

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hidup sehat dan memiliki berat badan yang ideal umumnya menjadi impian setiap orang. Namun, pada kenyataannya tidak setiap orang memiliki berat badan yang ideal. Kesadaran dalam menjaga berat badan yang seimbang adalah hal yang sangat penting. Berat badan yang berlebih atau obesitas dapat berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Hal ini dapat berdampak pada peningkatan trigliserida dan penurunan kolesterol HDL, serta meningkatkan tekanan darah (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pada 2016, lebih dari 1,9 miliar orang yang berusia 18 tahun keatas di berbagai negara di dunia memiliki berat badan yang berlebih, dan lebih dari 650 juta dari jumlah tersebut mengalami obesitas dengan rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar atau sama dengan 30 kg/m^2 (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan, penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun yang mengalami berat badan berlebih mencapai 13,6% pada 2018. Persentase ini meningkat dari tahun 2013 yang hanya 11,5%. Sementara itu persentase penderita obesitas pada kelompok usia tersebut mencapai 21,8% pada 2018, meningkat dari tahun 2013 yang berkisar pada 14,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b).

Salah satu bentuk kecemasan terhadap berat badan atau *weight concern* (Ogden, 2010) adalah adanya ketidakpuasan tentang tubuh yang berpengaruh pada perilaku makan. Cash dan Smolak (2011) memberikan pengertian tentang *body image* atau citra tubuh sebagai sebuah konsep multidimensional, subyektif, dan dinamis yang mencakup persepsi, pemikiran, dan perasaan tentang tubuhnya.

Mahasiswa mengalami periode yang rentan terhadap gangguan citra tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 150 mahasiswa di Yogyakarta menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif

lebih banyak (74%) daripada mahasiswa dengan citra tubuh positif (26%) (Wardani et al., 2015). Citra tubuh yang buruk dapat menimbulkan efek utama kesehatan fisik dan mental (Tiwari & Kumar, 2015).

Cara yang banyak diterapkan dalam mengatasi permasalahan berat badan adalah berupa latihan fisik atau olahraga, diet, mengkonsumsi produk pelangsing, berpuasa, dan merokok (Rahamis et al., 2014). Menurut kamus gizi, diet adalah pengaturan pola dan konsumsi makanan dan minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi atau diperbolehkan dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang diderita, kesehatan, atau penurunan berat badan (Sandjaja, 2010). Ogden (2010) menyebutkan mengendalikan diet dan perilaku membatasi makanan seringkali mengakibatkan *binge eating* atau gangguan makan yang menyebabkan individu mengonsumsi makanan dalam jumlah sangat besar dan merasa tidak punya kendali untuk berhenti makan.

Kualitas makan dapat ditinjau berdasarkan kesadaran diri terhadap aktivitas makan yang sedang dilakukan, memahami kondisi lapar dan kenyang yang dirasakan, dan menjaga kesesuaian antara jenis makanan bergizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh masing-masing individu (Clementi, 2015). Perilaku makan yang Nelson (2017) sebut sebagai *mindful eating* adalah pendekatan terhadap pemilihan makanan berdasar pada kesadaran diri dan pengalaman terhadap makanan. Tujuan *mindful eating* bukanlah untuk menurunkan berat badan, sekalipun yang menerapkan gaya hidup dengan penuh kesadaran akan kehilangan berat badan. Itu lebih pada bagaimana membantu seseorang menikmati masa-masa dan pengalaman tentang makanan. Di kalangan mahasiswi pemahaman tentang konsep *mindful eating* masih rendah yang dicirikan dengan kebiasaan mahasiswi melakukan kegiatan makan bersamaan dengan aktivitas lain ataupun pikiran-pikiran tertentu (Hilmia & Zamroni, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 30 orang mahasiswa/i di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, sebesar 60% dari mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan 83,3% pernah melakukan diet penurunan berat badan. Dari hasil perhitungan status gizi

dengan indeks massa tubuh, 16 dari 30 orang tersebut berstatus gizi normal, satu orang *underweight* dan sisanya *overweight* dan obesitas.

