

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Cara yang paling umum dilakukan seseorang untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan diet. Menurut Hawks, Madanat, Smith dan De La Cruz, (2008) hal ini mengacu pada pemahaman bahwa diet merupakan perilaku seseorang yang membatasi dan mengontrol makanan yang akan dikonsumsi dengan tujuan untuk mempertahankan dan mengurangi berat badan. Diet yang ideal jika dilakukan dengan benar sesuai anjuran para ahli di bidang kesehatan sehingga, dapat memberikan manfaat bukan hanya sekedar mengurangi atau mempertahankan berat badan saja tapi pada kesehatan tubuh.

Hal yang salah tentang diet jika, perilaku diet wanita dewasa awal wanita dewasa awal dilakukan hanya berfokus untuk segera dengan cepat dan mudah menjadi kurus. Biasanya jalan pintas yang diambil untuk mewujudkannya adalah dengan melakukan diet ketat dengan membatasi makan hanya satu kali dan dilakukan tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi (Hawks, dkk 2008).

Diet bukan sekedar mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi, melainkan mengatur porsi makanan yang akan dikonsumsi. Lebih lanjut asumsi tentang diet bukan hanya mengurangi asupan makanan melainkan mengatur kombinasi yang tepat antara makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap harinya. Idealnya kombinasi kandungan yang tepat pada satu sajian ketika melakukan diet berdasarkan AKG (angka kecukupan gizi) adalah karbohidrat sebesar 40-60%, protein sebesar 5%-15%, dan lemak sebesar 20%-25% (Hardinsyah, Riyadi & Napitupulu, 2016).

Meiliana, Valentina dan Retnaningsih (2018) Diet yang tidak dipahami dengan benar sering disalahartikan dan berujung pada perilaku tidak sehat. Seperti diet yang diasosiasikan dengan puasa dengan sengaja tidak makan, atau diet dengan mengonsumsi obat diet atau penahan nafsu makan tanpa anjuran dari ahli kesehatan.

Asumsi yang salah terkait diet jika dibiarkan akan berdampak serius pada terjadinya gangguan kesehatan seperti gangguan makan bulimia dan anoreksia. Bukan sekedar gangguan makan bulimia dan anoreksia saja, perilaku diet yang salah akan berdampak pada aspek biologis, psikologis dan kognitif.

Hawks dkk., (2008) menjelaskan dampak biologis yang muncul dari perilaku diet yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko obesitas dibandingkan tercapainya berat badan yang menurun. Pada kasus tertentu terutama untuk perempuan upaya mengekang nafsu makan yang berlebihan akan berdampak pada metabolisme tubuh yang memicu perubahan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Lebih lanjut ada korelasi positif yang kuat antara tingkat makan terkendali dan tingkat kortisol urine dan saliva, menunjukkan bahwa menahan diri dapat meningkatkan kadar kortisol sistemik. Kortisol, penanda biologis dari stres yang menjadi prediktor konsisten tingkat kelaparan di antara individu yang kekurangan makanan, dan merupakan faktor risiko kesehatan tulang yang buruk. Selain dampak biologis, diet yang ketat dan tak terkendali juga berdampak pada psikologi. Umumnya individu tersebut lebih rentan tertekan secara emosional dan mengalami gangguan kecemasan hingga kurang dapat menyesuaikan diri saat bersosialisasi.

Menurut Furman (Meiliana, Valentina, Retnaningsih, 2018) perilaku diet wanita merupakan bagian dari pola makan dan menggambarkan aspek perilaku makan yang meliputi kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta perasaan yang terbentuk ketika makan sebagai tindakan dari suatu pemikiran untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan keinginan individu.

