

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebutuhan yang tinggi pada masa pertumbuhan remaja sebaiknya bisa terpenuhi untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangannya, karena nantinya dapat mempengaruhi banyak hal pada kesehatan serta kehidupan remaja (Fikawati et al., 2020). Sayangnya, Riset Kesehatan Dasar 2018 (dalam Meisara, 2021) yang dilakukan kepada remaja berusia 13 sampai 18 tahun di Indonesia melaporkan bahwa, Indonesia dihadapkan dengan beberapa permasalahan gizi. Permasalahan gizi tersebut diantaranya yaitu *stunting* (kekurangan gizi kronis yang menyebabkan keadaan tubuh sangat pendek), *wasting* (kekurangan gizi atau kekurangan), obesitas (kelebihan gizi atau kegemukan), dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Meisara, 2021).

Pemilihan makanan yang hendak remaja makan adalah sesuatu yang penting, karena gaya hidup yang tidak sehat seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji yang menjadi gaya hidup dan melekat pada remaja, rendahnya aktivitas fisik, faktor psikologis, faktor genetik, usia, jenis kelamin, dan program diet dapat mempengaruhi permasalahan gizi remaja (Santrock, 2016). Menurut Santrock (2016) hal yang harus diperhatikan adalah jumlah lemak dalam komposisi makanan yang dikonsumsi oleh remaja, tubuh remaja juga membutuhkan lemak.

World Health Organization (2016) juga mengemukakan hal demikian bahwa, konsumsi makanan yang seimbang dan diet dengan kelengkapan nutrisi yang bervariasi dapat meningkatkan kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan intelektual remaja selama kehidupannya. Terutama diet sehat dan berat badan yang ideal dapat mengurangi kematian dini akibat penyakit tidak menular. Diet dengan pola makan yang sehat dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam kontribusi untuk menjaga berat badan yang sehat, mengoptimalkan pertumbuhan, dan meningkatkan kesehatan kulit (World Health Organization, 2016).

Sedangkan, diet dengan pola makan yang tidak seimbang, seperti mencukupi kebutuhan fisik dengan makanan kaya energi yang memiliki gizi rendah merupakan

faktor yang mempengaruhi permasalahan gizi kurang dan gizi lebih atau obesitas saat ini (World Health Organization, 2016). World Health Organization (2016) menganjurkan remaja untuk mengonsumsi beberapa makanan, buah-buahan, sayur-sayuran, serat, biji-bijian bervariasi karena sangat penting selama masa pertumbuhan remaja agar kebutuhan zat besi, kalsium, vitamin C, B, D, dan serat untuk tubuh terpenuhi.

Sutriandewi (dalam Prima & Sari, 2013) menjelaskan bahwa diet yang dilakukan tanpa rekomendasi atau pengawasan dari dokter, ahli gizi, maupun tenaga kesehatan lain seringkali bukan dilakukan dengan tujuan kesehatan, akan tetapi diet ini lebih sering dilakukan demi menjaga penampilan. Istilah diet yang sehat dan benar pun saat ini menjadi hanya sebatas pada pembatasan pola makan yang bertujuan untuk menurunkan berat badan saja (Prima & Sari, 2013). Padahal, asupan dari satu jenis makanan apabila terus dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan penimbunan dalam tubuh apabila tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan dan asupan gizi lengkap yang lain (Akbar, 2021).

Masalah gizi kurang pada masa remaja sering dikaitkan dengan masalah psikologis akibat keinginan remaja untuk memiliki tubuh yang langsing, serta salahnya praktik diet pada remaja merupakan masalah yang sering terjadi baik di negara maju maupun berkembang (Fikawati et al., 2020). Menurut Kalat (2010) usaha untuk menurunkan berat badan sulit untuk dihentikan ketika sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan terus menerus atau sudah menjadi sebuah pola kebiasaan. Hal tersebut memang sulit dilakukan, karena banyak yang mencoba tetapi sedikit yang berhasil walaupun tetap bisa dilakukan (Kalat, 2010).

Sasti dalam (Firi, 2018) menjelaskan bahwa Indonesia belum memiliki prevalensi pasti tentang diet pada kelompok usia remaja. Namun, dampak negatif dari diet asal-asalan sudah terjadi pada remaja di Jakarta, yaitu dua pasien dari dokter spesialis kedokteran olahraga, Ade Tobing (dalam Sukardi, 2018). Ade Tobing (dalam Sukardi, 2018) menjelaskan pasiennya yang berusia 18 tahun itu mengalami kekurangan hormon estrogen dan terdiagnosis osteoporosis akibat dari diet asal-asalan dengan bertujuan untuk memiliki berat badan yang lebih kurus agar memiliki *body image* yang lebih baik.

Berdasarkan hasil *preliminary interview* yang peneliti lakukan terhadap 3 remaja laki-laki yang sedang melakukan diet di Jakarta, untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada remaja laki-laki yang diet. Peneliti mendapatkan bahwa 2 dari 3 remaja laki-laki tersebut, juga mengonsumsi *whey protein* yang dibeli dari toko belanja daring dan dikonsumsi tanpa pengawasan dari dokter maupun tenaga kesehatan. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mempercepat proses pembentukan otot, karena merasa tubuhnya masih kekurangan protein walaupun tanpa melakukan cek kesehatan terlebih dahulu. Kedua remaja laki-laki tersebut juga mengabaikan efek samping yang bisa terjadi apabila mengonsumsi *whey protein* dalam jangka waktu yang panjang.

Ken Immer (dalam Anna, 2017) seorang ahli nutrisi menjelaskan tentang efek samping dari penggunaan *whey protein*. Ken Immer (dalam Anna, 2017) menjelaskan, apabila suplemen atau bubuk tinggi protein tersebut dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dari kebutuhan protein harian individu, maka dapat berbahaya bagi kesehatan ginjal dan liver. Ken Immer (dalam Anna, 2017) juga menjelaskan bahwa bubuk tinggi protein tidak baik untuk digunakan secara berlebihan dan terus menerus dalam rentang waktu yang cukup panjang, karena bisa meningkatkan risiko terbentuknya kanker.

Anna (2012) menjelaskan hasil penelitian kepada 2800 pelajar berusia remaja di Amerika Serikat, yaitu satu dari tiga remaja laki-laki dan satu dari lima remaja perempuan rutin menggunakan *whey protein*. Selain itu, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa lima sampai sepuluh dari seratus remaja memakai steroid seperti kreatin untuk membentuk otot (Anna, 2012). Anna (2012) menjelaskan bahwa steroid memiliki efek samping yang sangat berbahaya bagi remaja, selain dapat menghambat pertumbuhan tulang remaja, osteoporosis, bahkan melakukan suntik steroid dapat berisiko pada kemandulan.

Remaja dalam masa pertumbuhannya sebenarnya tidak disarankan untuk melakukan diet, kecuali apabila memiliki penyakit tertentu atau sudah memiliki berat badan yang berlebih (Fikawati et al., 2020). Coore Desai (dalam Santrock, 2019) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa-masa kritis bagi remaja laki-laki maupun perempuan untuk mengadopsi perilaku yang berhubungan dengan kesehatan,

pola perilaku yang relevan dengan kebiasaan kesehatan yang lebih baik, serta preferensi remaja dalam memilih makanan dapat membantu mencegah beberapa permasalahan gizi yang sudah dijelaskan sebelumnya. Karena, nutrisi merupakan aspek penting bagi remaja yang bisa membahayakan kesehatan atau meningkatkan kesehatannya, dan kebiasaan makan remaja kebanyakan dapat membahayakan kesehatan (Schiff dalam Santrock, 2016).

Melinda Mastan (dalam Anna, 2021) menjelaskan bahwa diet dan penampilan sangatlah penting bagi remaja, dan hal tersebut merupakan yang menjadi perhatian remaja. Menurut Nina Soekarwo (dalam Saputra, 2018) remaja di Indonesia seringkali gemar melakukan diet tanpa memperhatikan pola makan dan asupan gizi. Nina Soekarwo (dalam Saputra, 2018) menjelaskan bahwa tren kurus juga yang membuat remaja melakukan diet tanpa memperhatikan asupan gizi, dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan remaja dan berisiko tinggi terhadap kekurangan gizi.

Polivy dan herman (dalam Prima & Sari, 2013) menjelaskan bahwa diet pada remaja dapat menjadi pemicu berkembangnya gangguan pola makan. Walaupun menurut Santrock (2019), sebagian besar remaja di Amerika Serikat pernah melakukan diet, akan tetapi kurang dari 1 persen hal ini berkembang menjadi gangguan makan seperti anoreksia nervosa. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku diet remaja tanpa pengawasan bisa mempengaruhi kesehatan dan psikis remaja (Prima & Sari, 2013).

Whittle et al. (2011) dalam penelitiannya tentang perilaku diet pada remaja usia 12 – 15 tahun di Irlandia menyebutkan bahwa terjadi peningkatan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja perempuan dan laki-laki. Seiring dengan peningkatan berat badan tersebut terdapat 3,1 persen remaja perempuan yang melakukan diet untuk menurunkan berat badan karena gencarnya tekanan yang ditimbulkan oleh media (Whittle et al., 2011). Menurut investigasi di Irlandia tersebut, didapatkan bahwa tingkat *body image* yang dimiliki remaja perempuan terpantau cenderung negatif dan fokus *body image* remaja perempuan terpengaruh oleh fashion dan selebriti (Whittle et al., 2011). Menurut Papalia et al. (2008) hal tersebut mencerminkan tuntutan budaya terhadap karakteristik perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2014) kepada remaja berusia 15 sampai 17 tahun di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semarang, studi komparatif tentang *body image* remaja laki-laki dengan *body image* remaja perempuan yang ditinjau dari status gizi tersebut menunjukkan hasil yaitu remaja laki - laki dengan tingkat *body image* yang paling tinggi atau positif diperoleh dari remaja laki-laki dengan berat badan yang normal. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan bahwa skor *body image* remaja laki-laki dengan berat badan yang berlebih (*overweight*), dan remaja laki - laki dengan obesitas menunjukkan hasil yang masih lebih tinggi daripada skor *body image* remaja laki-laki dengan berat badan yang kurang (*underweight*). Pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecenderungan remaja laki-laki yang memiliki persepsi kurang tentang ukuran tubuhnya merupakan salah satu tantangan dalam upaya mencegah obesitas pada remaja (Ramadhani, 2014).

Remaja laki-laki dihadapkan pada tubuh ideal yang dibentuk media yaitu tubuh yang berotot, terutama dalam iklan yang menyertakan atlet profesional (Near dalam Santrock, 2016). Analisis majalah laki-laki dalam penelitiannya menemukan bahwa tubuh ideal laki-laki yang dibentuk oleh media yaitu yang mencerminkan hiper-maskulin (ketangguhan sebagai kontrol emosional, kekerasan sebagai simbol kejantanan, berbahaya sebagai simbol kemenarikan, dan sikap tidak berperasaan terhadap wanita dan seks) (Vokey et al. dalam Santrock, 2016). Beberapa majalah memasukkan setidaknya satu keyakinan hiper-maskulin di lebih dari 90 persen iklan mereka (Vokey et al. dalam Santrock, 2016).

Studi yang dilakukan oleh Septrilianti (2015) kepada 40 remaja di Bandung yang melakukan diet tidak sehat, juga menunjukkan hasil serupa yaitu 90 persen remaja yang melakukan diet memiliki *body image* yang negatif. Hipotesis tersebut turut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Andea (2010) tentang *body image* dan perilaku diet di Medan kepada 215 remaja menunjukkan hasil yaitu, remaja dengan *body image* yang lebih positif memiliki intensitas untuk melakukan diet yang semakin rendah, dan remaja dengan *body image* yang lebih negatif memiliki intensitas untuk melakukan diet yang lebih tinggi.

