

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik pada mahasiswa merupakan perubahan yang paling kelihatan tampak nyata, seperti pada bertambahnya tinggi dan berat badan (Santrock, 2003). Menurut Cash dan Pruzinsky dalam Indika (2010), keadaan ini membuat mahasiswa merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Mereka merasa penampilan fisik atau bentuk tubuh dan berat badannya tidak ideal. Mahasiswa yang menilai dirinya tersebut tidak ideal, tidak menarik, serta tidak proporsional akan merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Penilaian seseorang mengenai penampilan fisik inilah disebut dengan *body image* atau citra tubuh.

Manurut Mappiare dalam Bestiana (2012), *body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan bagaimana membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013). Menurut Suryanie dalam Bestiana

(2012), perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya.

Menurut Simanjuntak dalam Puspitasari (2014), citra tubuh yang negatif, seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu serta cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik, responsive terhadap pujian dan pesimis. Menjadi tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana ia berpikir dan merasakan tentang dirinya.

Dalam sepuluh tahun terakhir, obesitas menjadi masalah global (WHO, 2015). Prevalensi obesitas didunia telah meningkat hampir dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2008. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas (WHO, 2015). Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor risiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2 (WHO, 2015).

Prevalensi nasional obesitas tipe pear shaped (usia >15 tahun) di Indonesia sebesar 19,1% (8,8% overweight dan 10,3% obesitas) dan prevalensi obesitas tipe apple shaped sebesar 26,6%, lebih tinggi dari prevalensi pada tahun 2007 (18,8%).

Kelompok dengan karakteristik obesitas tipe apple shaped tertinggi di Indonesia berada dalam rentang umur 40-54 tahun sebanyak 27,4% (Riskesdas, 2013).

Kegemukan juga dapat menyebabkan masalah seperti *sleep apnea* dan *osteoarthritis* (radang sendi), semakin individu gemuk maka semakin mengalami masalah kesehatan. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk memiliki atau mencapai berat badan normal. Individu yang mampu mengatur pola kebiasaan makan secara sehat (diet), akan mampu menjaga stabilitas berat badannya dengan baik sehingga ia dapat terhindar dari kegemukan ataupun kelebihan berat badan (Dariyo, 2003). Diet adalah mengurangi pemasukan kalori, yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak kalori yang tinggi dalam makanan (Brian, 2003).

Menurut Calhoun dalam Husna (2013) pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16% pria melakukan diet. Data nasional di Amerika juga menyatakan bahwa, sekitar 44% wanita mencoba mempertahankan berat badan mereka. Berdasarkan data tersebut lebih dari dua pertiga wanita dimana mayoritas berat badan mereka normal, tapi mereka semua aktif mengendalikan berat badan. Hasil penelitian yang dilakukan Dion (dalam Husna, 2013) 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.

Melakukan diet berarti membatasi konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan baik dan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Akan tetapi jika dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 7 orang mahasiswi kesehatan masyarakat yang obesitas, didapatkan 7 mahasiswi tersebut mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. 3 mahasiswi diantaranya mengalami ketidakpuasan pada bagian tubuh tertentu seperti panggul, paha, perut, dan lengan atas, 3 mahasiswi melakukan diet tidak sehat seperti tidak mengonsumsi karbohidrat dan mengurangi asupan makanan lainnya untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan atau bentuk tubuh yang ideal. 5 orang mahasiswi menganggap penampilan fisik sangat penting karena memiliki tubuh yang ideal merupakan suatu impian bagi setiap wanita oleh sebab itu mereka melakukan diet tanpa tahu apakah diet yang dilakukan sehat atau tidak.

Berdasarkan latar belakang di atas, Peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Diet Sehat Pada Mahasiswa Obesitas Jurusan Kesehatan Masyarakat Angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Hasil wawancara kepada 7 mahasiswi mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh

2. 3 mahasiswi diantaranya mengalami ketidakpuasan pada bagian tubuh tertentu seperti panggul, paha, perut, dan lengan atas.
3. 3 mahasiswi melakukan diet tidak sehat seperti tidak mengonsumsi karbohidrat dan mengurangi asupan makanan lainnya untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan atau bentuk tubuh yang ideal.
4. 5 orang mahasiswi menganggap penampilan fisik sangat penting karena memiliki tubuh yang ideal merupakan suatu impian bagi setiap wanita oleh sebab itu mereka melakukan diet tanpa tahu apakah diet yang dilakukan sehat atau tidak.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan persepsi citra tubuh dengan diet sehat pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dengan diet sehat pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo.

#### **1.4.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui persepsi citra tubuh pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo

2. Mengetahui diet sehat pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo
3. Menganalisis hubungan persepsi citra tubuh dengan diet sehat pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca dalam ilmu kesehatan masyarakat khususnya tentang hubungan persepsi citra tubuh dengan diet sehat pada mahasiswa obesitas.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

1. Bagi responden

Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan dan berat badan.

2. Bagi mahasiswa

Diharapkan dapat menjadikan informasi yang berguna untuk pembaca dan memberi pemahaman kepada peneliti mengenai persepsi citra tubuh dengan diet sehat.