Diet adalah pengaturan pola makan. Artinya, apa yang dikonsumsi setiap hari dirancang sehingga dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Diet membantu untuk mengatur seberapa banyak makanan atau minuman yang boleh masuk ke dalam tubuh (Safitri, Novrianto & Maretih, 2020). Arnett (dalam Santrock, 2019) mengartikan dewasa awal sebagai transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, perilaku diet wanita dewasa awal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan. Seperti pada penelitian Luomala, Jokitalo, Kahru, Hietaranta-Luamo, Hopia dan Hietamaki (2015) yang menunjukkan bahwa kesehatan dan kualitas dari jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu yang sedang berdiet memiliki hubungan yang signifikan. Pada penelitian tersebut muncul temuan terkait perilaku berdiet yang tidak sehat dengan melewatkan makanan utama hingga mengurangi jumlah asupan sayuran dan buah-buahan namun menggantinya dengan sekali makan-makanan yang berkalori tinggi. Masih terkait dengan perilaku berdiet tidak sehat Suranovic dan Goldfarb (2015) menunjukkan bahwa perilaku diet yang hanya berfokus pada turunnya berat badan saja, akan membuat individu tersebut kembali melakukan diet ketika berat badan naik lagi. Perilaku dan pola diet akan berubah karena merasa cara yang sebelumnya gagal mencapai tujuan, kondisi ini akan mengarah pada diet ekstrem sehingga berpengaruh pada kesehatan baik secara fisik maupun psikologi.

Rosen dan Reiter (Savitri, 2021) menyampaikan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh adalah penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya dengan membandingkan tubuhnya dengan tubuh milik orang lain melalui penilaian secara menyeluruh ataupun bagian tertentu pada bentuk tubuhnya, memiliki rasa rendah diri terhadap bentuk tubuhnya tersebut saat ditengah-tengah lingkungan sosial, menghindari kegiatan sosial, serta interaksi fisik terhadap orang lain. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Grogan (2017) merupakan bagian dari *body image*, sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Lebih lanjut Grogan (2017) menjelaskan bahwa di masyarakat dan budaya barat terdapat persepsi bahwa idealnya untuk perempuan memiliki badan yang ramping dan idealnya pria memiliki badan yang berotot. Implikasi dari ketidakpuasan bentuk tubuh ini yang mengarahkan pada perilaku diet, olahraga dan operasi kosmetik. Jika, berdasarkan jenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dibandingkan pria untuk merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Rosen, Reiter, dan Orosan (Savitri,2021) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan penilaian yang negatif pada bentuk tubuh sendiri,

merasa ada yang salah atau kurang yang disertai perasaan malu terutama ketika sedang berada di lingkungan sosial. Lebih lanjut dijelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh tidak hanya dipicu oleh pengalaman individu itu sendiri melainkan dapat juga berasal dari interaksi dengan lingkungan. Hasil interaksi inilah yang akan memunculkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang lebih mendalam (Suseno & Dewi, 2014).

Hurlock (2007) menjelaskan fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya dimulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka. Faktanya tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga wanita yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka.

Masa dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, yang secara fisik sudah mengalami perubahan. Masa dewasa awal merupakan masa permulaan di mana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim, dan membentuk sebuah keluarga. Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2018) memandang bahwa perkembangan hubungan yang intim sebagai tugas penting pada masa dewasa awal. Kebutuhan untuk membentuk suatu hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan penuh perhatian merupakan faktor penting dari tingkah laku manusia. Wanita dewasa juga akan memiliki pergaulan yang lebih luas dengan wanita maupun pria dewasa lainnya. Sebagai wanita dewasa atau yang sudah matang, selain adanya tren membentuk tubuh yang mereka inginkan juga karena ingin memikat lawan jenisnya untuk memulai suatu hubungan yang lebih serius (intim). Karena orang yang memiliki penampilan fisik yang menarik dianggap memiliki kepribadian yang menarik pula dan sering mendapatkan perlakuan yang lebih baik dibandingkan orang yang berusaha memiliki tubuh ideal sesuai anggapan masyarakat. Hal ini yang membuat wanita menganggap bahwa mereka hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang ideal.