Penelitian Ramadhani (2014) juga menjelaskan bahwa beberapa penelitian sebelumnya mengenai *body image* hanya berfokus dalam meneliti permasalahan *body*

image yang terjadi pada remaja perempuan dan kurang memberikan perhatian pada *body image* remaja laki - laki karena masalah tersebut dinilai lebih besar pengaruhnya bagi remaja perempuan. Padahal, pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2010 oleh Human Movement (dalam Ramadhani, 2014) dijelaskan bahwa permasalahan *body image* justru cenderung lebih besar kemungkinan terjadinya kepada remaja laki - laki daripada permasalahan *body image* remaja perempuan karena persepsi remaja laki - laki terhadap tubuhnya seringkali dinilai kurang penting.

Walaupun remaja laki - laki dan perempuan mengalami beberapa perubahan fisik yang berbeda, akan tetapi menurut Papalia et al. (2008), memiliki *body image* yang ideal merupakan keinginan setiap remaja, dan banyak dari remaja yang berusaha mengubah penampilanya sehingga terlihat menarik. Perhatian yang berlebihan terhadap pengendalian berat badan dan *body image* dapat menjadi awal mula remaja melakukan diet, maupun pola abnormal dari konsumsi makanan (Papalia et al., 2008).

Remaja di zaman sekarang ini memiliki kemudahan akses dalam mengetahui informasi tentang berbagai macam tren diet. Hal tersebut dapat mempengaruhi keinginan mereka untuk mendapatkan hasil yang instan, dikarenakan terjadinya banyak perubahan fisik yang sedang mereka alami diikuti dengan perubahan *body image* mereka. Akan tetapi, pentingnya gizi yang cukup pada usia berkembang seringkali diabaikan padahal hal tersebut penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Kebutuhan nutrisi yang ekstra diperlukan remaja untuk dapat mendukung pertumbuhan tulang remaja, perubahan hormon dan perkembangan jaringan remaja termasuk perkembangan otak. Perkembangan fisik remaja tersebut juga dapat memiliki pengaruh untuk kesehatan mental remaja, hal tersebut menjadi salah satu alasan pentingnya mengetahui bagaimana *body image* remaja laki-laki dan perempuan yang sedang melakukan diet tanpa melakukan konsultasi pada tenaga kesehatan.

Selain itu, pada saat ini dunia sedang dihadapi dengan global *issue* yaitu pandemi COVID. Dimana kesehatan fisik remaja sangat dibutuhkan, selain itu kesehatan mental remaja juga dapat mempengaruhi imun dan bisa menghindari atau justru mempermudah remaja dari terserang penyakit.

Mengingat perbedaan *body image* pada remaja laki-laki dan remaja perempuan yang seringkali menyebutkan remaja perempuan cenderung negatif. Akan tetapi, belum ada studi yang menjelaskan tentang apakah remaja laki-laki yang melakukan diet juga memiliki *body image* yang cenderung positif. Karena pada penelitian diatas disebutkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan yang melakukan diet memiliki *body image* yang cenderung negatif.

Hal tersebut menunjukkan pentingnya mengetahui perbedaan yang terjadi pada *body image* remaja laki - laki dan perempuan yang sedang melakukan diet, akan tetapi hal ini belum pernah diteliti sebelumnya pada remaja yang sedang melakukan diet tanpa pengawasan dari tenaga kesehatan di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan *body image* antara remaja laki laki yang melakukan diet dengan remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *body image* pada remaja laki laki yang melakukan diet dengan remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dibagi menjadi dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain;

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan untuk ilmu Psikologi Klinis tentang perbedaan *body image* pada remaja laki-laki dengan remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini yaitu, antara lain :

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya, dengan topik yang sama yaitu tentang *body image* remaja laki-laki dan remaja perempuan yang melakukan diet.

2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran informasi tentang remaja yang melakukan diet.

