

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa termasuk dalam masa remaja akhir yang berada pada usia 18-21 tahun (Santrock, 2007). Remaja mengalami banyak perubahan pada fisik, psikologis hormonal, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada remaja menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan kegagalan yang berkaitan dengan bentuk tubuh. Remaja yang awalnya percaya diri, menjadi kurang percaya diri karena kritik yang datang dari keluarga maupun teman (Denich, 2016).

Remaja putri lebih banyak mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri tidak nyaman dengan pertumbuhan dan perkembangan jaringan lemak yang berlangsung cepat, sedangkan remaja menginginkan bentuk tubuh seperti idola dan teman sebayanya sehingga rentan terjadi gangguan makan (Santrock, 2007). Standar kecantikan saat ini adalah wanita dengan tubuh langsing dan berkulit putih, anggapan mengenai bentuk tubuh ini dapat mempengaruhi terbentuknya *body image* pada remaja.

*Body image* adalah gambaran subjektif yang dimiliki seseorang tentang bagaimana tubuhnya, ataupun tentang bagaimana penilaian orang lain, dan ideal atau tidaknya tubuh seseorang harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi tertentu (Arthur, 2010). *Body image* positif akan terbentuk jika remaja merasa baik-baik saja dengan bentuk tubuhnya,

sedangkan body image negatif akan terbentuk jika remaja kurang puas dengan bentuk tubuhnya (Kartika, 2021).

Body image dapat mengakibatkan banyak hal pada remaja, seperti perasaan tidak percaya diri, gangguan pola makan (*eating disorder*), diet yang tidak sehat, bahkan depresi. Body image pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya, termasuk dalam frekuensi makan. Body image juga akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja, pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, melewatkan makan pagi dan makan malam, atau bahkan sama sekali tidak makan siang. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan gangguan gizi berlebih atau asupan gizi kurang (Sulistyoningsih, 2012).

Pola makan yang seimbang yaitu pola makan sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat dan frekuensi makan yang teratur. Asupan makan, pemilihan jenis makanan, dan jadwal makan yang kurang tepat akan menyebabkan kelebihan berat badan ataupun kekurangan berat badan yang disertai dengan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2012).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi status gizi di Indonesia pada usia >18 tahun terdapat 9,3% termasuk kategori gizi kurus, 55,3% termasuk gizi normal, 13,6% gizi lebih, dan 21,8% termasuk kategori obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika dkk (2021) dalam jurnal riset kesehatan nasional di SMK PGRI 4 Denpasar menjelaskan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara *body image* dan pola makan. Dari 109 orang remaja pola makan baik berjumlah 51 (46,8%) dan pola makan buruk berjumlah 58 (53,2%). Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gloria (2019) pada remaja di Sumatera Utara dari 45 remaja, pola makan yang baik berjumlah 20 orang (44,4%) dan pola makan tidak baik 25 orang (55,5%). Berdasarkan penelitian Tan dan Ibrahim (2020) di SMAN 5 Batam menunjukkan dari 87 orang responden, 37 orang (42,5%) memiliki pola makan baik dan 50 orang (57,5%) memiliki pola makan buruk.

Berdasarkan penelitian Ritan (2018) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pola makan baik sebanyak 28 orang (62,2%). Pola makan yang baik harus memenuhi unsur gizi makro dan gizi mikro. Energi, protein, lemak, dan karbohidrat merupakan zat gizi makro, sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro. Pola makan yang baik dalam hal ini adalah mengonsumsi beraneka ragam jenis makanan.

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh Berliany (2022) pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan hasil responden yang memiliki *body image* positif sejumlah 43 orang (47,3%) dan *body image* negatif sejumlah 48 orang (52,7%). Berdasarkan survey, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan *body image* dengan pola makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah : “Bagaimanan gambaran *body image* dengan pola makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body image* dengan pola makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan Karakteristik Responden penelitian
- b. Mendeskripsikan *body image* pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Mendeskripsikan pola makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- d. Menganalisis gambaran *body image* dengan pola pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Mahasiwa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara *body image* dengan pola makan serta dapat

menerapkan pola hidup yang sehat kepada mahasiswa dan dapat menambah masukan serta informasi bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih luas lagi terkait *body image* dengan pola makan serta menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya.