

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Wanita merupakan makhluk lemah lembut dan penuh kasih sayang karena perasaannya yang halus. Secara umum sifat wanita yaitu keindahan, kelembutan serta rendah hati dan memelihara. Demikianlah gambaran wanita yang sering terdengar di sekitar kita. Perbedaan secara anatomis dan fisiologis menyebabkan pula perbedaan pada tingkah lakunya, dan timbul juga perbedaan dalam hal kemampuan, selektif terhadap kegiatan-kegiatan intensional yang bertujuan dan terarah dengan kodrat wanita (Subhan, 2004). Wanita dengan usia 18-40 tahun merupakan usia dewasa awal didasarkan pada pendapat Santrock (2002), pada tahap ini disebut sebagai masa pengaturan (seattle down) dimana status fisik dan kesehatan mencapai titik puncak dan seorang dewasa awal menampilkan profil yang sempurna, dalam arti individu mulai memperhatikan penampilannya (Hurlock, 2002).

Memasuki masa dewasa awal, wanita memiliki tugas-tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Havighurst (2004). Menurut Havighurst (2004) tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, dan meniti karier yang dipengaruhi oleh daya tarik fisik seseorang yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik dihadapan orang lain, sehingga wanita mulai bersibuk dengan penampilan fisiknya dan mulai berusaha mengubah

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

Memasuki dewasa awal banyak perubahan yang terjadi pada tubuh wanita, diantaranya adalah jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kesehatan dan kekuatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30 tahun (Santrock, 2002). Bagian tubuh memang merupakan kebanggaan bagi wanita saat memasuki masa dewasa awal. Penampilan dan kecantikan menjadi modal utama bagi seorang wanita (Dewi, dkk, 2014). Fitriani (2011) berpendapat bahwa dalam memenuhi kebutuhannya, banyak wanita melakukan perawatan fisik, salah satunya melakukan perilaku diet.

Definisi diet dari tim kedokteran (dalam Hartanti, 1998) adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dikonsumsi individu setiap hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Herman & Polivy, Leassle dkk, Wadden dkk, Wilson (dalam *stice at al*, 2005) yang menyatakan bahwa diet merupakan usaha membatasi makanan yang sengaja 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 mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, menambah aktifitas fisik secara wajar (Heinberg, 2002). Hal ini didukung 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 serta ditambah dengan 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, melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obatan penurun berat badan, penahan nafsu makan serta muntah dengan sengaja (Heinberg, 2002). Menurut Safarina (2014) perilaku diet tidak sehat dapat diasosiasikan dengan perilaku membahayakan kesehatan dengan menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan. Adapun ciri-ciri perilaku diet tidak sehat menurut Heinberg (2002), yaitu : (a) Membatasi frekuensi dan *intake* makanan, (b) Menghindari makan nasi atau karbohidrat, (c) Menanggap makanan ringan (*snack*) memiliki kandungan kalori sedikit, (d) Memuntahkan kembali makanan setelah makan, (e) Mengonsumsi obat atau produk yang membantu dalam penurunan berat badan.

Menurut Azrimaidaliza (2009) berpendapat bahwa melakukan perilaku diet dengan jumlah konsumsi makanan dari yang seharusnya dan tidak variatif akan berdampak pada status gizi dan gangguan kesehatan seperti gangguan pencernaan dan gangguan reproduksi. Melakukan perilaku diet tidak sehat juga dapat menderita *anorexia nervosa* dan Bulimia yang apabila terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan kematian. Perilaku diet tidak sehat juga akan menimbulkan penumpukan lemak di pembuluh darah yang bisa memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, hipertensi, serta penyakit jantung. Selain itu juga penumpukan lemak juga dapat

menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang bisa menyebabkan stroke (Azrimaidaliza, 2009).

Perilaku diet seharusnya dilakukan dengan memenuhi minimum kebutuhan hidup manusia (Dariyo,2004). Dijelaskan lebih lanjut, melakukan perilaku diet bukan berarti melewatkan makan pagi dan malam serta olahraga yang memforsir. Perilaku diet yang baik akan sangat penting dalam kehidupan seseorang karena dengan diet yang baik individu terutama wanita tidak akan menyakiti dirinya sendiri karena salah dalam mengartikan perilaku diet itu sendiri, sehingga tidak ada lagi individu yang kekurangan protein, lemak hewani, dan semacamnya (Yukianti dan Indriati, 2015).

