi akhirnya membuat para remaja menjadi tidak percaya diri terhadap penampilannya sehingga perubahan bentuk dan ukuran tubuh yang terjadi dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh yang buruk dan gangguan terhadap asupan makan (Yusinta dan Adriyanto, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruslie & Darmadi (2012) seseorang dengan citra tubuh negatif akan mengurangi jumlah asupan makan dan menghindari makanan tinggi lemak untuk mendapatkan bentuk dan ukuran tubuh yang ideal menurut mereka.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Mei tahun 2021 di Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan kuesioner citra tubuh dapat diketahui bahwa 70% dari 20 responden merasa tidak puas terhadap ukuran tubuhnya. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

B. Masalah Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan citra tubuh pada mahasiswi Ilmu Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mendeskripsikan asupan lemak pada mahasiswi Ilmu Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Mendeskripsikan asupan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- d. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak pada mahasiswi di Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswi

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang citra tubuh, asupan lemak dan karbohidrat serta hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan bagi Fakultas Ilmu Kesehatan mengenai hubungan citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan judul sama dengan variabel yg berbeda.