

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri terhadap model kehidupan baru yang akan ditempuh sesuai dengan harapan lingkungan sosial. Selain itu, menurut Hurlock (1991) mengatakan bahwa pada masa dewasa awal merupakan masa mencari pasangan hidup, dan mencari pekerjaan untuk menata karir sehingga penampilan yang menarik dan sehat menjadi perhatian di kalangan masa dewasa awal. Hurlock (dalam Putri, 2019) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan usia reproduktif dimana individu akan menjalani hal-hal baru seperti bekerja, menempuh pendidikan, dan menjalin hubungan percintaan yang membuatnya berupaya untuk mempertahankan atau mengubah penampilan atau citra tubuhnya agar tampak menarik. Penampilan yang menarik yang cenderung diidentikkan dengan mempunyai bentuk badan yang ideal yaitu langsing, tinggi, dan kulit yang sehat. Dengan memiliki penampilan yang menarik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mendapatkan respon yang baik dari lingkungan sekitar.

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019), dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Pada masa dewasa awal akan mengalami perubahan fisik salah satunya adalah kenaikan berat badan, yang dapat diakibatkan oleh mengkonsumsi makanan dengan takaran berlebihan atau kurang melakukan aktivitas seperti berolahraga. Menurut Kemenkes (2019) mengatakan bahwa pola makan yang buruk atau tidak sehat menjadi penyebab satu dari lima kematian terkait kebiasaan makan yang buruk. Menurut Unicef (2022) mengatakan bahwa anak-anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia secara keseluruhan memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makan dan minuman tinggi gula, garam, lemak (GGL) yang berlebihan dan konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi, orang dewasa diatas usia 20 tahun ada sekitar (64,3%) yang mengkonsumsi satu atau lebih minuman pemanis gula perhari dan hal ini dapat memicu kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan ini jika dibiarkan dan tidak mengubah pola hidup dan menjaga pola makan akan menyebabkan kenaikan berat badan secara berlebihan sehingga akan mengalami obesitas. Sejalan dengan hal tersebut Riskesda Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia dewasa meningkat yang cukup signifikan dari 2007 ada sejumlah (18,8%), 2013 (23,6%) hingga pada tahun 2018 (31%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut Data Kemenkes (2018) mengatakan bahwa 39% dari masyarakat berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami Obesitas. Kenaikan berat badan dan kasus obesitas di beberapa daerah atau kota di Indonesia, dan salah satunya juga terjadi di DKI Jakarta. Sejalan yang dikemukakan oleh Andre et al., (2023) mengatakan bahwa DKI Jakarta dan sekitarnya ada peningkatan kasus obesitas yang terus bertambah dikalangan masyarakat.

Dalam rangka menurunkan berat badan, beberapa tahun belakangan ini cukup banyak individu dewasa awal yang sedang berdiet. Menurut Phoenix (dalam Great Green Wall, 2023) mengatakan bahwa ada 52% orang berusia 18 tahun sampai dengan 34 tahun telah mencoba melakukan diet dalam setahun terakhir ini. Individu dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan dan ingin menurunkan berat badan agar mendapatkan citra tubuh yang ideal salah satu cara dengan menjalankan program diet. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) diet adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Sedangkan menurut Polivy dan Herman (dalam Safitri., Novrianto., & Maretih, 2019) mengatakan bahwa perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet.

Menurut Nigrum (2022) mengatakan bahwa dalam program diet dibutuhkan batasan dalam mengkonsumsi makanan tinggi gula, garam, minyak, dan lemak agar berat badan tidak mengalami kenaikan berat badan secara signifikan. Dengan kondisi kelebihan berat badan yang naik cukup signifikan, ada pula individu dewasa awal yang mencoba beberapa cara lain untuk menurunkan berat badan, untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal. Bahkan dalam rangka memperoleh penampilan tubuh yang ideal ada beberapa artis yang menjalani operasi dengan mengeluarkan biaya yang relatif mahal, seperti yang dilakukan oleh salah satu artis yaitu sukses menurunkan berat badan hingga 30 kg dengan operasi lambung atau yang disebut dengan *Bariatric surgery* (Nariswari dalam Kompas, 2023). Begitu pula dengan yang dilakukan oleh beberapa artis menjalani sedot lemak meski harus menghabiskan biaya hingga ratusan juta (Mario dalam Kompas, 2022). Ada pula yang menjalani diet dengan didampingi oleh dokter atau ahli gizi agar makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan asupan yang masuk ke tubuh dan kemampuan individu tersebut melakukan berdiet dalam upaya menurunkan seperti artis komika berhasil menurunkan berat badan sebanyak 23 kg dari berat tubuh awal 95 kg sampai dengan 72 kg (Nursaniyah dalam Kompas, 2022).

Individu dewasa awal yang sedang berdiet dapat menentukan diet yang disesuaikan dengan kemampuan tubuhnya, berkaitan dengan hal tersebut diet memiliki berbagai macam metode. Menurut GenSindo (2019) mengatakan bahwa diet memiliki berbagai macam metode diet diantaranya diet rendah lemak, diet Mayo, diet nasi putih, diet *General Motorik* (GM), defisit kalori, diet *Obsessive Corbuzier* (OCD), diet dukan. Sejalan dengan metode diet tersebut menurut (Fadli dalam Halodoc, 2020) mengatakan bahwa diet rendah lemak atau *low fat* diet merupakan diet yang cenderung rendah protein, tetapi sangat tinggi karbohidrat, dengan masing-masing sekitar 10% dan 80% kalori perhari. Akan tetapi ada beberapa individu yang menempuh diet dengan cara mengurangi asupan lemak serta tetap memenuhi energi yang disesuaikan dengan olahraga secara konsisten dan didampingi oleh dokter dan ahli gizi untuk mendapatkan penampilan yang ideal (Nigrum, 2022). Menurut Kemenkes (2022) mengatakan bahwa program diet sebisa