Pada kenyataannya, kebanyakan wanita masih melakukan perilaku diet tidak sehat (Puspitaningrum, 2010). Melakukan diet berarti membatasi bahkan mengurangi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Akan tetapi jika dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal (Husna, 2013). Menurut survey Horm dan Anderson (Grogan, 2008) menunjukkan bahwa 40 % perempuan melakukan pengurangan berat badan secara tidak sehat. Banyak pakar kesehatan yang menyalahkan program diet yang akhir-akhir ini mengakibatkan peningkatan terjadinya anoreksia atau kegagalan makan yang kronis, yang mengakibatkan setengah kelaparan, dan terjadinya bulimia, dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencahar berlebihan.

Sebuah studi baru menemukan bahwa pola diet dan praktik makan tidak sehat yang dimulai sejak masa remaja sering terus berlanjut hingga usia dewasa. Menurut Dianne Neumark-Sztainer, peneliti utama dari University of Minnesota, temuan dari studi ini menunjukkan bahwa upaya awal dan berkelanjutan ditujukan untuk pencegahan, identifikasi dini dan pengobatan perilaku makan teratur pada orang muda ( [detikhealth.com](http://detikhealth.com)).

Proverawati dan Wati (2011) berpendapat bahwa kebanyakan individu terutama wanita lebih suka mengonsumsi makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es. Individu terutama wanita sering menghindari beberapa jenis bahan makanan seperti telur dan susu. susu dianggap minuman anak-anak atau dihubungkan dengan kegemukan. Akibatnya akan kekurangan protein hewani, sehingga tidak dapat tumbuh atau mencapai tinggi secara optimal. Terkadang standar langsing tidak jelas untuk kebanyakan wanita. Banyak wanita menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan dan jumlah makan, memuntahkan makanan yang sering dimakan, sehingga lama kelamaan tidak ada lagi nafsu makan yang berakibat membahayakan bagi tubuh. Seharusnya, para wanita melakukan diet dengan cara yang benar dengan tidak menyiksa dirinya sendiri seperti tidak makan pagi atau tidak makan malam, tidak mengonsumsi protein seperti susu, telur dan sebagainya karena menganggap susu dan telur menjadi penyebab kegemukan.

Sebuah survey yang dilakukan oleh Psikolog Ilyas Sukarmadijaya (Puspitaningrum, 2010) terhadap 300 orang wanita muda berusia 22-35 tahun di Jakarta mengungkapkan bahwa wanita mengalami gangguan pola makan yang tidak teratur yaitu menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet. Berdasarkan survey terungkap bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dion (2008) terhadap 120 responden di Surabaya, membuktikan bahwa sekitar 60% responden merasa tidak puas terhadap sosok tubuhnya dan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan sisanya kurang lebih 39% responden merasa puas terhadap sosok tubuhnya dan mencoba mempertahankan berat badan mereka.

Berdasarkan survey di sanggar senam Bellina Yogyakarta yang peneliti lakukan, diperoleh hasil wawancara pada tanggal 5 dan 7 Desember 2018 pada sepuluh anggota sanggar Bellina Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan sembilan dari sepuluh anggota sanggar Bellina melakukan perilaku diet tidak sehat dengan tiga macam bentuk tindakan. Tindakan yang paling sering dilakukan adalah melakukan latihan fisik ataupun olahraga yang berlebihan, olahraga setelah makan tanpa adanya jeda, menghindari konsumsi makanan berlemak, menghindari karbohidrat, menggunakan pil diet dan melewatkan makan pagi dan malam dengan sengaja. Menurut Wardlaw (1999) perilaku diet tidak sehat cenderung akan mengalami perilaku makan menyimpang contohnya diet yang berlebihan dengan berpuasa terus menerus, berolahraga setelah makan, menggunakan pil diet yang apabila perilaku tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang panjang maka

akan menyebabkan tubuh kekurangan gizi yang dibutuhkan. Sembilan dari sepuluh anggota sanggar Bellina memberikan alasan melakukan diet diantaranya untuk menjaga kesehatan, untuk mendapat penampilan yang menarik (langsing, seksi, berat badan ideal), dan dengan alasan untuk menyenangkan suami.

