

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal adalah masa pergantian dari masa muda menuju fase dewasa awal. Orang akan lebih banyak bersosialisasi atau menjalin hubungan dengan lebih banyak orang di masa dewasa awal. Ini membuat seorang wanita, lebih memperhatikan penampilan mereka karena menjadi menarik meningkatkan kepercayaan diri dan dianggap sebagai kunci sukses dalam situasi sosial. Pandangan ini sesuai dengan penilaian Hutagalung (2007) yang menjelaskan bahwa orang lain bisa merasa nyaman, betah dan puas dengan penampilan seseorang yang enak dipandang. Wanita berumur 18-25 tahun merupakan masa dewasa awal menurut penilaian Santrock (2012), pada tahap ini disebut sebagai masa kontrol (seattle down) dimana status fisik dan kesejahteraan mencapai puncak dan usia dewasa awal. Menunjukkan profil yang ideal, dalam arti tunggal mulai fokus pada penampilan mereka (Hurlock, 2002).

Havighurst menguraikan tugas-tugas perkembangan bagi wanita saat mereka memasuki masa dewasa awal. Tugas perkembangan dewasa awal, menurut Havighurst (2004), berhubungan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon jodoh, membangun kehidupan keluarga, dan mengejar karir yang dipengaruhi oleh kualitas menarik seseorang yang sebenarnya membuat kebutuhan tampak indah di hadapan orang lain, jadi para wanita mulai teralih dengan penampilannya yang sebenarnya dan mulai berusaha mengubah

penampilannya dengan lebih memamerkan wajah, kulit, terutama bentuk tubuhnya agar terlihat lebih menarik (Fitriani, 2011).

Banyak wanita dewasa berusaha untuk terlihat cantik dalam iklim sosial mereka (Abdurrahman, 2014). Sebanding dengan hal tersebut di atas, seharusnya masuk akal karena menurut kebutuhan dasar manusia Maslow (dalam Alwisol, 2009) adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Seseorang dapat mengalami perasaan minder atau minder jika tidak mampu memenuhi kebutuhannya akan harga diri dan penghargaan dari orang lain. Akibatnya, menjaga pola makan yang sehat adalah praktik umum di kalangan wanita dewasa untuk mendapatkan penampilan yang sempurna.

Lonjakan perjuangan melawan obesitas dibenarkan oleh Rice dan Dolgin (2002) yang menyatakan bahwa wanita ditantang dengan banjir pesan dari komunikasi luas bahwa kecantikan, kesuksesan dan kepercayaan diri dapat dicapai jika wanita memiliki bentuk tubuh yang ramping. Symbolisme kecantikan dilakukan sedemikian rupa dan seringkali mendapat legitimasi dari perempuan itu sendiri. Pada umumnya, bagaimana wanita menilai tubuh mereka akan terkait erat dengan bagaimana iklim sosial dan sosial di luar diri mereka menilai tubuh wanita. Menurut Hidajadi (2000), hal ini menunjukkan bahwa perempuan akan selalu berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya sebagai tanggapan atas apa yang disarankan oleh istilah sosial dan budaya tentang ide kecantikan itu sendiri. Perilaku diet merupakan salah satu cara yang dilakukan wanita saat ini untuk menurunkan berat badan (Abdurahman, 2014).

Wanita memiliki reaksi tersendiri terhadap perubahan fisik yang terjadi, dan respon ini diwujudkan dalam bentuk perilaku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuh terutama pada wanita dewasa awal. Rencana diet adalah salah satu cara yang dicoba orang untuk mencapai penampilan yang lebih menarik. Diet adalah pengaturan contoh dan pemanfaatan makanan dan minuman yang dibatasi jumlahnya, diubah atau diizinkan dalam jumlah tertentu untuk mengobati penyakit, kesejahteraan atau penurunan berat badan (Fu, 2017). Masyarakat sering melakukan dua jenis perilaku diet yaitu perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Menurut Septrilianti (2015), perilaku diet yang tidak sehat antara lain memuntahkan makanan yang telah dimakan, mengonsumsi pil diet, menekan nafsu makan, dan mengonsumsi obat pencahar. Perilaku diet sehat adalah menyeimbangkan konsumsi makanan dengan meningkatkan aktivitas fisik.

Menurut definisi diet tim medis (dalam Hartantri, 1998), individu diperbolehkan makan dan minum sebanyak yang mereka mau setiap hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Herman & Polivy, Laessle et al., Wadden et al., dan Wilson (dalam Stice et al., 2005), yang mengatakan bahwa diet adalah upaya yang disengaja untuk membatasi asupan makanan yang terjadi terus menerus dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga berat badan yang sehat. Pola makan yang sering dilakukan memang sehat dan ada juga yang tidak diinginkan. Menurut Heinberg (2002), diet sehat adalah penurunan berat badan yang dicapai dengan mengubah perilaku seseorang menjadi lebih sehat. Contohnya adalah mengubah pola makan seseorang dengan mengonsumsi makanan yang rendah kalori dan lemak, meningkatkan aktivitas fisik secara wajar, dan sebagainya. Hal ini sejalan

dengan pandangan yang dikemukakan (Beck, 2011) yang menyatakan bahwa pola makan sehat adalah pola makan yang menekankan pada perubahan jenis makanan, jumlah, dan frekuensi makan, selain program aktivitas fisik yang teratur. Sementara itu, perilaku pola makan yang kurang menguntungkan adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan cara melengkapi perilaku yang tidak aman bagi kesehatan. seperti sengaja melewati makan atau berpuasa (di luar ibadah), mengonsumsi obat penekan nafsu makan atau obat pencahar untuk menurunkan berat badan, dan muntah-muntah dengan disengaja (Heinberg, 2002).

Kesehatan tubuh akan terganggu jika diet diikuti dalam jangka waktu lama tanpa bimbingan ahli. Akibat buruknya adalah dapat menyebabkan puncak massa tulang di bawah standar pada wanita dewasa awal, osteoporosis muda dan kekurangan zat besi (Ayuningtyas, 2012). Wanita sering mengabaikan efek negatif dari pola makan yang buruk. Pola makan yang tidak sehat bisa menjadi awal dari masalah diet pada wanita. Mereka yang mempraktekkan ini akan menderita efek negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Menurut Safitri & Irawan (2014), keinginan untuk mencapai tubuh kurus pada akhirnya akan gagal, namun dapat menimbulkan masalah yang lebih serius, seperti gangguan makan dan gangguan fisik.

Keanehan yang sering terjadi pada wanita dewasa untuk mengubah penampilannya adalah melalui diet, karna ini adalah ciri yang bisa dikenali. Dinas Kesehatan Pusat Jawa menyebutkan bahwa setengah dari wanita dewasa di daerah tersebut mengalami sakit akibat menghitung kalori. Pola makan yang

dilakukan oleh banyak wanita dewasa disebabkan karena mereka tidak percaya perut mereka akan menjadi lebih besar. Ini jelas membahayakan kesejahteraan mereka. Seorang mahasiswi berusia 21 tahun meninggal setelah meminum pil pelangsing yang dibeli secara online, kasus yang bahkan lebih berbahaya. Setelah menghirup zat beracun yang dikenal sebagai dinitrophenol, atau DNP, organ dalam siswi tersebut terbakar. Menurut keterangan ibu korban, korban tidak berniat untuk bunuh diri, namun korban tidak mengetahui resiko yang ditimbulkan dari mengkonsumsi pil pelangsing dalam jumlah yang berlebihan (Tempo, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wal (dalam Irawan & Safitri, 2014) di Saint Louis University, USA kepada 2409 wanita dewasa awal didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat yang banyak dilakukan wanita dewasa awal adalah 46,6% wanita dewasa awal sengaja melewatkan makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% wanita dewasa awal berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% wanita dewasa awal membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% wanita dewasa awal menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% wanita dewasa awal merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% wanita dewasa awal memuntahkan makanan dengan paksa.

Penelitian Erdianto (2009) menemukan cara berdiet yang dilakukan oleh responden adalah dengan mengurangi frekuensi makan (63%), mengurangi konsumsi lemak (59,3%), mengurangi konsumsi karbohidrat (55,6%), dan melakukan olahraga secara berlebihan dengan waktu yang lama (40,7%).

