

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) sering dialami oleh remaja khususnya perempuan. Menurut (Asri dan Setiasih, 2004; Hurlock, 2006; Sejcova, 2008) ketidakpuasan pada bentuk tubuh ini juga dapat menyebabkan merasa tidak percaya diri, memiliki konsep diri yang kurang baik, dan harga diri yang rendah. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh juga menimbulkan masalah yaitu gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Ada perbedaan ketidakpuasan *body image* antara remaja putri dengan remaja putra. Pada remaja putri lebih merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan merasa tubuhnya tidak ideal (gemuk), tetapi kenyataannya keadaan tubuhnya normal, sehingga remaja putri cenderung melakukan diet dengan mengurangi frekuensi makannya untuk menurunkan berat badannya. Hal tersebut dikarenakan peningkatan lemak tubuh saat memasuki masa remaja. Berbeda dengan laki-laki yang menjadi lebih puas dengan menganggap tubuh yang ideal adalah tubuh yang atletis, menjadi lebih besar, lebih tinggi dan berotot (Santrock, 2003).

Remaja merupakan salah satu sumberdaya manusia yang harus diperhatikan karena remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting dalam pembangunan nasional di masa yang akan datang. Menurut (Risikesdas, 2013) yang disebut sebagai remaja adalah yang berusia 13 - 15 tahun (remaja awal) dan 16 – 18 tahun (remaja akhir). Masalah yang sering muncul pada remaja adalah status gizi kurus, dimana menurut (Risikesdas, 2010) terdapat prevalensi kekurusan pada remaja 13-15 tahun 11% dan 16-18 8,9% terdiri dari 1,8% sangat kurus dan 7,1% kurus. Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku seperti emosi, minat dan sikap (Hurlock, 1999). Mengalami masa pubertas dan perubahan fisik yang drastis dialami oleh remaja awal,

dimana sedang mempersiapkan dirinya memasuki masa dewasa. Pada remaja akhir memiliki kepribadian yang menjadi pegangan dalam kedewasaannya, dimana mengembangkan pribadi, sosial dan moral yang mendasari dirinya untuk memandang diri dan lingkungan sekitar (E.L. Kelly dalam Wisnu Perdana 2012). Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik dimasa pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh (*body image*) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai tubuh mereka dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka (Arisman, 2004).

Memiliki bentuk tubuh yang proposional adalah suatu hal yang diidamkan oleh semua orang. Bagi remaja memiliki bentuk tubuh yang proposional adalah suatu keharusan. Menurut Honigman & Castle (dalam Sari, 2014) dalam bukunya berjudul *Living with Your Looks* mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan bagaimana orang tersebut akan memberikan penilaian terhadap apa yang di pikirkan dan di rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

Ukuran tubuh yang berubah dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Sebagian remaja cenderung menghindar karena merasa rendah diri atau malu. Semua perubahan ini ada saatnya remaja tidak merasa yakin terhadap diri sendiri merasa gemuk, besar, kurus yang membuatnya merasa malu dan tidak puas dengan keadaan tubuhnya.

Diet untuk mengurangi berat badan secara berlebihan atau diet ketat akan menghambat pertumbuhan. Perilaku diet seperti ini akan berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi yang rendah pada remaja akan memengaruhi produktivitas dan performa seorang remaja dalam jangka panjang yang akan berdampak pada masa dewasa nanti. Hal ini didukung dengan banyak penelitian pada remaja terhadap perilaku diet yang hasilnya akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik kekurangan gizi, dan perkembangan psikologi pada masa remaja (Sztainer *et al.*, 2002). Diet

yang ketat pada remaja juga akan meningkatkan risiko status gizi buruk dan gangguan makan seperti *eating disorder* seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Mahan & Escott-Stump, 2008). Sedangkan, pada masa remaja kebutuhan gizi sangat penting untuk diperhatikan (Evans *et al.*, 2008). Oleh karena itu remaja perlu makan makanan yang beraneka ragam agar kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu dapat dilengkapi dengan zat gizi dari makanan yang lainnya (Depkes RI, 1997). Diet dilakukan oleh seseorang karena ketidakpuasan terhadap gambar dirinya dan menilai bentuk tubuh aktualnya tidak sesuai dengan status gizinya sehingga memiliki persepsi *body image* negatif, sedangkan persepsi *body image* positif sebaliknya dimana seseorang menilai bentuk tubuh aktualnya sesuai dengan status gizinya (Lingga. M, 2011).