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 yang tergolong serius. Selain itu keuntungan yang diperoleh 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 diet sehat dan keyakinan bahwa keberhasilan dalam melakukan perilaku diet tersebut (Maulana, 2015).

Menjaga tubuh tetap sehat sangatlah penting, terlepas dari apakah individu tersebut memiliki berat badan berlebih atau tidak. Individu tidak perlu mengubah gaya hidupnya, dalam hal ini menurunkan pola makan secara drastis, karena hasilnya tidak akan sesuai keinginan. Mengubah secara perlahan jauh lebih meringankan dan menguntungkan dibanding dengan cara yang ekstrim (Abdurachman, 2006). Seharusnya individu yang melakukan diet mampu mengatur pola makan secara teratur dan 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

mempertahankan kebutuhan tubuh, diet dapat membantu menurunkan berat badan dan tetap sehat (Husna, 2013). Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Wanita dewasa awal yang melakukan diet seringkali 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 (wirakusumah, 2001).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku diet menurut wardle dkk (1997) antara lain : 1) kesehatan; keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetic, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan emosional 2) kepribadian; pola khas dari setiap individu yang berbeda 3) lingkungan; pengaruh orangtua, saudara, teman dan media 4) jenis kelamin; perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak lahir. Salah satu faktor paling kuat dalam mempengaruhi perilaku diet adalah kepribadian yang dimiliki seseorang. Kepribadian merupakan pola khas dari pikiran, perasaan dan perilaku yang berbeda setiap individu (Phares, 1984). Peneliti memilih citra tubuh negatif atau *body dissatisfaction* sebagai variable bebas dalam penelitian ini karena masalah tubuh wanita selalu menjadi perbincangan yang sangat menarik dikalangan wanita itu sendiri. *Body dissatisfaction* atau *body image* negatif merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki



(National Eating Association, 2003). Thompson (2002) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh atau dari meningkatnya perhatian seseorang terhadap citra tubuhnya. Seseorang yang sangat memperhatikan citra tubuhnya akan dapat timbul rasa tidak puas akan tubuhnya. Rasa tidak puas ini akan semakin dalam apabila perbedaan itu terjadi dalam suatu aspek yang penting dalam hidup seseorang.

Pencitraan tubuh ideal wanita yang terbentuk merupakan hasil konstruksi yang dilakukan media massa, sehingga masyarakat menganggap bahwa yang diperlihatkan oleh media massa tersebut adalah sesuatu yang benar yang mencerminkan realita yang sesungguhnya (Cholidah, 2015).

Seorang wanita umumnya melakukan diet karena merasa kurang puas dengan citra tubuhnya. Citra tubuh menurut Honingman dan Castle (2004) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh 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 dan Reiter (1995) *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan peniaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya rasa malu terhadap tampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* juga adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang

merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari lingkungan (Kartikasari, 2013). Menurut Rosen, Orosan & Riter (1995) ada lima aspek dari citra tubuh negatif, yaitu; (1) penilaian negatif tentang bentuk tubuh, (2) Perasaan malu ketika berada di lingkungan sosial, (3) *Body checking*, (4) Kamouflage tubuh, (5) Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik.

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. Seorang wanita yang merasa gemuk dan memiliki berat badan berlebih cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badan tubuhnya berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut mendorong seseorang untuk mengambil keputusan melakukan perilaku diet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap citra tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Husna, 2013).

Perubahan bentuk dan ukuran tubuh yang terjadi pada wanita dapat menyebabkan berkembangnya citra tubuh yang buruk (Brown, 2011). Citra tubuh

yang buruk atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh memiliki beberapa akibat negatif (Curtis and Loomans, 2014), salah satunya dapat menyebabkan *eating disorder* (Tergouw, 2011). Sehingga banyak cara yang dilakukan untuk memperbaiki fisiknya, khusus mengenai masalah bentuk tubuh dan berat badan, biasanya para wanita melakukannya dengan olahraga dan usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan program diet (Agni, 2010).

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 *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet tidak Sehat pada Wanita di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita di sanggar senam Bellina Yogyakarta.

## 2. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis sebagai berikut:

### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi, mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat.

### b. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini adalah sebagai langkah preventif menanggulangi wanita dewasa awal dari perilaku diet tidak sehat dengan cara mengurangi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal itu sendiri.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya,

. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* dan perilaku diet tidak sehat