Status gizi merupakan indikator penting pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena mahasiswa berada pada kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi karena beberapa alasan, misalnya tahun-tahun kuliah adalah masa penurunan kualitas diet, yang mungkin memainkan peran sentral dalam penambahan berat badan. Emerald et al. (2019) dan Ramírez-Contreras et al. (2021), menggambarkan bahwa indeks masa tubuh mahasiswa secara langsung atau tidak langsung berkaitan dengan kebiasaan makan dan praktik makan. Cara-cara seperti melewati sarapan, lalai makan pada waktu yang tepat, kurang tidur, mengonsumsi *junk food* sebagai alternatif adalah hal biasa di kalangan mahasiswa.

Penelitian di Indonesia mengenai hubungan citra tubuh, *mindful eating*, dan perilaku diet penurunan berat badan yang dikaitkan dengan status gizi pada mahasiswi belum banyak dipelajari. Sementara itu, pada periode umur mahasiswa masih kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Hal ini menyebabkan mereka melakukan pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang ditimbulkan (Abdurrahman, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh, *mindful eating*, dan perilaku diet penurunan berat badan dengan status gizi pada mahasiswi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berbagai penelitian di Indonesia dengan target mahasiswa dan fokus pada variabel citra tubuh atau perilaku diet dengan status gizi sudah banyak dilakukan. Berdasarkan penelitiannya terhadap mahasiswa, Mas'Odah dan Pratama (2018) tidak menemukan adanya hubungan antara asupan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) terhadap status gizi mahasiswa, tetapi ditemukan hubungan antara citra tubuh dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa. Dari 69 orang mahasiswa yang disurvei, 11,6% diantaranya memiliki status gizi obesitas dan kurus, dan sekitar 44,9% responden

mempunyai citra tubuh negatif sementara 55,1%nya citra tubuh positif terhadap tubuh mereka.

Setelah meneliti faktor-faktor pendorong perilaku diet pada mahasiswi Universitas Mulawarman, Abdurrahman (2014) menemukan bahwa mahasiswi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal memiliki kecemasan yang berlebihan akan tubuh yang gemuk, sehingga menimbulkan persepsi yang negatif dan memotivasi mahasiswi-mahasiswi dalam melakukan diet tidak sehat.

Penelitian *mindful eating* pada mahasiswi perguruan tinggi di Kota Malang, Hilmia dan Zamroni (2020) menemukan lemahnya pengetahuan dan penerapan tentang *mindful eating* di kalangan mahasiswi, dimana sekitar 71% dari sampel penelitian tidak mengetahui tentang *mindful eating* dan cenderung mengkonsumsi jenis pangan berbahan dasar coklat, manis, makanan pedas, dan minuman dingin ketika sedang merasa tertekan.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dengan obyek mahasiswa tersebut, sebagian besar fokus pada hubungan variabel citra tubuh dan perilaku diet yang dikaitkan dengan status gizi. Namun, belum banyak penelitian yang membahas ketiga variabel tersebut yang mengaitkannya dengan aspek *mindful eating*. Penelitian-penelitian tersebut masih bersifat parsial dan tidak mengaitkan variabel-variabel tersebut di dalam satu analisis penelitian.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya akan fokus pada obyek mahasiswi Universitas Esa Unggul, yang sudah pernah atau sedang melakukan diet penurunan berat badan. Pengukuran status gizi hanya didasarkan pada pendekatan antropometri atau Indeks Massa Tubuh (IMT).

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran citra tubuh pada mahasiswi?

2. Bagaimana gambaran *mindful eating* pada mahasiswi
3. Bagaimana gambaran perilaku diet penurunan berat badan pada mahasiswi?
4. Bagaimana gambaran status gizi pada mahasiswi?
5. Apakah ada hubungan antara citra tubuh, *mindful eating*, perilaku diet penurunan berat badan dengan status gizi pada mahasiswi?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh, *mindful eating*, dan perilaku diet penurunan berat badan dengan status gizi pada mahasiswi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- a) Mengidentifikasi karakteristik mahasiswi
- b) Mengidentifikasi citra tubuh pada mahasiswi
- c) Mengidentifikasi *mindful eating* pada mahasiswi
- d) Mengidentifikasi perilaku diet penurunan berat badan pada mahasiswi
- e) Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswi
- f) Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi
- g) Menganalisis hubungan *mindful eating* dengan status gizi pada mahasiswi
- h) Menganalisis hubungan perilaku diet penurunan berat badan dengan status gizi pada mahasiswi

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat bagi peneliti, responden/mahasiswi dan pengambil kebijakan, khususnya pengelola lembaga Universitas Esa Unggul.

