

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam perkembangan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan kognitif, emosional, biologis, dan sosial (Santrock, 2015). Masa remaja terdiri dari tiga periode yaitu usia remaja awal dikategorikan mulai dari rentang usia 12-15 tahun, usia remaja pertengahan 15-18 tahun, dan usia remaja akhir 18-21 tahun (Ahyani & Astuti, 2018). Kategori batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah berada pada kategori usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, kategori usia remaja 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa kategori usia remaja adalah 10-24 tahun (Putro, 2017).

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati diri mereka yang sebenarnya dengan cara mencari tahu, mencoba, gagal dan menemukan apa yang sesuai dengan dirinya (Octavia, 2020). Masa remaja terjadi pertumbuhan secara fisik yang akan mempengaruhi tahap perkembangan, berfikir, bahasa, emosi dan sosial anak. Karakteristik anak usia remaja terjadi perubahan secara fisik, emosi, perkembangan sosial, dan perkembangan kepribadian (Fakhurrazi, 2019). Perubahan aspek fisik pada masa remaja terjadi perubahan yang dapat diamati dan diukur dengan penambahan berat badan dan tinggi badan (Octavia, 2020). Perubahan emosi pada usia remaja belum stabil. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan hormon. Pada masa remaja perubahan emosional akan lebih labil sehingga akan mempengaruhi diri remaja sendiri dibandingkan dengan logika yang sebenarnya. Perilaku remaja hanya mengikuti ego dalam dirinya sendiri tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi (Fakhurrazi, 2019).

Secara umum perkembangan keperibadian remaja sering diidentikan dari keperibadian orang lain. Namun kenyataannya tidak, karena apa yang terlihat tidak selalu menggambarkan diri yang sebenarnya. Sangat penting bagi seorang remaja untuk tidak menilai seseorang dari penampilannya, sehingga seseorang yang terlihat tidak menarik kemungkinan besar akan dikucilkan (Fakhurrazi, 2019).

Tugas perkembangan remaja mengacu pada tahap perkembangan yang berkaitan terhadap penerimaan kondisi fisik (Ramanda dkk., 2019). Perkembangan dalam mencapai keadaan fisik merupakan hal yang penting bagi remaja untuk memenuhi tugas perkembangannya. Remaja yang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya akan mempengaruhi perilaku remaja seperti kurangnya percaya diri, melakukan perilaku diet dan membatasi pola makan sehari-hari (Ramanda dkk., 2019).

Diet adalah sebuah fenomena yang banyak terjadi dikalangan anak usia remaja untuk memiliki tubuh ideal (Sari & Soetjningsih, 2021). Terkadang seorang remaja menjalankan diet tanpa berkonsultasi dulu dengan dokter maupun ahli gizi. Hal ini membuat seorang remaja tidak dapat mengetahui dan membedakan mana diet sehat dan mana diet tidak sehat (Dephinto, 2017).

Perilaku diet yang tidak sehat dapat dikategorikan dengan cara, sengaja melewatkan waktu makan, berpuasa diluar niat ibadah, penggunaan obat penurunan berat badan, penggunaan obat penahan nafsu makan, dan memuntahkan makanan dengan sengaja (Husna, 2013). Perilaku diet yang dijalankan oleh seorang remaja bukan suatu hal yang dianggap remeh. Kebiasaan melakukan perilaku diet yang tidak sehat pada usia remaja dengan membatasi asupan nutrisi dapat menghambat kebutuhan remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Dan diet pada remaja dapat menjadi masalah gangguan pola makan yang lebih berat (Chirzin, 2018).

Hasil penelitian mengenai perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa skor perilaku diet dengan kategori diet tidak sehat yaitu sejumlah 36 orang (52,9%), dan yang memiliki skor perilaku diet dengan kategori diet ekstrim yaitu sejumlah 18 orang (26,5%) hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas diet dengan kategori tidak sehat (Putra dkk., 2021). Hasil penelitian lain didapatkan sebanyak 251 mahasiswa (66,23%) menginginkan badan yang menarik dan sebanyak 125 mahasiswa (32,98%) melakukan perilaku diet untuk mencegah kenaikan berat badan (Meiliana dkk., 2018). Sebanyak 52,51% mahasiswa melakukan diet dengan mengurangi frekuensi makan, dan sebanyak 51,72% mahasiswa mengurangi konsumsi karbohidrat untuk mendapatkan tubuh yang menarik (Meiliana dkk., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Safitri (2014) Mengatakan seorang mahasiswi merasa tubuhnya terlihat gemuk sebanyak 81,5%. Sebanyak 28,7% responden mengatakan takut jika berat badan naik dan takut menjadi gemuk. Sebanyak 40,3% responden melakukan diet dalam waktu satu tahun terakhir. Dengan alasan untuk mencegah kenaikan berat badan sebanyak 85,2%. Responden yang memiliki keinginan untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan menarik sebanyak 81,5% (Irawan, 2014). Dampak yang muncul akibat perilaku diet tidak sehat dapat meningkatkan resiko penyakit seperti, jantung, diabetes melitus, kanker, anemia defisiensi besi, hingga osteoporosis (Nohana dkk., 2020). Dapat disimpulkan dari hasil penelitian-penelitian tersebut bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor berat badan.

Penilaian seorang remaja putri lebih cenderung menginginkan penampilan fisik atau *body image* yang proporsional (Astini & Gozali, 2021). *Body image* adalah persepsi terhadap tubuh individu yang dimilikinya. Individu menilai dirinya sendiri terhadap penampilan tubuh yang dimiliki sehingga menghasilkan perasaan puas atau tidak puas terhadap keadaan tubuhnya (Ramanda dkk., 2019).

Ketidakpuasan *body image* adalah komponen dari persepsi *body image* karena adanya perbedaan antara tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Marizka dkk., 2019). Menurut Cash dan Prunzinky (1990) Ketidakpuasan pada kondisi tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif remaja mengenai tubuhnya yang meliputi ukuran, bentuk tubuh, berat badan, dan penilaian remaja mengenai kondisi tubuhnya sendiri terhadap tubuh ideal yang diinginkannya (Marizka dkk., 2019).

*Body image* dapat dikategorikan menjadi dua arah yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif berarti seseorang telah mampu menghargai dan menerima segala kekurangan terhadap keadaan tubuh yang dimilikinya (Ramanda dkk., 2019). *Body image* negatif berarti bahwa individu memiliki pandangan negatif terhadap keadaan tubuh yang dimilikinya (Maryam & Ifdil, 2019). Persepsi *body image* negatif berarti seseorang merasa bahwa bentuk tubuh dan penampilan tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Hal ini dilihat dari media maupun lingkungan sosialnya sehingga seseorang merasa tidak puas terhadap keadaan dan penampilan tubuhnya (Nurvita, 2014).

Dampak *body image* negatif pada remaja dapat menyebabkan gangguan interaksi dengan lingkungan sosialnya menjadi terhambat (Abdurrahman, 2014) dan menjadi kurang percaya diri (Febriani, 2019). Selain itu *body image* negatif dapat menyebabkan masalah psikologis remaja seperti adanya perasaan emosi, kecewa, cemas dan depresi (Sari & Soetjningsih, 2021).

Penelitian terdahulu mengenai *body image* yang dilakukan oleh Putra dkk., (2021) responden yang mempunyai *body image* negatif sebanyak 56 orang (82,4%) faktor yang mempengaruhinya karena mahasiswi merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Manurung (2021), didapatkan hasil bahwa partisipan memiliki *body image* negatif sebanyak 63 orang (68%). Hasil penelitian Maryam & Ifdil (2019), tentang *body image* mahasiswi BK FIF UNP menunjukkan responden memiliki kategori *body image* negatif sejumlah 87,60%. Remaja yang merasa tidak puas dengan *body imagenya*

mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap bentuk tubuh yang gemuk (Maryam & Ifdil, 2019). Hasil analisis kolerasi penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2021), diketahui *body image* dan perilaku diet berkolerasi secara positif serta cenderung tinggi.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 22 Februari 2022, pengumpulan data studi pendahuluan menggunakan kuesioner perilaku diet dan *body image* yang disebarakan secara online melalui media *WhatsApp* ke 18 mahasiswi keperawatan semeseter, 2,4,6 dan 8 yang berkuliah di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjaya). Didapatkan data bahwa mahasiswi mengatakan kelebihan berat badan lebih dari normal sebanyak 34,6% dan mengalami cemas apabila terjadi kegemukan sebanyak 42,3%. Mahasiswi juga mengatakan merasa kurang puas terhadap bagian wajah, atas tubuh seperti bagian bahu, lengan dan dada. Ketidakpuasan mahasiswi pada bagian bawah tubuh seperti bagian paha, pinggul, pantat, lutut, dan kaki sebanyak 22,2%. Mahasiswi merasa kurang puas terhadap keseluruhan penampilan yang dimilikinya sebanyak 19,2%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswi keperawatan di Unjaya masih mempunyai *body image* negatif.

Studi pendahuluan mengenai perilaku diet didapatkan hasil sebanyak 62,2% mahasiswi keperawatan di Unjaya takut apabila berat badan naik. Sebanyak 64% mahasiswi pernah melakukan diet dan 44,4% diantaranya dengan alasan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Dari hasil studi pendahuluan mahasiswi keperawatan sedang melakukan diet sebanyak 35,3%. Motivasi mahasiswi untuk melakukan perilaku diet adalah agar terlihat lebih menarik, seksi, dan langsing 11,1%, masukan dari orang lain 11,1% serta melakukan diet agar menjadi lebih bugar dan sehat 33,3%.

Upaya yang dilakukan oleh mahasiswi dalam penurunan berat badan dengan cara mengurangi frekuensi makanan harian sebanyak 26,3%, mengurangi makanan berlemak sebanyak 21,1%, mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat sebanyak 10,5%, konsumsi produk

pelangsing sebanyak 10,5% dan sebanyak 26,3% mahasiswi melakukan diet dengan cara rutin melakukan aktivitas fisik. Cara lain yang dilakukan oleh mahasiswi dalam melakukan diet dengan cara berpuasa senin dan kamis, mengurangi makan-makanan yang manis, dan mengatur pola makan dan minum sesuai dengan kebutuhan. Sebanyak 4,5% mahasiswi memiliki tokoh idola yang dapat mempengaruhi dalam berpenampilan dan bentuk tubuh yang diinginkannya.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan cukup banyak mahasiswi yang masih memiliki *body image* negatif. Hal tersebut akan menimbulkan masalah psikologis seperti menarik diri dari orang lain, depresi, kepercayaan diri yang rendah serta hambatan dalam interaksi sosial. Oleh karena itu seseorang individu mempunyai minat untuk berperilaku diet. Mahasiswi yang menjalankan perilaku diet tidak sehat maka akan berdampak bagi kesehatan tubuhnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achamd Yani Yogyakarta (Unjaya).

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang signifikan mengenai hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri usia 18-21 tahun program Studi Keperawatan di Unjaya.
- b. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.
- c. Untuk mengetahui gambaran perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.
- d. Untuk mengetahui keeratan hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan dibidang keperawatan jiwa.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi mahasiswi

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mempersepsikan *body image* yang positif dan dapat menerapkan perilaku diet secara baik dan sehat serta dapat menghargai dan bersyukur atas segala kekurangan dan kelebihan terhadap bentuk tubuhnya.

#### b. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan informasi terhadap keterkaitanya dengan hubungan antara *body image* dan perilaku diet.

#### c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah terhadap hubungan antara *body image* dan perilaku diet. Serta dapat mengembangkan topik penelitian tersebut pada penelitian selanjutnya.