Penelitian yang dilakukan oleh Hendrayanti (2014) menghasilkan 95,56% responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan kategori gizi yang tidak seimbang.

Diet jarang digunakan karena alasan kesehatan, sebaliknya mereka biasanya digunakan untuk menjaga bentuk tubuh menurut Sutrisna Dewi (dalam Prima & Sari, 2013). Ini adalah alasan utama mengapa kebanyakan orang tidak tahan menjalani berbagai strategi diet karena penurunan berat badan pada dasarnya adalah batasan. Pada akhirnya, istilah “diet” hanya merujuk pada cara makan untuk menurunkan berat badan. Menurut Kim & Lennon (2006), diet mencakup berbagai pola perilaku, termasuk pemilihan makanan sehat dan pembatasan asupan kalori.

Ini menunjukkan bahwa wanita dewasa yang umumnya masih dalam tahap awal memiliki kekhawatiran yang lebih besar daripada pria dewasa tentang perubahan nyata yang mereka alami. Hal inilah yang membuat para wanita dewasa pada umumnya berusaha agar tidak memiliki kondisi yang buruk, terutama gemuk (obesitas) apalagi melebihi berat badan normal (overweight). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Winzeler (2005) yang menemukan bahwa pria dewasa 73% lebih puas dengan berat badannya dan lebih bangga dengan tubuhnya dibandingkan wanita dewasa yang hanya 47%. Akibatnya, wanita di usia awal akan melakukan segala cara agar postur tubuh yang cukup ideal.

Berdasarkan dengan hasil wawancara oleh peneliti pada tanggal 5 April 2022 di Yogyakarta terhadap 6 wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, didapatkan

5 dari 6 wanita dewasa awal masih melakukan diet secara tidak sehat. Di subjek pertama wanita dewasa awal dengan umur 18 tahun mengakui bahwa ia sengaja melewatkan makan dengan cara hanya makan di siang hari dengan porsi cukup namun tanpa menimbang berapa kalori yang masuk kedalam tubuhnya. Lalu di subjek kedua dengan wanita 23 tahun mengakui, ia sering kali hanya makan dengan makanan tinggi kalori ketika sedang emosi misalnya ketika marah atau sedih maupun senang namun kerap melewatkan makan di waktu yang tepat dimana idealnya 3 hari sekali yaitu pagi, siang dan malam namun ia sengaja hanya makan ketika emosi tidak stabil namun dengan makan makanan yang tinggi kalori. Lalu subjek ketiga di usia 20 tahun mengakui ia cukup baik dalam menjaga makanan dan sering berolahraga agar tetap menjaga bentuk tubuh yang baik seperti saat ini dimana ia kini berada di berat badan yang ideal dengan tinggi badan 168 cm dan dengan berat 58 kg dimana ini termasuk kategori yang sedang namun ia tetap menjaga berat badannya ini karena merasa cukup bagus dan mudah ketika ia memilih pakaian sesuai fashion di zaman sekarang. Lalu di subjek ke 4 dengan usia 19 tahun sengaja mendistraksi pikiran dimana ia sengaja menonton konten mukbang makanan yang aneh atau menjijikan misalnya seperti membuat pudding lele atau sebagainya agar menstimulus otak agar tidak nafsu makan dan dapat mengurangi porsi makan. Lalu di subjek ke 5 dengan usia 24 tahun mengakui menggunakan cara instan dengan memakan pil diet agar mendapatkan penurunan berat badan yang signifikan. Lalu subjek ke 6 dengan usia 21 tahun mengakui melakukan diet rendah lemak dengan tujuan agar membuat tubuh

sedikit kenyang lebih lama namun resiko diabetes dan tidak keseimbangan hormone dapat memicu penyakit dari hasil diet ini

Kesimpulan dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut. Konsep tubuh ideal yang dimiliki wanita pada umumnya adalah tubuh yang langsing. Namun hal ini akan menjadi menyimpang apabila individu salah mempersepsikan kata langsing yang justru cenderung condong ke arah kurus, bahkan sangat kurus atau menjauhi berat badan normal (Sanggarwaty, 2003).