Pemahaman gizi yang keliru pada remaja putri akan menimbulkan masalah, mereka akan sangat menginginkan memiliki tubuh langsing, saat mereka ingin membentuk dan memelihara kelangsingan tubuh, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi (Sjahmien, 2003). Pengetahuan gizi dapat membuat remaja lebih mengetahui apa yang seharusnya mereka makan begitupun sebaliknya (Khomsan. A, 2003). Semakin tinggi pengetahuan gizi, maka akan semakin memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Fikawati. S & Syafiq. A, 2007).

Kebutuhan gizi seseorang dapat terpenuhi bukan hanya dari satu atau dua kali makan dalam sehari, terlebih bagi sebagian orang yang memiliki aktivitas yang padat. Aktivitas remaja diartikan sebagai kegiatan yang biasa dilakukan oleh remaja dalam kesehariannya dan akan membentuk pola aktivitas fisik. 24 jam dalam sehari remaja biasanya melakukan kegiatan yang rutin dan berulang-ulang (Nur'aini, 2009). Aktivitas fisik adalah kegiatan-kegiatan sadar yang dilakukan sehari-hari yang diukur dengan energi dalam kalori yang digunakan. Pengeluaran

energi setiap individu berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan (Hunt. P, 1996).

Kecantikan dijadikan tolak ukur yang paling sering digunakan untuk menilai perempuan. Tetapi kecantikan dalam masyarakat dinilai secara berbeda disuatu budaya dan waktu. Salah satu ukuran kecantikan yang sering dijadikan perhatian adalah citra mengenai bentuk tubuh. Dalam penelitian (Russell dan Cox, 2003) bahwa terdapat pemahaman pada wanita ras Afrika Amerika yang memiliki pandangan cantik berdasarkan ras. Mereka berpendapat bahwa cantik untuk ras mereka (kulit hitam) tidak bisa disamakan dengan cantik wanita kulit putih. Sedangkan menurut (Utomo, 2007) ukuran kecantikan wanita Indonesia adalah sesuatu yang subjektif dan berbeda dari orang ke orang lain. Namun dapat dikatakan bahwa laki-laki Indonesia umumnya akan mengatakan bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki warna kulit langsung atau putih, berbadan langsing, tinggi, hidung mancung, dan rambut panjang. Sehingga, konsep tubuh yang ideal pada wanita adalah tubuh langsing dan wanita sering dinilai dari seberapa menarik mereka dimata orang lain.

Ada profesi tertentu yang mengharuskan memiliki tubuh yang proposional, salah satunya adalah model. Disinilah kekeliruan terjadi dimana dengan adanya pengaruh pandangan lingkungan sekitar bahwa bentuk tubuh yang proposional bentuk tubuh yang kurus, sedangkan tubuh proporsional atau ideal yang sehat adalah tubuh yang memiliki IMT yang normal dimana adanya keseimbangan antara tinggi badan dan berat badan (Azwar. A, 2004). Menurut (Okky Asokawati, Ratih Sanggarwaty, dan Kintan Umari dalam Haryandra, 2014), Model dikategorikan menjadi dua, yang pertama adalah *runway models* yang bertugas memperagakan busana dengan berjalan diatas panggung atau *catwalk* dan kategori kedua adalah foto model yang bertugas difoto oleh fotografer untuk keperluan komersial sebagai iklan. Masa produktif seorang model tidaklah sama dengan profesi lainnya. Dibandingkan dengan jenis profesi lain, profesi

