BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan puncak dari perkembangan fisik, masa dewasa awal ini berlangsung padausia 18-40 tahun (Hurlock, 2012). Menurut Depkes, RI (2009) masa dewasa awal berlangsung pada usia 26-35 tahun. Pada masa ini biasanya merupakan masa pencarian kemantapan serta masa reproduktif yaitu masa penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru, masa perubahan nilai-nilai, masa ketergantungan, ketegangan emosi dan periode komitmen. Pada masa ini, individu akan mengalami berbagai perubahan baik itu secara fisik ataupun secara psikologis tertentu secara bersamaan disertai dengan masalah-masalah penyesuian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut (Jahja, 2011). Pada masa ini juga merupakan puncak dari performa fisik yang dialami oleh wanita dewasa (Santrock, 2012).

Proporsi orang yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) di Indonesia mencapai angka 13,6% dari jumlah penduduk sepanjang tahun 2018. Angka tersebut tentunya mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang hanya berada di angka 11,5% dari jumlah penduduk di Indonesia (Kemenkes, 2018).

Perubahan fisik yang terjadi menimbulkan respon tersendiri bagi wanita terutama pada wanita dewasa awal, respon tersebut berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan dari bentuk tubuhnya.Berbagai upaya yang dilakukan untuk mendapatkan penampilan yang menarik yaitu salah satunya dengan melakukan program diet. Diet merupakan pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi atau diperbolehkan dalam jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang di derita, kesehatan atau penurunan berat badan (Fu, 2017). Perilaku diet yang sering dilakukan oleh masyarakat terbagi menjadi dua jenis yaitu perilaku diet yang sehat dan perilaku diet yang tidak sehat. Perilaku diet yang sehat yaitu menyimbangkan antara konsumsi makanan dengan

meningkatkan olahraga fisik, sedangkan perilaku diet yang tidak sehat antara lain memuntahkan makanan yang sudah dimakan, mengkonsumsi pil diet, menekan nafsu makan, dan mengonsumsi obat pencuci perut (Septrilianti, 2015).

Diet tanpa pengawasan para ahli dan dilakukan dalam jangka panjang akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Dampak negatif tersebut ialah dapat menyebabkan tidak optimalnya titik puncak massa tulang pada wanita dewasa awal, osteoporosis muda serta defisiensi zat besi (Ayuningtyas,2012). Para wanita sering kali tidak memikirkan dampak negatif yang ditumbulkan akibat dari diet yang tidak sehat. Diet yang tidak sehat bisa jadi awal terjadinya gangguan pola makan pada wanita. Hal tersebut akan berakibat pada buruk pada kesehatan baik itu kesehatan fisik maupun psikis bagi yang melakukannya. Keinginan untuk memperoleh tubuh yang kurus pada akhirnya tidak akan tercapai melainkan malah dapat menimbulkan masalah yang lebih serius hingga terjadinya gangguan fisik dan gangguan pola makan (Safitri & Irawan, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Meliana dkk, (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang memiliki status gizi normal (58,05%) tetapi mereka merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya (82,87%) sehingga mahasiswi memilki perilaku diet yang cenderung kearah tidak baik (67,73%), hal ini disebabkan karena para mahasiswi tersebut memiliki standar bentuk tubuh yang ideal tertentu dan keinginan untuk menyamakan bentuk tubuh dengan orang lain. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erdianto (2009) dalam Safitri & Irawan (2014) pada mahasiswi di FISIP UI terhadap perilaku makan yang menyimpang, yang menunjukkan bahwa meskipun IMT (indeks massa tubuh) responden normal, tetapi responden merasa bahwa dirinya gemuk (38,8%). Perasaan gemuk tersebut dirasakan karena tubuh yang terlihat besar (81,5%) sehingga mereka terlihat tidak menarik. Selain itu, responden merasa takut jika berat badan mengalami peningkatan dan menjadi gemuk (28,7%), sebanyak 40,3% responden pernah menjalani program diet dalam kurun waktu setahun terakhir. Alasan terbanyak dari mahasiswi yang

menjalani diet adalah keinginan untuk mencegah naiknya berat badan (82,5%) dan keinginan untuk mendapatkan tubuh yang menarik (81,5%).

Diet yang dilakukan semata-mata untuk mempertahankan penampilan agar tetap menarik, karena wanita memiliki gambaran tubuh idealnya hal tersebut tergambar dari citra tubuhnya. Citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian negatif ataupu penilaian postif yang terbentuk didalam pikirannya baik itu secara sadar ataupun tidak sadar (Safitri & Irawan, 2014). Individu dengan citra tubuh positif biasanya cenderung dapat menerima kelebihan atau kekuranganya dengan bersikap positif akan hal tersebut (Meliana dkk., 2018). Sebaliknya, individu dengan citra tubuh negatif akan lebih berfokus pada kekurangan yang dimiliki dan akan mengakibatkan adanya keinginan untuk merubah penampilannya (Meliana dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Indriati (2015) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja kelas XI IPA 3 dan 4 di SMAN 1 Polanharjo dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,016. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Meliana dkk., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat lemah dan tidak searah dengan nilai r= -0,095 antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada responden dan berarti ketidakpuasaan bentuk tubuh diikuti dengan perilaku diet yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 8 April 2019 di wilayah Desa Ambarketawang terhadap 10 wanita yang berusia 26-35 tahun dengan mewawancarai, didapatkan 6 dari 10 wanita masih melakukan diet yang kurang sehat antara lain para wanita mengurangi berat badan dengan cara berpuasa diluar nilai ibadah, belum bisa menyempatkan waktu untuk melakukan olahraga ringan di waktu senggang, belum bisa membatasi porsi makanan yang akan dimakan, belum bisa mengantur pola makan yang baik, sengaja melewatkan sarapan, makan siang dan makan malam, tidak mengonsumsi daging sama sekali, terkadang mengkonsumsi jamu-jamuan diet dan menggunakan obat pencahar untuk

memperlancar buang air besar. Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menjawab permasalahan dari fenomena yang akan diangkat oleh peneliti yang telah dituangkan dalam latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah diketahui hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus pada penelitian ini antara lain:

- a. Diketahui gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal
- b. Diketahui pemahaman mengenai perilaku diet dikalangan wanita dewasa awal
- c. Diketahui keeratan hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumbangan teoritis yang terbaru bagi pengembangan ilmu pengetahuan mengenai perilaku diet yang sedang dijalani oleh wanita dewasa awal yang dapat memengaruhi citra tubuhnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan manfaat bagi responden yang menjalani program diet bahwa dapat berpengaruh terhadap citra tubuh.

b. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan mengenai hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awa