Menurut Wardle et al (1997), faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi perilaku diet antara lain : 1) kesehatan; keadaan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi oleh gen, lingkungan, dan kebiasaan sehari-hari seperti makan, minum, seks, bekerja, dan tidur, serta pengelolaan emosi; 2) kepribadian; pola khas keberadaan masing-masing individu; pengaruh dari teman, saudara kandung, orang tua, dan kontras media antara wanita dan pria alami sejak lahir. Salah satu elemen paling mengesankan yang memengaruhi cara berperilaku diet adalah karakter individu. Menurut Phares (1984), kepribadian adalah pola pikiran, perasaan, dan tindakan yang berbeda yang unik untuk setiap orang. Body image negatif adalah distorsi persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri, percaya bahwa orang lain lebih menarik, percaya bahwa ukuran atau bentuk tubuh seseorang adalah penyebab kegagalan pribadi, merasa malu, cemas terhadap

tubuhnya, dan merasa aneh dan tidak nyaman. dengan tubuh seseorang (National Eating Association, 2003). Menurut Thompson (2002), ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan hasil dari gangguan berkelanjutan pada citra tubuh seseorang atau peningkatan fokus pada citra tubuh seseorang. Seseorang yang sangat mengkhawatirkan persepsi dirinya akan kecewa dengan tubuhnya. Kekecewaan ini akan berkembang jika perbedaan itu terjadi di sebagian besar kehidupan seseorang.

Menurut penelitian Herawati tahun 2003 di Jakarta (Suprpto dan Aditomo, 2007), sebanyak 40% wanita usia 18-25 tahun dilaporkan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang.

Dalam studi di AS hal persepsi diri remaja. Studi ini menunjukkan bahwa hampir 70% wanita muda yang menjadi contoh studi ini mengungkapkan keinginan mereka untuk menjadi bugar karena mereka percaya bahwa mereka tidak cukup kurus. Faktanya, hanya 15% dari mereka yang benar-benar gemuk (dalam Iswari dan Hartini 2005).

Robinson (dalam Suprpto dan Aditomo, 2007) di Amerika, dari tahun ke tahun jumlah wanita yang mengalami kekecewaan bentuk tubuh semakin meningkat. Hal ini terlihat dari hasil survei dari tahun 1973-1997. Pada tahun 1973, sebanyak 25% wanita tidak senang dengan penampilan mereka secara keseluruhan. Pada tahun 1986, angka tersebut meningkat menjadi 38%, dan pada

tahun 1997 jumlahnya mencapai 56% wanita tidak senang dengan penampilan mereka secara keseluruhan.

Wanita muda di Irlandia yang tidak bahagia dengan tubuhnya cenderung mengikuti diet. Menurut Mooney (2010), 49% remaja terlibat dalam beberapa bentuk perilaku diet dan 80% remaja percaya bahwa menjadi kurus itu penting bagi mereka.

Ada faktor-faktor yang mempengaruhi kekecewaan terhadap bentuk tubuh seseorang, antara lain distress yang ditimbulkan oleh gangguan berat dan bentuk tubuh, merasa malu untuk tampil di depan kelompok dan menjauhi olahraga yang menonjolkan penampilan tubuh serta merasa gemuk secara berlebihan setelah makan (Marchiella, 2009). Misalnya, dengan asumsi seseorang kecewa dengan keadaan tubuhnya, maka orang tersebut akan berusaha dengan berbagai cara untuk membuat dirinya bahagia dengan penampilannya yang sebenarnya, jika seseorang merasa dirinya gemuk, orang tersebut akan berusaha dengan cara yang berbeda agar berat badannya menjadi ideal (Asri dan Setiasih, 2004).

