BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja merupakan fase rentan gizi yang disebabkan adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi lebih banyak. Pertumbuhan dan perkembangan yang tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang seimbang dapat mengakibatkan defisiensi zat gizi, hal ini menjadi alasan mengapa remaja tergolong dalam *vulnerable group* (Mardalena, 2017).

Selama masa remaja terjadi perkembangan identitas pribadi, nilai moral, harga diri, persepsi citra tubuh dan kesadaran seksualitas serta masalah psikososial. Hal ini dapat mempengaruhi psikologis remaja yaitu remaja menjadi sangat memperhatikan tubuhnya dan berusaha membangun citra yang baik mengenai gambaran tubuhnya Perubahan dramatis bentuk tubuh dan ukuran tubuh banyak terjadi dikalangan remaja, yang mengarah ke perkembangan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan (Brown, 2013; Siregar, 2016).

Remaja putri seringkali merasa lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri lebih kritis dan lebih menekankan pada penampilan tubuh mereka terutama pada ukuran tubuh dan berat badan. Selain itu, bagi remaja putri kelangsingan dipandang sebagai standar bentuk tubuh ideal dan sebagai standar kecantikan di masyarakat. Sehingga menyebabkan remaja putri cenderung merasa tidak puas dan mengakibatkan remaja putri lebih banyak memiliki persepsi citra tubuh negatif (Khan *et al*, 2011).

Penelitian yang dilakukan Ulfa tahun 2018 yang melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, diperoleh hasil responden laki-laki memiliki persepsi citra tubuh negatif lebih rendah 53,34% dibandingkan responden perempuan 63,34%. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Derek Cheung di Hong Kong tahun 2011 yang menunjukkan sebesar 63,3% wanita berusia 18-27 tahun ingin memiliki bentuk tubuh langsing. Penelitian Ratanasiripong dan Burkey (2011) juga menyebutkan sebesar 74% remaja putri yang merupakan mahasiswi dari beberapa universitas di United States dilaporkan memiliki hasrat ingin menurunkan berat badan. Menurut Ratanasiripong dan Burkey keinginan menurunkan berat badan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya berupa tekanan sosial yang pada akhirnya memaksa individu untuk peduli pada citra tubuh (Ratanasiripong dan Burkey, 2011).

Persepsi citra tubuh merupakan pandangan atau penilaian individu terhadap penampilan dan bentuk fisiknya. Pandangan atau penilaian mengenai citra tubuh tersebut meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bentuk tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Persepsi citra tubuh dapat diukur dengan melakukan investasi keakuratan estimasi ukuran tubuh relatif terhadap ukuran sebenarnya (Cash, 2012; Grogan, 2008; Hastuti, 2013).

Citra tubuh merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal terutama pada remaja putri yang pengkategoriannya dibagi menjadi dua macam yaitu citra tubuh positif dan negatif. Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan merasa puas dan menyukai penampilan tubuhnya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif selalu merasa

penampilannya jauh dari gambaran idealnya. (Cash dan Pruzinsky, 2002; Tamannaeifer dan Mansourinik, 2012).

Persepsi citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya jenis kelamin, harga diri, pengetahuan serta media massa. Remaja putri lebih banyak memiliki persepsi citra tubuh negatif dibanding remaja pria, harga diri yang rendah serta pengetahuan yang tidak tepat mengenai konsep tubuh ideal mengakibatkan remaja putri memiliki persepsi citra tubuh negatif. Kondisi ini diperparah dengan adanya pengaruh media massa yang memilki standar tertentu dalam konsep tubuh ideal yaitu bentuk tubuh kurus dan langsing dianggap lebih menarik (Khan *et al*, 2011; Lupitasari, 2019; Rodgers *et al*, 2020).

Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh yang dapat memicu perilaku yang berkaitan dengan citra tubuh, yaitu adanya usaha dalam merawat badan, berolahraga, dan mengatur pola makan untuk mencapai bentuk tubuh yang sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Upaya pengaturan berat badan yang tidak tepat berujung pada kebiasaan makan menyimpang yaitu makan berlebih atau makan terlalu sedikit bahkan sengaja tidak mengkonsumsi makanan sama sekali atau dengan melakukan diet. (Ogden, 2010).

Kebiasaan makan yang menyimpang tersebut apabila tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan perilaku makan menyimpang yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang yang selanjutnya disebut dengan gangguan makan. Gangguan makan adalah gangguan psikologis dan medis yang ditandai dengan adanya gangguan kebiasaan makan seperti mengurangi konsumsi makanan dengan ekstrim dan

munculnya perasaan menderita dan keprihatinan berlebih tentang berat badan (Kurniawan dkk, 2015; Savira dkk, 2020).

Jumlah remaja yang mengalami gangguan makan atau ketidaknormalan perilaku makan juga meningkat di negara-negara berkembang. Dalam satu dekade terakhir, prevalensi penderita gangguan makan di Asia Tenggara mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dari 0,46% menjadi 3,2%, di Indonesia prevalensi penderita eating disorders adalah sebanyak 37,3% (Perloff, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan Syarafina & Probosari (2014) di *Modeling Agency* Semarang menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami gangguan makan sebesar 67,8%. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 57,1% memiliki risiko gangguan makan (Dwintasari, 2018).

Efek berkepanjangan yang muncul apabila seseorang mengalami gangguan makan yaitu terjadinya malnutrisi. Malnutrisi dapat terjadi karena kekurangan atau kelebihan zat gizi. Keduanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan zat gizi esensial (Bistrian, 2017).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta diperoleh informasi bahwa 29% remaja putri memiliki risiko gangguan makan yaitu sengaja melaparkan diri sebagai upaya untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal dan sebanyak 59% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh negatif. Hal ini menunjukkan adanya risiko gangguan makan yang berhubungan dengan

persepsi citra tubuh negatif pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan pemaparan diatas menunjukkan bahwa perhatian terhadap persepsi tubuh sangat kuat terjadi pada masa remaja. Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan diet dengan melakukan pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Pengaturan pola makan atau diet yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan pada remaja. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi tubuh dengan gangguan makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dengan risiko gangguan makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

   a. Mendeskripsikan persepsi citra tubuh pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

b. Mendeskripsikan risiko gangguan makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

c. Menganalisis hubungan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada mahasiswa terkait pentingnya pengaturan pola makan yang tepat untuk mengurangi risiko terjadinya gangguan makan.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

   Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi universitas sebagai informasi tentang mahasiswa yang mengalami gangguan makan sehingga diharapkan adanya upaya dari pihak fakultas untuk dapat memberikan perhatian lebih terhadap kejadian gangguan makan pada mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Lanjutan

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja.