

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bentuk tubuh adalah suatu simbol setiap individu, karena dalam hal tersebut seseorang dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Dalam hal ini, bentuk tubuh setiap individu dapat dijadikan evaluasi oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Evaluasi terhadap tubuh tersebut memiliki korelasi positif yang signifikan antara nilai-nilai bagian tubuh dan nilai aspek diri, serta berhubungan dengan citra tubuh ideal menurut persepsi masing-masing individu (Anwar, 2009).

Citra tubuh adalah gambaran emosional yang berhubungan dengan kepuasan terhadap ukuran tubuh yang merupakan faktor yang berhubungan dengan harga diri. Komponen dalam citra tubuh diantaranya adalah persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain dan reaksi terhadap orang lain (Anwar, 2009). Perempuan cenderung lebih memperhatikan citra tubuhnya, hal ini dikarenakan kebanyakan perempuan ingin tampil menarik dihadapan orang lain. Citra tubuh yang diinginkan kebanyakan perempuan adalah citra tubuh dengan tubuh yang ramping. Evaluasi diri terhadap citra tubuh merupakan faktor yang kuat dalam mempengaruhi perilaku diet pada perempuan (Bibiloni, 2013).

Perilaku diet adalah perilaku makan dengan membatasi asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujuan tertentu. Perilaku diet mencakup praktek terhadap makanan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan dan perkiraan jumlah kalori dalam makanan (Purwaningrum, 2008). Perilaku diet dapat dibedakan menjadi dua yaitu perilaku diet yang sehat dan

perilaku diet yang tidak sehat. Individu dengan perilaku diet yang sehat dapat mempertahankan status kesehatannya, karena diet sehat tetap memperhatikan pola makan dan mengacu pada pedoman gizi seimbang. Individu dengan perilaku diet yang tidak sehat dapat membahayakan kesehatannya, karena mereka berorientasi untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan berbagai upaya dan waktu yang sesingkat-singkatnya. Perilaku diet yang tidak sehat dapat dilakukan dengan cara melewatkan waktu makan, penggunaan obat-obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, atau *laxative*, muntah dengan disengaja, dan *binge eating* (French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995).

Di Amerika Serikat, Killen *et al.* menemukan bahwa 11% remaja perempuan (n= 823) menggunakan obat perangsang muntah secara rutin. Lebih jauh lagi, 13% dari sampel dilaporkan melakukan perilaku diet yang tidak sehat seperti muntah, menggunakan *laxative* dan/atau diuretik untuk mengontrol berat badannya. Di Australia, Wertheim *et al.* meneliti 606 remaja putri. Mereka menemukan 9% dari sampel memuntahkan makanan dengan sengaja, 6% menggunakan pil diet, 6% menggunakan *laxative* dan 3% menggunakan diuretik secara teratur untuk mengontrol berat badannya. Sebelas persen remaja putri dilaporkan menggunakan minimal satu perilaku diet yang tidak sehat seperti puasa, menggunakan pil diet, *laxatives* dan diuretik minimal satu minggu sekali (Grigg, 1996).

Penelitian di Asia, yang dilakukan di Jepang juga menunjukkan dampak perilaku diet, yaitu 72,9% remaja putri yang berdiet menerapkan perilaku diet yang tidak sehat dan menyebabkan perilaku makan yang menyimpang (Suka, et al., 2002). Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan 88,78% remaja putri yang melakukan diet yang tidak sehat dan beresiko

menimbulkan kejadian perilaku makan yang menyimpang. Berdasarkan penelitian di SMA 70 Jakarta yang dilakukan pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 99,3% remaja putri yang berdiet mengalami kecenderungan perilaku diet yang tidak sehat (Kurnianingsih, 2009).

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dari usia anak-anak menuju usia dewasa yang biasanya terjadi pada rentang usia 10-19 tahun (Monks; Knoers; Haditono, 1998). Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti perubahan dari segi fisik, psikis, dan sosial. Perubahan dari segi fisik yang terjadi seperti peningkatan fungsi reproduksi dan peningkatan komposisi lemak tubuh, sedangkan perubahan dari segi psikis antara lain adalah perkembangan emosi dan kepribadian (Marhaeni, 2004). Perkembangan remaja dari aspek sosial diantaranya seperti kemampuan remaja untuk berintegrasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Remaja yang mampu berintegrasi dengan lingkungan sekitarnya akan memudahkan mereka untuk mempelajari tugas perkembangan mereka. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu menerima keadaan fisiknya (Yusuf 2011).