1. Bagi responden/mahasiswi

- a) Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengetahuan tentang konsep-konsep citra tubuh, *mindful eating* dan perilaku diet di dalam kehidupan sehari-hari.
 - b) Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam perilaku diet penurunan berat badan dan membangun gaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari
 - c) Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengubah perilaku dalam hal pengendalian berat badan yang lebih sesuai dan lebih sehat.
2. Bagi Peneliti
- a) Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan tentang hubungan antara citra tubuh, *mindful eating*, perilaku diet penurunan berat badan dan status gizi di kalangan mahasiswi
 - b) Menjadi sumber referensi terkait dengan subjek penelitian untuk penelitian selanjutnya
3. Bagi pengambil kebijakan/pengelola lembaga Universitas Esa Unggul
- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan di dalam menyusun strategi, program, dan kegiatan terkait dengan pencegahan berat badan berlebih dan obesitas, terutama di kalangan mahasiswa
 - b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi instansi-instansi yang bergerak di bidang kesehatan di dalam mempromosikan asupan gizi seimbang di kalangan remaja

1.7 Keterbaruan Penelitian

Aspek-aspek yang diteliti pada penelitian ini memang sudah banyak dibahas oleh berbagai peneliti. Berdasarkan penelusuran awal terhadap berbagai literatur yang relevan, seperti disajikan pada Tabel 1, ditemukan penelitian yang sejenis dengan judul, rancangan, analisis data dan hasil yang beragam. Dari penelitian-penelitian tersebut, teridentifikasi adanya masalah masih kurangnya pemahaman dan informasi ilmiah di kalangan mahasiswa atau kelompok umur transisi remaja menuju dewasa tentang hubungan antara citra tubuh, perilaku diet dalam menurunkan berat badan dan status gizi. Selain itu, pengaruh dan hubungan faktor *mindful eating* terhadap ketiga variable

tersebut masih perlu dikaji. Hilmia (2020) menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut tentang aspek *mindful eating* dari berbagai populasi yang lebih spesifik, dengan mempertimbangkan berbagai faktor kehidupan sosial. Disarankan juga perlunya kajian mengenai makan ditinjau dari sisi fisiologis dan psikologis dari berbagai disiplin ilmu. Dari hasil kajiannya tentang hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet di kalangan mahasiswa, Meiliana et al., (2018) menyoroti pentingnya ketelitian di dalam memilih mahasiswa sebagai target penelitian.

Warren et al. (2017) dan Zervos et al. (2021) mempertegas pentingnya *mindful eating* di dalam mengatasi perilaku makan yang bermasalah sebagai strategi dalam manajemen berat badan dan di dalam mendorong perubahan perilaku, psikologi dan fisiologi yang positif. Sebagai wujud keterbaruan dari usulan penelitian ini, *mindful eating* dimasukkan sebagai variabel yang dikaji untuk menganalisis hubungan dan pengaruh. Berdasarkan penelitian-penelitian terakhir yang dilakukan para peneliti di luar negeri, *mindful eating* semakin berperan sebagai pendekatan praktis di dalam mengendalikan berat badan dan memilih makanan yang berkualitas (Tapper & Seguias 2020, Kawasaki et al., 2020).

Dalam penelitiannya tentang upaya-upaya penurunan berat badan di kalangan mahasiswi, Nussy et al., (2014) menyarankan penelitian lanjutan terkait penurunan berat badan dengan melihat aspek-aspek lain selain olahraga dan diet makan.

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
1.	(Zervos et al., 2021)	<i>An Eight-Week Mindful Eating Program Applied in a Mediterranean Population With Overweight or Obesity</i>	<i>The EATT Intervention Study</i>		Intervensi meningkatkan hubungan peserta dengan makanan dan memungkinkan perubahan menuju pengaturan berat badan yang sukses.
2.	(Putri et al., 2020)	Pengaruh Edukasi Gizi <i>Mindful Eating</i> Semi Online (MESO) Terhadap Berat Badan, Asupan Zat Gizi Makro, <i>Mindful Eating</i>	Quasi Experimental dengan rancangan pre-post test control group design	Uji Paired Sample T-Test dan uji statistik Independent Sample T-Test	Edukasi gizi semi online dengan atau tanpa pendekatan <i>mindful eating</i> menunjukkan hasil yang menjanjikan sebagai alternatif solusi untuk mengatasi gizi lebih pada pekerja

No.	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Pada Pekerja Dengan Gizi Lebih			
3.	(Hilmia & Zamroni, 2020)	Profil <i>Mindful Eating</i> Mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di Kota Malang	Penelitian deskriptif kualitatif	-	Sebanyak 128 subjek (71%) tidak mengetahui tentang <i>mindful eating</i> , meliputi keterlibatan emotional response dalam aktivitas makan dan juga praktik makan yang dilakukan secara bersamaan dengan aktivitas lain atau pikiran-pikiran tertentu. Sehingga fokus dan kesadaran dalam melakukan aktivitas makan menjadi rendah.
4.	(Hilmia, 2020)	Hubungan <i>mindful eating</i> dan kesehatan mental mahasiswi	Penelitian korelasional	-	Adanya korelasi positif pada 2 variabel. Aktivitas makan dijadikan mahasiswi sebagai <i>coping</i> atas kondisi tertekan. Konsumsi pangan berbahan

No.	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
		perguruan tinggi negeri di Kota Malang			dasar coklat, pedas, tinggi gula, dan dingin disebutkan dapat memberikan dampak ketenangan dan mood yang semakin meningkat.
5.	(Dewi & Adriyanti, 2020)	Hubungan <i>Body Image</i> dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika	Cross Sectional	Chi-square	Ada hubungan signifikan antara persepsi <i>body image</i> (p-value: 0,000) dengan status gizi remaja putri dan tidak ada hubungan signifikan antara perilaku diet (p-value: 0,127) dengan status gizi remaja putri.
6.	(Artiles et al., 2019)	<i>Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly</i>	Systematic Review and Meta-Analysis	Meta-Regresi	Dari 10 penelitian ditemukan efek penurunan berat badan yang signifikan dari strategi makan yang penuh perhatian/intuitif dibandingkan dengan kontrol non intervensi.

No.	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
					Makan dengan sadar/intuitif bisa menjadi pendekatan praktis untuk mengontrol berat badan.
7.	(Meiliana et al., 2018)	Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang	Penelitian cross-sectional	Uji Kendall Tau-b	Ada hubungan yang sangat lemah dan tidak searah ($r=-0.095$) antara <i>body dissatisfaction</i> dan perilaku diet pada responden yang berarti ketidakpuasan terhadap tubuh diikuti dengan perilaku diet yang tidak baik
8.	(Warren et al., 2017)	<i>A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating</i>	Literatur Review	-	<i>Mindful eating</i> memiliki potensi untuk mengatasi perilaku makan yang bermasalah dan tantangan yang dihadapi banyak orang dalam mengontrol asupan makanan mereka. Hal ini dapat menjadi pesan positif

No.	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
		<i>behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms</i>			untuk manajemen berat badan umum kepada publik.
9.	(Nussy et al., 2014)	Analisis Upaya- Upaya Penurunan Berat Badan pada Mahasiswi Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi Manado	Metode kualitatif	Uji paired t-test	Para informan sadar akan bahaya obesitas dan mengetahui penyakit-penyakit akibat obesitas. Usaha-usaha yang dilakukan paling dominan yaitu olahraga dan diet makan. Hambatan yang dialami oleh para informan yaitu waktu dan pengaturan diet
10.	(Asna et al., 2014)	Hubungan Citra Tubuh dengan	Penelitian observasional	Chi-square	Terdapat hubungan antara status overweight dengan citra tubuh.

No.	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Pengontrolan Berat Badan pada Remaja Putri SMA Kota Yogyakarta	dengan rancangan cross sectional.		Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pengontrolan berat badan.