

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang

Vegetarian adalah orang yang tidak mengonsumsi daging (termasuk unggas) atau makanan laut (*American Dietetic Association*, 2009). Pola diet vegetarian juga merupakan salah satu yang paling umum di dunia. Pada tahun 2006, berdasarkan survei nasional, sekitar 2,3% dari populasi dewasa Amerika Serikat (4,9 juta jiwa) mengikuti pola makan vegetarian secara konsisten, tanpa unggas, ikan, atau daging. Sekitar 1,4% dari seluruh populasi dewasa AS merupakan vegan (Craig & Mangels, 2009) dan diperkirakan jumlahnya akan terus bertambah setiap tahunnya.

Minat masyarakat Indonesia untuk menjadi vegetarian maupun vegan tercermin dari meningkatnya jumlah anggota komunitas Indonesia Vegetarian Society (IVS). Pada awal berdiri tahun 1998, anggota IVS berjumlah 5.000 orang dan kemudian meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007 dan sekitar 100.000 orang pada tahun 2017 (IVS, 2017). Angka ini merupakan sebagian kecil dari jumlah yang sesungguhnya karena tidak semua vegetarian menjadi anggota.

Alasan orang mengikuti pola makan vegetarian juga beragam, antara lain etnik dan keagamaan, pelestarian lingkungan, dan manfaatnya bagi kesehatan (Lap & Sabaté, 2014). Pola makan ini juga diminati oleh orang yang ingin memelihara kecantikan, umur panjang, berat badan ideal, serta mencegah berbagai penyakit (Anggen, 2012). Pola makan vegetarian diketahui memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti kadar kolesterol darah yang lebih rendah, risiko penyakit jantung yang lebih kecil, tekanan darah lebih rendah, dan diabetes tipe 2 yang lebih kecil dibandingkan non-vegetarian (*American Dietetic Association*, 2009). Saat ini, semakin banyak remaja yang memilih pola makan vegetarian dibuktikan dengan prevalensi vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta yaitu 400 orang dengan kriteria 18 – 25 tahun (IVS, 2019).

Remaja adalah generasi penerus bangsa dimana masa depan bangsa ada di tangan mereka. Remaja merupakan *agent of change* yang akan merubah nasib

suatu bangsa untuk menjadi lebih baik (Emilia, 2009). Hal tersebut membuktikan betapa pentingnya peran gizi pada remaja. Ketidakseimbangan antara makanan dengan kebutuhan pada saat remaja dapat menyebabkan timbulnya permasalahan gizi yaitu gizi kurang atau gizi lebih. Permasalahan gizi remaja saat ini sangat beragam seperti remaja kurus atau Kurang Energi Kronis (KEK), kegemukan atau obesitas, anemia, dan kecemasan akan citra tubuh mereka. Salah satu permasalahan utama juga yang dihadapi oleh remaja, khususnya remaja putri, adalah berat badan dan penampilan diri (Putri, 2008).

Remaja merupakan fase umur yang sedang mengalami banyak perkembangan dan perubahan seperti perubahan fisik, psikososial dan kognitif (Brown et al., 2011). Perubahan fisik yang terjadi memengaruhi pemikiran remaja khususnya remaja putri untuk lebih memerhatikan tubuhnya yaitu citra tubuh (Brown et al., 2011). Citra tubuh merupakan persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Grogan, 2016) atau mengevaluasi penampilan diri sendiri (Smolak & Thompson, 2009).

Amalia (2007) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Pendapat ini juga sesuai dengan pendapat Thompson (2000) yang menyatakan bahwa tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

Ketidakpuasan citra tubuh merupakan suatu keadaan saat seseorang memiliki pemikiran dan perasaan negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya (Grogan, 2016). Hal ini beresiko remaja melakukan perilaku tidak sehat untuk menurunkan berat badan dengan cara seperti melakukan diet dan metode ekstrim (memuntahkan, menggunakan laksatif, dan pil diet). Metode ekstrim yang dilakukan remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan *eating disorders*.

Penelitian yang dilakukan pada remaja di Peru pada tahun 2016 menunjukkan bahawa 10% dari 875 remaja putri memiliki ketidakpuasan citra tubuh (Cornejo et al., 2017). Sedangkan hasil penelitian di Brazil tahun 2013 terdapat 19,5% dari 1494

remaja memiliki ketidakpuasan citra tubuh dengan presentase pada putri (26,6%) lebih tinggi dibandingkan dengan putra (10%) (Santana et al., 2013).

Ketidakpuasan citra tubuh tidak hanya terjadi di luar negeri tetapi juga terjadi di Indonesia berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang menunjukkan prevalensi yang serupa dengan di luar negeri ($\geq 10\%$). Penelitian di SMAN 9 Manado terdapat 34% siswi yang memiliki ketidakpuasan citra tubuh dari 50 sampel (Lintang et al., 2015). Sementara itu di SMAN 5 Denpasar terdapat 44,3% siswi yang memiliki ketidakpuasan citra tubuh dari 492 siswa-siswi (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Terdapat juga penelitian di Jakarta yang menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi dari tahun 2013 ke 2015. Pada tahun 2013 di SMAN 68 Jakarta terdapat 48,5% dari 122 siswi yang memiliki ketidakpuasan citra tubuh (Putri, 2013), tahun 2014 di SMAN 78 Jakarta terdapat 48,3% dari 145 siswi yang memiliki ketidakpuasan citra tubuh (Purwoto, 2014), serta tahun 2015 di SMAN 11 Jakarta terdapat 74,3% dari 143 siswi yang memiliki ketidakpuasan citra tubuh (Agustina, 2015).

Ketidakpuasan tubuh pada remaja merupakan salah satu faktor risiko untuk gangguan makan dan perilaku diet yang tidak sehat (Neumark-Sztainer et al., 2006). Masalah psikososial citra tubuh lebih memberikan tekanan kepada perempuan untuk memiliki tubuh yang langsing, sehingga mengarah ketidakpuasan tubuh dan perilaku yang tidak sehat seperti gangguan makan (Bordo, 1993; Thompson et al., 1999).

Grogan (2006) menyatakan bahwa citra tubuh negatif dapat merugikan kesehatan individu, karena banyak perilaku kesehatan terkait dengan citra tubuh yang dijadikan sebagai topik penting bagi siapapun dengan minat ingin menjalankan gaya hidup sehat. Vohs, Heatherton, & Herrin (2001) mengatakan citra tubuh negatif (ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki) adalah prediktor terkait yang menjadi teratur atau tidaknya perilaku makan dan gangguan makan.

Remaja yang melakukan pola makan yang salah seringkali tidak memperhatikan kecukupan gizi pada tubuhnya. Kecukupan gizi pada remaja vegetarian dan non vegetarian itu sama. Pada remaja vegetarian memiliki keterbatasan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga rentan mengalami defisiensi nutrisi. Menurut Dr. Michael D. Gershon, ketua departemen anatomi dan biologi sel

dari *New Yorks Columbia University* mengatakan pola makan vegetarian akan menyebabkan kekurangan gizi seperti asupan protein, vitamin B12, zat besi, zinc, kalsium dan vitamin D yang sumbernya hanya terdapat pada pangan hewani. Kekurangan zat ini menyebabkan orang vegetarian sering mengalami masalah kesehatan, terutama anemia.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti ingin mengetahui citra tubuh dan perilaku makan seorang remaja putri vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menyimpulkan bahwa perubahan pola makan menjadi vegetarian menjadi salah satu gaya hidup masa kini dengan berbagai alasan. Gaya hidup tersebut dilakukan salah satunya untuk memenuhi kepuasan diri akan bentuk tubuh dan penampilan ideal yang mereka dambakan. Maka pada penelitian ini, penulis ingin merumuskan masalah penelitian yaitu “Eksplorasi Mendalam Mengenai Citra Tubuh dan Perilaku makan pada Komunitas Vegetarian Remaja Putri 15-18 Tahun di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran citra tubuh dan perilaku makan vegetarian yang tergabung di suatu Pusdiklat Buddhis Maitreyawira di Jakarta

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta
- b. Untuk mengetahui gambaran perilaku makan pada vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Manfaat Bagi Subjek

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi remaja putri vegetarian tentang citra tubuh yang baik dan benar dan perilaku makan yang dapat mempengaruhi kesehatan.

I.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan informasi mengenai citra tubuh dan perilaku makan vegetarian kepada masyarakat umum serta dapat menjadi bahan acuan dalam pembentukan perilaku hidup sehat.

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai bahan masukan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan pengetahuan tentang citra tubuh dan perilaku makan vegetarian pada khususnya. Hasil penelitian ini juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai pedoman pustaka untuk penelitian lebih lanjut.