sebagai model tidaklah lama. Masa produktif seorang model hanyalah pada usia 18-25 tahun, atau sekitar 6 tahun saja (Daphne, 1998). Menjadi seorang model juga ada kriteria yang harus dipenuhi, selain berparas cantik model juga dituntut untuk memiliki tinggi badan minimal 170 cm dan berat badan 48-51 kg. Sehingga model dituntut untuk selalu menjaga penampilan bentuk tubuhnya tetap kecil dan bertahan pada kisaran 13-19% di bawah berat badan yang sehat (Garner *et al.*, dalam Dittrich, 2003). Hal ini didukung oleh (Sanggarwaty, 2003) bahwa pekerjaan seorang model berhubungan dengan cara memperagakan busana hasil karya para desainer, maka dari itu seorang model juga dituntut untuk menjaga penampilan fisiknya agar terlihat menarik dihadapan desainer dan khalayak umum. Hal ini juga didukung oleh (Henry, 2006 dalam Purba, R. N., 2012) bahwa agar terlihat menarik, model terus berusaha untuk menjaga keidealan tubuhnya dan terus mempertahankan keseksian mereka sebagai model. (Okky, 2008) berpendapat bahwa para model yang berusaha menguruskan badan secara berlebihan karena kurang menerima kondisi tubuh bagus yang sudah dimiliki.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas bahwa model memiliki perilaku yang negatif. Model belum dapat menerima keadaan fisiknya, model harus memiliki tubuh yang proporsional karena tuntutan profesi. Atas dasar permasalahan tersebut maka timbul rumusan masalah dalam penelitian, yaitu: bagaimana hubungan pengetahuan gizi, persepsi *body image*, gangguan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi anggota OQ *Modelling School*?

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini peneliti hanya melakukan penelitian pada hubungan pengetahuan gizi, persepsi *body image*, gangguan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi anggota OQ *Modelling School*.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Pada akhir penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui hubungan pengetahuan gizi, persepsi *body image*, gangguan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi anggota OQ *Modelling School*.

Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini diantaranya:

1. Mengetahui gambaran persepsi *body image* pada anggota OQ *Modelling School*.
2. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada anggota OQ *Modelling School*.
3. Mengetahui gambaran gangguan makan pada anggota OQ *Modelling School*.
4. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada anggota OQ *Modelling School*.
5. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh pada anggota OQ *Modelling School*.
6. Mengetahui gambaran *body fat* pada anggota OQ *Modelling School*.
7. Menganalisis hubungan persepsi *body image* terhadap gangguan makan pada anggota OQ *Modelling School*.
8. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap gangguan makan pada anggota OQ *Modelling School*.
9. Menganalisis perbedaan gangguan makan terhadap indeks massa tubuh pada anggota OQ *Modelling School*.
10. Menganalisis perbedaan persepsi gangguan makan terhadap *body fat* pada anggota OQ *Modelling School*.
11. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada anggota OQ *Modelling School*.

12. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap *body fat* pada anggota OQ *Modelling School*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini mampu menjadi sarana untuk mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu yang sudah diperoleh sehingga dapat berpikir dan menganalisa variabel yang paling berpengaruh terhadap status gizi pada model. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut dalam penelitian yang sejenis.

2. Bagi Universitas

Bagi perguruan tinggi penelitian ini dapat menjadi referensi baru bagi mahasiswa, dosen, civitas akademika, dan peneliti lainnya.

3. Bagi Model

Bagi model, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang *body image* terhadap keadaan fisik. Sehingga memiliki *body image* yang positif serta dapat meningkatkan perilaku yang baik dalam memperoleh keadaan fisik yang diinginkan tanpa merubah status gizi yang baik.

4. Bagi Sekolah Model

Bagi sekolah model, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai *body image* yang berhubungan dengan gangguan makan dan status gizi. Sehingga instansi ini dapat menjaga para model untuk tetap memiliki *body image* yang baik dengan tetap memperhatikan makanan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup sehingga status gizi para model tetap baik.