Menurut penelitian lain oleh Wolman et al. (1994), ketidakpuasan bentuk tubuh wanita disebabkan oleh kurangnya emosi positif. Wanita muda tidak bisa mengendalikan emosinya, misalnya sering merasa putus asa, sedih, dan kesal sehingga saat menilai tubuh atau perawakannya, yang muncul hanyalah kekecewaan atau penolakan. Hal ini sesuai dengan penelitian Prima dan Sari (2013) pada wanita dewasa yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini

menunjukkan bahwa kebiasaan makan seseorang cenderung semakin buruk jika mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Sebaliknya, kebiasaan makan cenderung tidak berubah ketika ketidakpuasan tubuh individu lebih rendah. Hal ini sama dengan pernyataan bahwa seseorang akan meningkatkan perilaku dietnya jika semakin tidak puas dengan bentuk tubuh, ukuran, dan citra tubuhnya (Rahmanity, 2002).

Thompson (1994) merekomendasikan bahwa kapasitas untuk mengontrol status dan perilaku mendalam sebagai pendekatan untuk mengomunikasikan perasaan agar sesuai dengan iklim umum adalah pedoman perasaan. Pedoman perasaan diurutkan sebagai keadaan yang terprogram dan terkendali, baik secara sengaja maupun tidak disadari yang meliputi perluasan, pengurangan atau pengawasan perasaan pesimis atau perasaan baik. Kapasitas yang dibutuhkan seseorang untuk mensurvei pertemuan dekat dengan rumah mereka dan kapasitas untuk mengontrol, mengekspresikan perasaan dan sentimen ini dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai kapasitas untuk mengarahkan perasaan (Bonanno dan Mayne, 2001).

Menurut Brown (2011), perubahan ukuran dan bentuk tubuh wanita dapat menimbulkan citra tubuh yang negatif. Menurut Curtis dan Loomans (2014), memiliki citra tubuh yang negatif atau tidak puas dengan citra tubuh seseorang dapat menyebabkan sejumlah hasil negatif, salah satunya adalah perkembangan gangguan makan (Tergouw, 2011).

Ketidakpuasan tubuh wanita dewasa bermula dari penggambaran media terhadap model wanita dewasa yang kurus dan tekanan dari orang-orang di sekitarnya untuk menjadi kurus, seperti kebiasaan keluarga yang kuat dan lingkungan yang mendorong mereka untuk terus menerus membandingkan diri dengan orang lain (Gunawan, 2009). Media, di sisi lain, menggambarkan pria dewasa sebagai atletis, berotot, bertubuh tegap, dan tinggi. Laki-laki dewasa mungkin juga menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya sebagai akibatnya. Padahal penampilan fisik yang menarik menjadi prioritas dan modal utama bagi orang dewasa untuk dapat diterima dalam kelompok dan memperoleh hubungan sosial yang baik, Hurlock (2006) menambahkan bahwa hanya sedikit orang dewasa yang mampu mengalami body cathexis (merasa puas dengan tubuhnya). Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh Papalia et al. (2008) Kekecewaan terhadap tubuh wanita muda meluas setelah pra-dewasa awal, sementara secara bersamaan pria muda ternyata lebih kuat dan ternyata lebih bahagia dengan tubuh mereka. Lalu, apakah penurunan berat badan pada remaja putri dapat memicu adanya konsumsi karbohidrat lebih sedikit untuk mendapatkan tubuh yang mereka inginkan.

Penelitian sebelumnya mengenai kepuasan tubuh dan perilaku diet pada remaja putri dengan obesitas di Kota Malang yang dilakukan Febriani (2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara kepuasan diri dan perilaku diet pada remaja dengan obesitas di Kota Malang. Selain itu penelitian yang dilakukan Indah (2010) mengenai kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja putri di Universitas Negeri Malang menunjukkan adanya hubungan positif antara

kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja putri di Universitas Negeri Malang. Dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “Apakah ada Hubungan antara Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Ketidakpuasan bentuk tubuh wanita dengan perilaku diet pada masa dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah kontribusi ilmiah pada pengembangan terhadap psikologi klinis. Hal ini dikarenakan berfokus dalam kajian serta peran terhadap kesehatan seseorang pada dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya. Dan juga penelitian ini diharapkan bisa menjawab rekomendasi dari penelitian sebelumnya terkait dengan variable serupa yakni ketidakpuasan bentuk tubuh.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yaitu untuk menyampaikan pemahaman kepada individu terkait ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet tidak sehat hal ini diharapkan dapat membantu individu yang ingin melakukan pola diet dengan benar dan sehat.