mungkin disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan kondisi pelaku diet agar lebih terarah dan tidak sampai mengganggu fungsi tubuh serta tetap bisa menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Menurut Wahyudi (dalam Kompas, 2022) mengatakan bahwa dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 273,9 juta orang pada akhir tahun 2021, maka ada 4,7 juta sampai dengan 7,9 juta jiwa orang yang memiliki gangguan citra tubuh. Salah satu alasan individu berdiet untuk menjaga kesehatan dan citra tubuh, sejalan dengan hal tersebut menurut (Cash dalam Syarifah, 2021) mengatakan bahwa citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya yang meliputi beberapa aspek yaitu bagaimana individu menilai penampilannya (*Appearance evaluation*), bagaimana individu berpikir tentang penampilannya (*Appearance Orientation*), bagaimana individu puas terhadap bagian tubuhnya (*Body Satisfaction*), bagaimana individu cemas menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), bagaimana individu mengkategorikan ukuran tubuhnya (*Self Classified Weight*).

Individu dewasa awal yang memiliki citra tubuh dengan penilaian positif akan mengevaluasi secara menyeluruh terhadap penampilannya yang berkaitan dengan berat badan, kondisi wajah, kualitas atau bentuk rambut dan mampu mengubah penampilannya secara bertahap melalui diet sehat, berolahraga secara rutin yang disesuaikan dengan kemampuan pada diri sendiri, dan serta merawat dan menjaga kondisi wajah dan bentuk badan dengan baik. Menurut Cash dan Flemming (dalam Wahyuni & Wilani, 2019) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, Individu dewasa awal yang sedang berdiet yang memiliki penilaian yang positif memiliki kepuasan dengan bentuk tubuhnya, tidak berdiet berlebihan yang membahayakan dirinya dan individu tersebut tidak akan cemas meskipun mengalami kenaikan berat badan, atau bentuk rambutnya berbeda dengan yang lainnya, dan dapat menerima bentuk tubuhnya walaupun ukuran pakaian yang dikenakan berukuran besar, sehingga lebih mudah dalam menerima, menyayangi, dan menghormati bentuk serta penampilan citra tubuh. Individu yang memiliki kepuasan terhadap tubuhnya akan menerima setiap kelebihan dan kekurangan yang ada pada fisiknya. Individu yang puas dengan penampilan, yang memiliki citra tubuh positif, ia akan mengevaluasi penampilan tubuh secara menyeluruh dan mampu merubah penampilannya secara bertahap.

Sedangkan individu dewasa awal yang sedang berdiet yang memiliki penilaian negatif akan mengevaluasi penampilan secara menyeluruh dan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan citra tubuh yang diinginkan dengan cara berdiet dalam upaya menurunkan berat badan. Mereka yang memiliki citra tubuh penilaian negatif cenderung mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena kurangnya percaya diri, mengalami kecemasan kenaikan berat badan, dan kurang puas akan penampilan tubuhnya. Sejalan dengan Cash dan Pruzinsky (dalam Novianti & Merida, 2021) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki citra

tubuh yang negatif, merasakan ketidakpuasan dengan beberapa aspek penampilan fisik seseorang, membuat individu kurang percaya diri dan memperdulikan respon buruk terhadap dirinya salah satunya berasal dari penilaian media massa dan lingkungan sosial yang membuat banyak individu mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau citra tubuh yang dimiliki. Sejalan dengan Vilegas dan Tisley (dalam Giriansyah & Sa'id, 2022) mengatakan bahwa citra tubuh dengan penilaian negatif karena selalu membandingkan diri sendiri dengan tubuh para model yang mereka lihat di media massa.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Syarifah (2021). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tentang “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa”. Hasil Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswa. Sama hal dengan penelitian sebelumnya dari Fernando (2019). Universitas Airlangga, tentang “Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan pola makan berlebihan dan kurang gerak tubuh berdampak pada gangguan psikososial seperti rasa rendah dan menarik diri, dan juga gangguan kesehatan seperti mudah lelah atau mengantuk dan kesulitan keseimbangan. Selanjutnya penelitian sebelumnya dari Margareta & Rozali, (2018). Universitas Esa Unggul, “Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Calrk Hatch *Fitness Center*”. menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *body image* ditinjau dari jenis kelamin terhadap anggota *fitness* Clark Hatch. Begitu pula dengan penelitian sebelumnya yang membahas dan hasil analisis dari Irawan & Safitri (2014). Universitas Esa Unggul tentang “Hubungan Antara *Body Image* Dan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Esa Unggul”. menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai ”Gambaran Citra Tubuh Dewasa Awal Yang Sedang Berdiet Dalam Upaya Menurunkan Berat Badan”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu:

- a. Bagaimana gambaran citra tubuh pada dewasa awal yang sedang berdiet dalam rangka menurunkan berat badan?
- b. Bagaimana gambaran citra tubuh dalam rangka menurunkan berat badan berdasarkan data penunjang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

- a) Mengetahui gambaran citra tubuh pada dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan
- b) Mengetahui gambaran citra tubuh pada dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan data penunjang

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka manfaat penelitian ini meliputi:

- 1) **Manfaat Teoritis**  
Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi ilmu bidang psikologi, khususnya dibidang psikologi perkembangan mengenai dewasa awal, dan Psikologi Kesehatan mengenai citra tubuh.
- 2) **Manfaat Praktis**  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan pada dewasa awal dan orang tua terkait dengan citra tubuh pada individu yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan.