

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1. Latar Belakang

Kemajuan suatu bangsa salah satunya ditentukan oleh suatu kelompok yang mengalami kehamilan, menyusui, membesarkan dan mendidik anak, yaitu golongan wanita dewasa. Pembinaan dan peningkatan taraf kesehatan perlu diberikan melalui pemenuhan zat-zat gizi pada makanan sehari-hari yang merupakan salah satu faktor lingkungan untuk mencapai kesehatan wanita dewasa yang optimal. Hal ini juga terkait kehidupan pada masa dewasa yang sangat aktif dan penting dalam kehidupan seperti gaya hidup yang telah ditetapkan oleh diri sendiri, membangun karir, mengambil nilai-nilai kehidupan dan membangun suatu keluarga baru (Sayogo, 2008).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011), wanita usia subur adalah semua wanita yang telah memasuki usia antara 15-49 tahun tanpa memperhitungkan status perkawinannya. Pembagian masa dewasa menurut Hurlock (2004) (*cit.* Fermanda 2010), yaitu masa dewasa dini, masa dewasa madya dan masa dewasa lanjut. Masa dewasa dini yaitu pada usia 18 tahun hingga 40 tahun. Wanita pada usia reproduksi sehat yang mempunyai masalah gizi akan berhubungan dengan kemampuannya untuk melakukan reproduksi dan mengatur fertilitasnya, menjalani kehamilan dan persalinan secara aman, serta dapat memperoleh bayi yang sehat tanpa risiko yang membahayakan dirinya dan bayinya. Sistem imunitas juga dipengaruhi oleh keadaan gizi, sehingga wanita dengan gizi buruk lebih rentan terhadap infeksi termasuk infeksi panggul yang akan berpengaruh terhadap kemampuan dari wanita dewasa tersebut (Sayogo, 2008).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada orang dewasa menurut Fermanda (2010) dikaitkan dengan beberapa peran makanan dan fungsinya yaitu sebagai penghasil tenaga, kesenangan, kenyamanan, simbol tradisi atau perayaan tertentu. Maka dari itu faktor yang sangat berperan pada kualitas hidup di usia dewasa adalah gaya hidup, serta kesibukan yang semakin meningkat (Brown, 2008, *cit.* Fermanda, 2010)

Menurut Azwar (2004) masalah gizi di Indonesia dalam era globalisasi saat ini terjadi karena perubahan gaya hidup dan pola makan. Kualitas sumber daya manusia sangat dipengaruhi oleh kesehatan, pendidikan dan pendapatan, maka dari itu untuk mencapai hidup produktif, bahagia serta sejahtera, tiap individu harus selalu menjaga kesehatan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pramugari adalah karyawan perusahaan pengangkutan umum (udara, darat, dan laut) yang bertugas melayani penumpang. Menurut Pratiknjo (1996), pramugari adalah bidang pekerjaan yang terspesialisasi secara khusus bagi wanita dalam sektor jasa transportasi udara. Banyak wanita Indonesia yang termotivasi karena diberikan kesempatan untuk membina karier secara profesional sebagai pramugari, salah satunya oleh PT. Garuda Indonesia yang merupakan perusahaan penerbangan terbesar di Indonesia bahkan di Asia Tenggara.

Persyaratan yang tertera dalam kualifikasi lowongan pramugari yaitu sehat jasmani dan rohani, tinggi badan minimum 158 cm dan maksimum 172 cm dengan berat badan yang ideal, postur tubuh yang proporsional, penampilan yang menarik, usia minimum 18 tahun dan maksimum 27 tahun (Lowongan Pramugari Garuda Indonesia, 2013). Memiliki bentuk tubuh yang ramping merupakan salah satu citra tubuh yang menarik bagi perempuan. Kata citra menunjuk pada suatu gambaran (*image*), suatu kesan penghayatan yang menangkap arti bagi seseorang (Yosephine, 2012).

Secara fisik, tubuh sehat ideal dapat dilihat dan dinilai dari penampilan luar. Tetapi secara umum, penilaian tubuh sehat yang ideal dilihat dari postur tubuh, sikap dan tutur kata serta interaksi orang tersebut dengan orang lain. Pencapaian tubuh sehat ideal diperlukan pemeriksaan medis yaitu pemeriksaan antropometri, fisiologi, biokimia dan patologi anatomi (Azwar, 2004). Menurut Supariasa (2002), pemeriksaan antropometri terdiri dari pemeriksaan langsung dan pemeriksaan tidak langsung. Pemeriksaan langsung antara lain yaitu pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkaran lengan atas.

Citra tubuh merupakan penilaian dan persepsi seseorang terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan, serta penilaian orang lain terhadap dirinya (Putri, 2012). Faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang dapat berasal dari dalam

dan dari luar, yang akan berpengaruh terhadap penilaian citra tubuh seseorang terhadap dirinya sendiri (Potter dan Perry, 2005, *cit.* Putri, 2012). Menurut Yosephin (2012), salah satu penentu kehidupan sosial dan masa depan adalah citra tubuh. Ketika memasuki era 90-an, wanita disibukkan dengan bagaimana cara membuat citra yang menarik mengenai diri mereka dalam lingkungan sosialnya.

Komponen citra tubuh adalah persepsi, sikap dan tingkah laku yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Ketika muncul gangguan dalam komponen persepsi, maka muncul perubahan dalam melihat ukuran, bentuk, berat badan dan penampilan. Dan ketika muncul gangguan dalam komponen sikap akan mengakibatkan ketidakpuasan dalam penampilan fungsi tubuh (Yosephin, 2012).

Setelah melewati dua komponen sebelumnya, komponen tingkah laku akan terjadi dengan cara menghindari situasi yang dapat membuat seseorang mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisiknya (Thompson, 1996). Kemunculan gangguan dari komponen-komponen tersebut, membawa individu terhadap rasa tidak puas akan tubuhnya (*body dissatisfaction*).

Komponen tingkah laku akan terjadi dengan cara menghindari situasi yang dapat membuat seseorang mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisiknya. Pola makan merupakan suatu tingkah laku dilakukan untuk menghindari situasi tersebut. Pola makan dapat dilihat dari jumlah, jenis dan frekuensi konsumsi makanan pada individu untuk menilai ekspresi dari keadaan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan yang disebut dengan status gizi (Yosephin, 2012).

Individu sangat memerlukan pedoman atau acuan jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan secara rata-rata selama satu hari. Kecukupan rata-rata gizi berbeda menurut golongan umur, jenis kelamin ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Faktor yang mempengaruhi kecukupan pangan dan gizi adalah tahap perkembangan, faktor fisiologis tubuh, keadaan sakit dan dalam penyembuhan, aktivitas fisik serta ukuran tubuh (Yuniastuti, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) di Universitas Indonesia, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswi. Sebanyak 30% responden dengan citra tubuh yang negatif menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai dan 33% responden dengan

citra tubuh positif menjalankan perilaku diet yang sesuai. Persepsi buruk tentang menjadi kurus kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik. Penelitian yang dilakukan Putri (2012) di Universitas Indonesia menemukan adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan citra tubuh pada usia dewasa awal, karena dengan adanya perubahan dalam penampilan fisik tentu dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang.

Penelitian yang dilakukan Sada, Hadju dan Dachlan (2012) tentang hubungan *body image*, pengetahuan gizi seimbang dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa di Jayapura menyatakan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi menurut IMT dan lingkar perut. Dari hasil yang diperoleh diketahui terdapat 40.8% responden merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya, sehingga terdapat berbagai upaya yang dilakukan dalam memperoleh/mempertahankan bentuk tubuh ideal. Penelitian yang dilakukan oleh Setijowati, Karunia dan Magdalena (2012), bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan asupan energi dan asupan protein. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *body image* tidak mempengaruhi asupan makan namun ada kecenderungan pengaruhnya dari keanekaragaman makanan yang dikonsumsi sehingga *body image* mempengaruhi status gizi.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul hubungan citra tubuh terhadap status gizi pramugari di PT. Garuda Indonesia periode Januari 2014.

## **I.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian, yaitu bagaimanakah hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pramugari di PT. Garuda Indonesia Periode Januari 2014 ?

## **I.3. Tujuan Penelitian**

### **I.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pramugari di PT. Garuda Indonesia Periode Januari 2014.

### I.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pramugari di PT. Garuda Indonesia Periode Januari 2014.
2. Untuk mengetahui gambaran status gizi pramugari di PT. Garuda Indonesia Periode Januari 2014.

## I.4. Manfaat Penelitian

### I.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu kedokteran gizi dan kesehatan masyarakat.

### I.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Bagi pramugari PT. Garuda Indonesia  
Untuk menambah pengetahuan dan wawasan khususnya tentang citra tubuh dan gizi.
2. Bagi PT. Garuda Indonesia  
Untuk mengetahui gambaran citra tubuh dan status gizi pramugari serta hubungan antara citra tubuh dan status gizi pramugari.

### I.4.3. Manfaat Metodologis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian lain yang ingin meneliti tentang ilmu gizi pada wanita dewasa khususnya pramugari.