

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh serta berat badan yang ideal. Hal ini selain karena alasan kesehatan, bentuk tubuh serta berat badan juga sering mempengaruhi penampilan seseorang (Abdurrahman, 2014). Memasuki masa dewasa awal banyak perubahan yang terjadi pada tubuh wanita, diantaranya adalah jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar 30 tahun (Santrock, 2003). Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) mengatakan bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Tugas perkembangan wanita dewasa awal yang salah satunya adalah memilih pasangan hidup (Havighurst, 2004) menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik dihadapan orang lain. Banyaknya media yang menampilkan sosok wanita bertubuh ideal dapat meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha tampil cantik dihadapan orang lain. Namun pada kenyataanya tidak semua wanita dilahirkan dalam kondisi ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012).

Gencarnya perang terhadap kegemukan dibenarkan oleh Polivy & McFarlane (1998) dan Rice & Dolgin (2002) yang menyatakan bahwa para wanita

dikonfrotasikan dengan pesan yang bertubi-tubi dari media massa bahwa kecantikan, keberhasilan dan harga diri dapat diraih bila wanita memiliki bentuk yang kurus. Pencitraan kecantikan, dilakukan dengan sedemikian rupa dan seringkali mendapatkan pembenaran dari kalangan wanita sendiri. Umumnya bagaimana wanita menilai tubuhnya akan sangat berkaitan dengan bagaimana lingkungan sosial dan budaya diluar dirinya menilai tubuh perempuan. Artinya wanita akan selalu berusaha untuk menyesuaikan bentuk tubuh dengan apa kata sosial dan budaya masyarakat mengenai konsep kecantikan itu sendiri (Hidajadi, 2000). Salah satu upaya untuk menurunkan berat badan yang populer dikalangan wanita saat ini adalah perilaku diet (Abdurahman, 2014).

Definisi diet dari tim kedokteran (dalam Hartantri, 1998) adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dikonsumsi individu setiap hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Herman & Polivy, Laessle dkk, Wadden dkk, Wilson (dalam Stice *et al*, 2005) yang menyatakan bahwa diet merupakan usaha membatasi makanan yang disengaja dilakukan oleh individu dan berlangsung secara terus menerus dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga keseimbangan berat badan. Perilaku diet yang sering dilakukan ada yang sehat dan ada juga yang tidak sehat. Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, menambah aktifitas fisik secara wajar (Heinberg, 2002). Hal ini senada dengan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Beck, 2011) yang mengatakan bahwa diet yang baik adalah menekankan pada perubahan dalam jenis makanan,

jumlah, dan seberapa sering orang makan, dan ditambah dengan program aktivitas fisik yang teratur. Sedangkan perilaku diet yang tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti berpuasa (diluar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, penahan nafsu makan atau *laxative* serta muntah dengan sengaja (Heinberg, 2002).

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 (2017) menghasilkan 95.56%

responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan kategori gizi yang tidak seimbang.

Penelitian awal dilakukan melalui wawancara di salah satu sanggar senam di Yogyakarta, dalam kurun waktu satu bulan, pada Desember 2018, kepada 18 anggota sanggar. Hasilnya menunjukkan bahwa 13 subjek pernah melakukan diet yang tidak sehat. Perilaku diet tidak sehat yang dilakukan yaitu, menggunakan pil diet, hanya makan satu kali dalam sehari, olahraga berlebihan hingga memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan. Dari hasil wawancara diatas, dampak dari perilaku diet yang tidak sehat adalah badan menjadi lemas, merasa pusing, diare, dan kebanyakan dari subjek tidak merasakan penurunan berat badan yang diinginkan.

Harapannya agar wanita dewasa awal termotivasi untuk mengambil langkah sehat dalam menjalankan diet. Wanita dewasa awal perlu diyakinkan secara pribadi bahwa kesehatannya rentan terhadap penyakit, dan penyakit tersebut tergolong serius. Selain itu keuntungan yang diperoleh wanita dewasa awal lebih besar dibanding aspek negatif yang diperoleh ketika melakukan perilaku diet sehat, serta penilaian tentang siapa dan hal apa saja yang membuat wanita dewasa awal tergerak untuk melakukan perilaku sehat, dan keyakinan bahwa keberhasilan dalam melakukan perilaku diet tersebut (Maulana, 2015).

Menjaga tubuh sehat sangatlah penting, terlepas dari apakah individu tersebut berat badan berlebih atau tidak. Individu tidak perlu mengubah gaya hidupnya, dalam hal ini pola makan secara drastis, karena hasilnya tidak akan

sesuai dengan keinginan. Mengubah secara perlahan jauh lebih meringankan dan menguntungkan dibandingkan dengan cara yang frontal atau ekstrim (Abdurachman, 2006). Seharusnya individu yang melakukan diet mampu mengatur pola kebiasaan secara sehat. Hal ini dapat menjaga stabilitas berat badan dengan baik sehingga individu dapat terhindar dari kegemukan (Dariyo, 2004).

Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membatuberat badan berkurang dan tubuh tetap sehat (Husna, 2013). Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Wanita dewasa awal yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh wanita dewasa awal sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan (Wirakusumah, 2001).

Tidak mudah bagi seseorang untuk memutuskan melakukan diet dengan tepat terutama diet yang sehat. Dukungan seperti pemberian informasi tentang diet yang sehat, pemberian menu makanan yang sehat serta penghargaan bagi pemilihan menu makanan yang sehat diperlukan bagi seseorang yang ingin menjalankan program diet yang sehat (Maulana, 2015).

Dampaknya banyak pakar kesehatan yang menyalahkan program diet yang akhir-akhir ini mengakibatkan peningkatan terjadinya anorexia atau kegagalan

makan yang kronis dan terjadinya bumilia, dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencahar berlebihan Polivy & Herman (dalam Husna 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut menurut Wardle dkk (1997) adalah: (a) kesehatan; seperti olahraga rutin dan tidak merokok, (b) kepribadian; yang merupakan pola khas dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang membedakan orang satu dengan yang lain, (c) lingkungan; seperti pengaruh orang tua, saudara, teman dan media, dan (d) jenis kelamin. Salah satu unsur faktor yang paling kuat dalam mempengaruhi perilaku diet adalah kepribadian yang dimiliki seseorang. Kepribadian merupakan pola khas dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang membedakan orang satu dengan yang lain (Phares, 1984). Cara seseorang dalam merasakan dirinya, dan bagaimana dirinya memiliki gambaran dan keyakinan tentang tubuhnya adalah bagaimana orang tersebut menilai citra tubuhnya (Putri, 2015). Peneliti memilih citra tubuh sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena masalah tubuh wanita selalu menjadi perbincangan yang sangat menarik dikalangan wanita itu sendiri. Pencitraan tubuh ideal wanita yang terbentuk merupakan hasil konstruksi yang dilakukan media massa, sehingga masyarakat menganggap bahwa apa yang diperlihatkan oleh media massa tersebut adalah sesuatu yang benar sesuatu yang mencerminkan realitas yang sesungguhnya (Cholidah, 2015).

Seorang wanita umumnya melakukan diet karena merasa kurang puas dengan citra tubuhnya. Citra tubuh menurut Honigam dan Castle (2004) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana

seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki citra tubuh yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri (Bell & Rushfort, 2008). Menurut Rosen, Orosan, & Riter (1995) ada lima aspek dari citra tubuh negatif, yaitu (1) penilaian negatif tentang bentuk tubuh, (2) perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan, (3) *body cheking*, (4) kamufase tubuh, (5) penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Perilaku diet memiliki keterkaitan dengan citra tubuh, karena pada dasarnya setiap individu memiliki gambaran ideal yang ingin dimilikinya. Gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif (Secord & Jourard, 1998). Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga citra tubuhnya menjadi negatif. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, individu cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang mendorong seseorang untuk mengambil keputusan

berdiet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap citra tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Husna, 2013).

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara citra tubuh negatif dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal ?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan pelaksanaan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh negatif dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal.

2. Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini ialah

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan, khususnya pada bidang Psikologi Klinis dan sebagai referensi bagi penulis berikutnya yang ingin menguji mengenai perilaku diet tidak sehat serta selanjutnya dianalisa lebih lanjut dan dapat dijadikan perbandingan dengan penelitian yang dilakukan dalam bidang lain.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai langkah preventif dalam menanggulangi dan menghindarkan wanita dewasa awal dari

perilaku diet tidak sehat dengan cara mengurang citra tubuh negatif pada wanita dewasa awal itu sendiri.