Puspasari (2019) mengatakan bahwa tubuh ideal adalah dambaan semua orang, baik laki-laki maupun perempuan. Tubuh ideal adalah tubuh yang relatif proporsional

dengan tinggi badan, atau secara umum dapat dikatakan tidak gemuk dan juga tidak kurus. Proporsi ideal ini dapat dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu angka penilaian standar berdasarkan proporsi perbandingan tinggi badan dan berat badan, sehingga dapat dikategorisasikan dalam golongan normal, kurang, berlebih, atau obesitas. Namun realitasnya, banyak di antara individu terutama wanita terkadang tidak menggunakan acuan IMT dalam memersepsikan bentuk tubuhnya. Proporsi tubuh sudah sesuai dengan IMT normal, namun masih merasa gemuk atau kurang ideal. Gambaran tentang tubuh ideal antara persepsi dan realitas terkadang tidak sinkron. Hal tersebut memicu munculnya citra tubuh yang negatif, terlebih banyaknya media digital maupun sosial yang memunculkan tipe tubuh ideal, dari rambut hingga kaki.

Kim dan Lennon (2016) menjelaskan bahwa pada masa dewasa penampilan fisik merupakan hal yang paling sering diperhatikan oleh wanita. Biasanya keinginan untuk tampil sempurna sering diartikan dengan memiliki tubuh langsing dan proporsional. Hal ini tidak dapat dipungkiri. Akibat belum memiliki pasangan maupun pengaruh majalah, iklan dan berbagai acara televisi yang selalu menonjolkan figur wanita langsing semakin mendorong kaum wanita untuk meletakkan standar ideal dirinya pada kecantikan dan kesempurnaan fisik. Kesenjangan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). Bagi mereka yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya cenderung akan terus melakukan perbaikan-perbaikan, baik pada bagian tubuh tertentu ataupun penampilan seluruhnya. Pertambahan usia juga mampu merubah bentuk tubuh, semakin tinggi usia perubahan bentuk tubuh juga semakin dirasakan.

Dittmar (Savitri, 2021) menyebutkan bahwa dampak dari ketidakpuasan bentuk tubuh adalah kesehatan fisik yang bias menimbulkan perilaku sangat ekstrim dalam menjalankan diet, contohnya penggunaan obat-obatan secara sembarangan dengan tujuan menurunkan berat badan, operasi sedot lemak, serta berlebihan untuk berolahraga. Dampak buruk lainnya dari ketidakpuasan bentuk tubuh adalah gangguan pada kesehatan

mental antara lain penilaian diri yang buruk, depresi, gangguan makan, gangguan dismorfik tubuh (gangguan kesehatan mental di mana seseorang tidak bisa berhenti memikirkan satu atau lebih cacat atau kekurangan yang dirasakan dalam penampilannya).

Perilaku diet wanita dewasa awal merupakan permasalahan atau perilaku yang umum saat berinteraksi di lingkungan sosial dan umumnya berkaitan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh yang merupakan stikma negatif mengenai bentuk tubuh yang dimiliki oleh seorang individu. Ketidakpuasan bentuk tubuh biasanya diikuti dengan perilaku diet, seperti kasus yang dialami oleh D (mahasiswi 2021, Universitas Katolik Soegijapranata) :

“saat pandemi tahun 2020 kemarin, selama di rumah aku makan sesuka hati, mau makan padang, sate, coklat, dissert box, dll bebas tinggal pesen di ojek online aja. Karena aku suka, seperti nasi padang siapa sih yang ga suka? Enak banget gurih, apa lagi dissert box yang coklatnya lumer poll... biasanya kalau aku lagi banyak pikiran karena tugas kuliah numpuk aku makan yang manis-manis (cth : coklat,cookies, dissert box) supaya naikin mood aja sih. Aku ga takut sih kalau berat badanku naik karena banyak makan karena badanku kecil, malahan pengen gemukin badan kayak kylie jenner.” (Komunikasi personal, 21 Agustus 2022)

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa D sudah puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga D tidak melakukan perilaku diet. D berpendapat bahwa tubuh yang bagus seperti seorang artis Hollywood bernama Kylie Jenner yang memiliki tubuh *extriem curvy*. Akan tetapi banyak juga wanita yang tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan melaukan diet, contohnya dialami oleh P berikut ini :

“selama kuliah online, saya merasa banyak waktu longgar jadi saya memutuskan untuk diet dan lebih rajin berolahraga. Selama diet saya lebih menekan keinginan untuk makan dan sangat membatasi walapun saya ga tau makanan yang saya makan sudah memenuhi nutrisi atau nggak. Dalam satu minggu saya olahraga sekali sih, cuman sebatas senam kebugaran 15 menit. Saya diet karena gak percaya diri sama bentuk tubuh saya, saya merasa terlalu gemuk” (Komunikasi personal, 21 Agustus 2022)

Dalam kasus yang P alami, P merasa tidak percaya diri dengan bentuk badan yang dimiliki dan lebih memilih untuk berdiet yang disertai dengan berolahraga. Selain itu ada juga mahasiswi berinisial M yang mengalami kasus serupa :

“Dari jaman SMA sampai kuliah sekarang aku ga percaya diri sama bentuk tubuhku ini karena keluarga, saudara dan teman suka bilang aku gendutan sampai di suruh “dietlah”; “kamu jelek kalau gendut”; “bodoh banget gendutan terus ga kempes-kempes”. Jujur sakit hati sih kak dengan perkataan seperti itu,

sampai stres karena aku kepikiran terus. Pernah aku coba diet dan minum the daun jati cina berakhir aku masuk rumah sakit karena maag kumat dan udah parah banget sampai ga bisa bangun, habis keluar dari RS aku masih belum kapok aku coba minum obat pencahar supaya makanan yang aku makan itu cepet keluar selama berbulan-bulan cara itu berhasil, tapi ada di suatu waktu obat pencahar yang aku paket ga bekerja sama sekali walaupun aku udh minum sampe 5 pil... masih belum kapok aku mulai muntahin makanan yang baru aja aku makan dan aku lakukan kurang lebih 3 bulanan. Hasilnya aku makin stres parah, makin ga percaya diri, kesehatan pencernaan ku terganggu sampai sekarang.” (Komunikasi personal, 21 Agustus 2022)

Dari hasil wawancara pra riset ditemukan bahwa tidak semua wanita dapat merasa puas dengan bentuk tubuh yang di miliki sehingga dua dari tiga wanita melakukan diet, bahwa salah satunya melakukan perilaku diet yang tidak sehat dan berpotensi membahayakan individu tersebut. Perilaku diet yang tidak sehat terbentuk karena individu merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan faktor yang mempengaruhi individu adalah faktor eksternal yang diakibatkan dari stigma keluarga, saudara bahkan temannya.

Ogden (Meiliana, dkk, 2018) ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan perbedaan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh dengan ukuran tubuh yang sebenarnya. Persepsi adanya perbedaan antara ukuran tubuh yang sebenarnya dengan ukuran tubuh ideal menurut seorang individu menggambarkan ketidakpuasan terhadap ukuran dan bentuk tubuh. Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: media massa, usia, status sosial-ekonomi, etnis dan orientasi seksual. Status ekonomi memiliki peranan yang besar dalam pembentukan kepuasan bentuk tubuh daripada status etnik. Media massa seperti majalah-majalah wanita merupakan salah satu media yang populer, yang sering dikritik karena membuat wanita berpikiran tidak realistis tentang bentuk tubuh yang kurus sebagai tipe tubuh yang ideal. Dengan demikian para wanita sering kali mengikuti pola diet untuk menjadikan bentuk tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan (Schur, Sanders, & Steiner, 2017).

Pada penelitian sebelumnya ditemukan adanya hubungan positif yang cukup erat antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet. Pada penelitian yang dilakukan Safitri, Novrianto & Marettih (2020) menunjukkan bahwa tingginya ketidakpuasan pada

bentuk tubuh remaja perempuan selalu diiringi dengan tingginya perilaku diet. Aspek perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh merupakan aspek yang memiliki nilai korelasi tertinggi terhadap perilaku diet. Hasil yang sama juga ditunjukkan penelitian Prima & Sari (2018) dengan menggunakan tiga aspek perilaku diet yang berupa aspek eksternal, emosional dan pengekangan diperoleh hasil adanya hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal.

1.3. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi untuk pengembangan ilmu psikologi sosial berkaitan dengan masalah ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal .

1.3.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek wanita dewasa awal menyelesaikan masalah yang mempengaruhi perilaku diet yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang cukup bagi para wanita sebelum melakukan perilaku diet.