Remaja yang mampu menerima keadaan fisiknya, salah satunya adalah bentuk tubuhnya akan cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Sedangkan remaja yang merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya akan menyebabkan citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang positif dan negatif ini dapat mempengaruhi jenis perilaku diet yang dilakukan oleh remaja. Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada remaja dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku diet pada remaja diantaranya adalah usia, jenis kelamin, massa tubuh, harga diri, citra

tubuh, pengetahuan tentang diet. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku diet yaitu faktor keluarga, teman sebaya dan media massa (Brown, 2005).

Hasil penelitian terdahulu mengenai citra tubuh dan perilaku diet pada remaja putri di SMK Bhakti 17 Jakarta Selatan yang dilakukan oleh Purnamasari (2012), menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan perilaku diet remaja putri. Hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh mempengaruhi remaja putri dalam melakukan diet (Purnamasari, 2012).

Hasil penelitian diatas berkebalikan dengan hasil penelitian Syahrir (2013), yang dilakukan di SMA Athirah Makasar dimana responden yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif tidak hanya terjadi pada responden dengan kelebihan berat badan saja (gemuk dan obesitas), namun juga pada responden dengan status gizi normal. Responden dengan kelebihan berat badan (gemuk dan obesitas) akan cenderung melakukan diet (Syahrir, 2013). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Misrawati (2013), dimana nilai odds ratio 1.0 (95% C.I for OR) artinya citra tubuh bukan merupakan variabel yang berhubungan secara signifikan dengan perilaku diet yang dapat menyebabkan perilaku makan yang menyimpang (Misrawati, 2013).

Peneliti mengangkat kembali topik penelitian ini dengan berbagai perbedaan dengan penelitian sebelumnya serta adanya hasil penelitian yang tidak konsisten antara citra tubuh dan perilaku diet. Perbedaan yang pertama adalah sampel yang digunakan, dimana pada penelitian Purnamasari (2012) sampel yang digunakan adalah murid SMK jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Akuntansi dan Multimedia, sedangkan pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswi jurusan Kecantikan dan Tata Busana. Selain itu teknik sampling yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah *sampling*

accidental dimana siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti akan dijadikan responden penelitian. Sedangkan pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang salah satu kriteria inklusinya adalah siswi yang sedang atau pernah melakukan diet. Perbedaan yang ketiga adalah penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner citra tubuh *MBSRQ-AS* sedangkan penelitian ini menggunakan instrumen citra tubuh *Body Satisfaction Among Adolescent* milik Adkins dan Stiver.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 3 Malang, didapatkan 5 dari 20 siswi cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, yang hal ini dapat menjadi faktor penyebab siswi melakukan perilaku diet yang tidak sehat. Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah hubungan citra tubuh dan perilaku diet pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang. Penelitian ini dilakukan pada siswi SMK jurusan kecantikan dan tata busana karena seperti yang kita ketahui siswi jurusan tersebut lebih memperhatikan penampilan fisiknya dan mereka akan lebih sering tampil didepan umum serta harus selalu terlihat menarik. Penelitian dilakukan pada siswi kelas 10 dan 11 karena siswi kelas tersebut adalah kelompok remaja akhir yang salah satu ciri perkembangannya adalah memiliki citra terhadap dirinya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan citra tubuh dan perilaku diet pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan citra tubuh dan perilaku diet pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi citra tubuh pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang.
2. Mengidentifikasi perilaku diet pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang.
3. Menganalisis ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Membantu peneliti memahami hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada remaja.
2. Memberikan informasi kepada peneliti lain yang ingin meneliti hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya perilaku diet dan hubungannya dengan citra tubuh pada remaja.
2. Membantu tenaga keperawatan mengidentifikasi masalah berat badan pada remaja dan menentukan penatalaksanaan diet yang tepat.

3. Memberikan gambaran prevalensi kejadian gangguan citra tubuh siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang.