

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu dan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi meliputi lembaga akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Koerniawati, 2020). Kategori usia mahasiswa dalam perkembangannya dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun. Dari sudut pertumbuhan dan perkembangan, tahap ini merupakan masa peralihan dari remaja akhir ke masa dewasa awal (Hulukati, 2018). Perubahan yang paling terlihat jelas pada remaja adalah perubahan secara fisik termasuk penambahan berat badan dan tinggi badan dan perkembangan organ reproduksi (Fauziah et al., 2021). Status gizi akan dipengaruhi oleh setiap perubahan fisik. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa di mana seseorang rentan mengalami masalah gizi (Husna and Puspita, 2020).

Berdasarkan data dalam laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, prevalensi status gizi lebih di Indonesia dengan kategori usia > 18 tahun mencapai 13,6% dari 11,5% di tahun 2013, sedangkan prevalensi untuk obesitas meningkat menjadi 21,8% dari 14,8% di tahun 2013. Status gizi di Provinsi DKI Jakarta termasuk dalam kategori tinggi pada status gizi lebih dan obesitas yaitu 15,6% dan 29,8% (Kemenkes, 2013; Kemenkes, 2018). Berdasarkan penelitian Husna dan Puspita (2020), mengenai gambaran status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta, dari 50 responden mahasiswa sebanyak 30% menunjukkan status gizi lebih. Permasalahan gizi yang terjadi akan mengubah pandangan diri terhadap bentuk tubuh yang menimbulkan persepsi negatif citra tubuh.

Citra tubuh adalah konsep kompleks yang mencakup sikap, perasaan, dan keyakinan seseorang tentang penampilannya (Behdarvandi et al., 2017). Tingkat kepercayaan diri dipengaruhi oleh penerimaan bentuk tubuh dan persepsi citra tubuh seseorang. Citra tubuh dapat dibagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif didefinisikan sebagai seseorang yang memandang positif tubuhnya dan penerimaan terhadap bentuk tubuhnya dan citra

tubuh negatif didefinisikan sebagai seseorang yang memandang negatif bentuk tubuhnya sebagai tanda ketidakpuasan diri (Bimantara et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astini & Gozali (2021), menunjukkan bahwa dari 48 siswi yang diteliti sebanyak 22 siswi (45,8%) memiliki citra tubuh negatif dengan 16 siswi (33,3%) diantaranya memiliki status gizi lebih. Persepsi citra tubuh negatif berpengaruh terhadap kesehatan mental, emosional dan perilaku termasuk gangguan makan dengan pola makan yang tidak sehat dan porsi berlebih (Bimantara et al., 2019). Gangguan makan merupakan masalah yang biasa dikaitkan dengan citra tubuh remaja.

Gangguan makan atau *eating disorder* didefinisikan sebagai masalah dalam pola makan yang disebabkan oleh kekhawatiran seseorang (Noe et al., 2019). Berdasarkan penelitian Ali & Shehata (2020), gangguan makan di kalangan mahasiswa tergolong cukup tinggi yaitu dari 615 mahasiswa yang diteliti sebanyak 203 mahasiswa (33%) mengalami gangguan makan dan peningkatan resiko gangguan makan diantaranya mahasiswa dengan status gizi lebih. Secara umum, individu dengan *eating disorders* biasanya merasa rendah diri dan perasaan tidak sebanding dengan orang lain. Pola makan abnormal yang dapat menimbulkan gangguan makan dipengaruhi salah satunya oleh tingkat stres (Noe et al., 2019).

Stres merupakan tekanan yang dialami seseorang dalam menghadapi tuntutan atau harapan yang tidak sesuai kemampuannya, baik secara fisik maupun psikis (Noe et al., 2019). Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan gangguan kejiwaan serta perubahan tidak langsung dalam perilaku kesehatan. Salah satu perubahan perilaku pemilihan makanan yang mempengaruhi kesehatan sebagai akibat dari perubahan nafsu makan dan asupan makanan. Banyak orang tidak mempertimbangkan pola makan sehat pada saat stres dan sering melewatkan waktu makan terutama sarapan atau makan makanan cepat saji di luar rumah yang berdampak buruk bagi kesehatan (Yahya & Mayouf, 2019).

Berdasarkan penelitian Novianty (2021), menunjukkan bahwa dari 70 siswa sebanyak 31 orang (44,3%) memiliki status gizi lebih dan sebanyak 50 orang (71,4%) mengalami tingkat stres sedang. Hal tersebut menunjukkan siswa yang mengalami stres cenderung memiliki status gizi berlebih. Gangguan psikologi seperti stres dianggap sebagai faktor risiko terjadinya obesitas. Selain obesitas,

kondisi *underweight* pada remaja disebabkan oleh asupan makanan yang dibatasi tanpa mempertimbangkan zat gizi dan kesehatan tubuh yang akan berdampak negatif pada status gizi (Lestari et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan yang terjadi pada remaja karena masa peralihan menuju dewasa yaitu ketidakpuasaan terhadap citra tubuh, terjadinya gangguan makan, dan meningkatnya tingkat stres yang akan mempengaruhi status gizi. Hal inilah yang menarik minat peneliti untuk menilai hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa.

I.2 Rumusan Masalah

Perubahan yang paling terlihat jelas pada remaja adalah perubahan secara fisik. Perubahan fisik remaja akan memengaruhi status gizinya. Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja akhir ke masa dewasa awal. Pada penelitian Husna dan Puspita (2020), mengenai gambaran status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta, dari 50 responden mahasiswa sebanyak 30% menunjukkan status gizi lebih. Individu yang semula memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik menjadi rendah diri karena percaya bahwa penampilan fisiknya tidak sesuai yang diharapkan (Fauziah et al., 2021). Permasalahan yang terjadi pada remaja karena masa peralihan menuju dewasa yaitu persepsi negatif terhadap citra tubuh, terjadinya gangguan makan dengan pola makan tidak sehat dan dalam jumlah berlebih, serta meningkatnya tingkat stres yang kemudian mempengaruhi status gizi. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran status gizi, citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- c. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- d. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan responden mengenai status gizi dan hubungannya dengan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres serta menjadi sarana evaluasi pada pandangan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres responden tersebut.

I.4.2 Bagi Institusi

Memberikan informasi bagi seluruh akademisi dan mahasiswa mengenai hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Program Sarjana Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian diharapkan menjadi saran dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian lebih lanjut guna menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi referensi bahan penelitian selanjutnya.