

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persepsi tubuh atau *body image* adalah persepsi seseorang tentang fisik dan pikiran serta perasaan individu, baik positif, negatif atau keduanya yang dihasilkan dari persepsi tersebut (NEDA, 2018). Menurut Williams dan Germov (2004) persepsi tubuh atau *body image* adalah gambaran seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk tubuh dan ukuran tubuh aktual, perasaan tentang bentuk tubuhnya dan keinginan terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang diharapkan. *Body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang dan tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih besar dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Kakeshita dan Almeida, 2008). Memperbaiki penampilan yang biasa dilakukan perempuan adalah dengan melakukan aktivitas lebih, mengubah asupan makan, berolahraga, dan meminum suplemen penurun atau penaik berat badan (Husna, 2013).

Salah satu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa wajib mencapai *body image* yang ditentukan adalah karena tuntutan profesi yang mengharuskan mereka memiliki postur tubuh proporsional agar terlihat menarik saat berada di depan umum seperti pramugari, penari ballet, *cheerleader* dan model. Berdasarkan hasil penelitian Amalia (2014) seluruh model yang diteliti merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebagian besar mengubah kebiasaan makan untuk mencapai *body image* yang diinginkan. Oleh karena itu, kondisi yang menyebabkan seseorang wajib mencapai *body image* yang ditentukan adalah karena tuntutan profesi.

Pramugari merupakan salah satu profesi yang sangat memperhatikan penampilan fisik dikarenakan pramugari adalah *front liner* serta *brand image* dari suatu maskapai penerbangan (Patricia, 2014). Pramugari diwajibkan untuk harus dapat memberikan kesan awal serta kesan akhir yang baik dalam memberikan pelayanan jasa seperti menjaga penampilan, *attitude* dan bertutur kata yang baik kepada siapa saja terutama pelanggan. Sebagai pramugari juga harus menjalankan

rute penerbangan yang sudah ditetapkan setiap bulannya dengan menggunakan *make up* serta tantangan rambut yang sesuai dengan standar perusahaan. Pramugari diharuskan untuk selalu berpenampilan menarik, memiliki postur tubuh proporsional dan berat badan ideal (Putri, 2014). Perusahaan penerbangan pada umumnya memberlakukan peraturan yang ketat untuk menjaga penampilan pada para pramugari.

Berdasarkan penelitian Badjree dan Muniroh (2017) sebanyak 70,3% dari 37 pramugari memiliki persepsi tubuh yang negatif. Lebih dari separuh (54,1%) pramugari memiliki *body image* yang negatif serta terdapat pengaruh emosi dalam kebiasaan makan mereka. Tuntutan profesi sebagai pramugari dapat mengubah cara pandang mereka terhadap penampilan fisik mereka. Persepsi tubuh dinilai positif atau sehat adalah jika seseorang memiliki sebuah persepsi yang baik akan ukuran dan bentuk tubuh mereka dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya yang akan diekspresikan dalam sikap percaya diri dan konsep diri yang sehat. Sedangkan ketidakpuasan atas bentuk tubuh menyebabkan penilaian *body image* negatif sehingga hasil penilaian bentuk tubuh tidak seperti ukuran tubuh yang sebenarnya. Persepsi tubuh negatif apabila seseorang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang dapat menyebabkan kepercayaan diri yang rendah, perilaku diet, kecemasan, dan gangguan makan (Abramson, 2007).

Persepsi tubuh negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan yang dapat mengakibatkan adanya gangguan makan. Gangguan makan adalah gangguan psikologis dan medis yang menyebabkan kelainan serius dalam perilaku makan untuk mengendalikan berat badan. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) menggolongkan gangguan makan ke dalam tiga kelompok utama yang terdiri dari *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* dan *eating disorder not otherwise specified* (EDNOS) (Bridges, 2011). Berdasarkan penelitian Hapsari (2009) sebanyak 58,5% dari 61 responden pada *Modeling School* mengalami gangguan makan. Seiring dengan penelitian Purba (2012) dimana sebanyak 50% dari 50 responden mengalami gangguan makan dengan tipe paling banyak dialami responden adalah tipe EDNOS sebanyak 30%, *binge eating disorder* 12%, *anoreksia nervosa* 6% dan paling sedikit adalah tipe *bulimia nervosa* hanya 2%.

Body image seseorang akan mempengaruhi status gizi (Sada, et al 2012) dimana status gizi seseorang juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dikarenakan pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan (Soraya, 2017). Berdasarkan penelitian Yuniarti (2016) skor pengetahuan gizi pada penari remaja sebagian besar (>80%) memiliki pengetahuan gizi yang baik dimana responden sudah memahami makanan apa saja yang harus dihindari dan yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas dan kegiatan mereka sebagai penari.

Selain pengetahuan gizi, status gizi juga dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang (Soraya, 2017). Berdasarkan penelitian Putri (2017) dapat dilihat bahwa pramugari rata-rata memiliki aktivitas kerja yang tinggi (64,44%). Aktivitas kerja yang tinggi dilihat dari banyaknya aktivitas yang dilakukan selama pramugari bekerja. Semakin tinggi aktivitas seseorang maka semakin banyak pula kebutuhan energi dan zat gizi. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik juga menentukan kondisi kesehatan seseorang, apabila aktivitas yang dilakukan meningkat tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi (Sada et al. 2012).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan persepsi tubuh, pengetahuan gizi, gangguan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pramugari karena masih jarang ditemukan penelitian di Indonesia menggunakan subjek pramugari pada penelitian-penelitian sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Pramugari merupakan salah satu profesi yang sangat memperhatikan penampilan fisik serta diharuskan untuk selalu berpenampilan menarik, memiliki postur tubuh proporsional dan berat badan ideal. Tuntutan profesi sebagai pramugari dapat mengubah cara pandang mereka terhadap penampilan fisik mereka. Berdasarkan penelitian sebelumnya 70,3% pramugari memiliki persepsi tubuh yang

negatif. Dengan adanya persepsi tubuh negatif membuat pramugari memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga pramugari melakukan pembatasan makan yang mengakibatkan gangguan makan.

Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pengetahuan gizi dan aktivitas fisik. Pengetahuan gizi membuat seseorang lebih mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dikonsumsi. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik juga konsumsi makanannya. Terkait aktivitas fisik, berdasarkan penelitian Putri (2017) aktivitas kerja pramugari terhitung tinggi (64,44%). Semakin tinggi aktivitas kerja seseorang maka semakin banyak pula kebutuhan energi dan zat gizi. Oleh karena itu apabila aktivitas kerja yang dilakukan meningkat dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup maka tubuh pramugari dapat mengalami masalah gizi. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah status gizi pada pramugari, sedangkan variabel independennya adalah *body image*, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyak aspek permasalahan gizi yang dapat terjadi pada pramugari dan penelitian mengenai pramugari masih sangat terbatas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan tersebut. Agar penelitian lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, penelitian ini hanya membahas mengenai hubungan antara persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pramugari.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dan status gizi pada pramugari. Rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana persepsi tubuh pada pramugari?
2. Bagaimana gangguan makan pada pramugari
3. Bagaimana pengetahuan gizi pada pramugari?
4. Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada pramugari?
5. Bagaimana status gizi pada pramugari?

6. Apakah terdapat hubungan antara persepsi tubuh terhadap status gizi pada pramugari?
7. Apakah terdapat hubungan antara gangguan makan terhadap status gizi pada pramugari?
8. Apakah terdapat hubungan antara pendidikan gizi terhadap status gizi pada pramugari?
9. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada pramugari?

1.5 Tujuan

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pramugari.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik umum dan tingkat pendidikan pada pramugari
2. Mengidentifikasi persepsi tubuh pada pramugari
3. Mengidentifikasi gangguan makan pada pramugari
4. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada pramugari
5. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada pramugari
6. Mengidentifikasi status gizi pada pramugari
7. Menganalisis hubungan antara *body image* terhadap status gizi pada pramugari
8. Menganalisis hubungan antara gangguan makan terhadap status gizi pada pramugari
9. Menganalisis hubungan antara pendidikan gizi terhadap status gizi pada pramugari
10. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada pramugari

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta menambah pengetahuan penulis mengenai hubungan antara persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pramugari.

2. Bagi Pramugari

Bagi pramugari, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang persepsi tubuh positif terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh. Serta dapat menerapkan perilaku yang baik dalam mencapai bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan tanpa melakukan pembatasan makanan yang ekstrim.

3. Bagi Maskapai

Bagi maskapai, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pramugari. Sehingga maskapai dapat menjaga para pramugari untuk tetap memiliki persepsi tubuh yang positif dengan meningkatkan pengetahuan gizi, menjaga agar tidak terdapat gangguan makan serta aktivitas fisik yang cukup sehingga status gizi para pramugari tetap baik.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Penelitian yang mengkaji masalah hubungan antara persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi telah banyak dilakukan sebelumnya namun perbedaan dalam penelitian ini adalah variabelnya yaitu pramugari yang tidak banyak penelitian seputar ilmu gizi. Penelitian-penelitian yang mengkaji hubungan antara persepsi tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pramugari adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

Nama Peneliti	Tahun	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Resya Maulani	2018	Penyimpangan perilaku makan, tingkat kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, tingkat stress dengan siklus menstruasi pada <i>Cheerleader</i>	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara penyimpangan perilaku makan, tingkat kecukupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi
Khaulah Ali Badjree, Lailatul Muniroh	2017	<i>Body Image</i> , Asosiasi Emosional, Pola Konsumsi, Status Anemia pada Pramugari.	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara <i>body image</i> , asosiasi emosional dengan status anemia pramugari. Tidak ada hubungan antara pola konsumsi, sumber zat besi, asam folat, vitamin B12 dan inhibitor dengan status anemia pramugari.

Nama Peneliti	Tahun	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Rily Hanundyah Dienasari	2016	<i>Body Image</i> , Kebiasaan Makan, Status Gizi pada Penari Remaja Wanita	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan signifikan negative antara <i>body image</i> dan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi <i>body image</i> , kebiasaan makan, dan RLPP terhadap status gizi. Terdapat hubungan yang signifikan positif antara kebiasaan makan dan LP terhadap status gizi.
Atika Yuniarti	2016	Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, gangguan makan, persen lemak tubuh pada penari hip-hop remaja wanita	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT, LP dan gangguan makan dengan persen lemak tubuh. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan RLPP dengan persen lemak tubuh.
Anastasia Nourma Yunita	2013	Persepsi <i>Body Image</i> , Pengetahuan Gizi,	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara persepsi <i>body image</i> , gangguan

Nama Peneliti	Tahun	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		<p>Gangguan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Anggota OQ <i>Modelling School</i>.</p>		<p>makan dan pengetahuan gizi terhadap status gizi Terdapat perbedaan yang signifikan antara gangguan makan, indeks massa tubuh, gangguan makan terhadap status gizi.</p>
<p>Ria Natalina Purba</p>	<p>2012</p>	<p>Faktor-faktor berhubungan dengan gangguan makan pada remaja perempuan di <i>Modelling School</i>.</p>	<p><i>Cross Sectional</i></p>	<p>Terdapat hubungan yang signifikan dengan gangguan makan adalah rasa percaya diri, distorsi citra tubuh, kritik teman sebaya dan media massa. Terdapat hubungan yang tidak signifikan dengan gangguan makan adalah riwayat diet dan kebiasaan makan.</p>