

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sebagai remaja akhir, mahasiswi merupakan individu yang mengalami transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan pertumbuhan yang pesat dimana terjadi puncak pertumbuhan (*growth spurt*), berat badan (*peak weight velocity*) dan puncak pertumbuhan masa tulang (*peak bone mass*) (Haq, 2014, hlm. 5). Perubahan fisik yang sangat pesat tersebut berpengaruh pada psikis, emosi, dan perilaku mereka, yaitu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan fisik salah satunya perubahan komposisi tubuh atau berat badan sehingga mempengaruhi tingkah laku untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya (Irawan & Safitri, 2014, hlm. 18). Menurut Utami (2015, hlm. 15) remaja putri pada umumnya yang berusia 17-22 tahun mulai memfokuskan diri dengan penampilan mereka. Memperhatikan penampilan yang dilakukan remaja putri mendorong diri untuk berusaha tampil sempurna di mata orang lain sehingga mereka senantiasa membentuk dan merawat tubuh sesuai dengan keinginan mereka, sehingga terbentuklah persepsi pada tubuh atau *body image* sebagai penilaian terhadap tubuh mereka.

Body image atau citra tubuh adalah penilaian individu mengenai keadaan tubuh atau kondisi fisik, apakah hasilnya positif atau negatif (Muhsin, 2014, hlm. 2). Thompson dalam Irawan dan Safitri (2014, hlm. 18) menyatakan bahwa seseorang yang merasa puas dengan bentuk dan berat badannya (*body image* negatif), memiliki keinginan untuk menjaga berat badannya agar tetap optimal dengan cara menjaga pola makan yang sehat dan teratur. Menurut Irawan dan Safitri (2014, hlm. 18) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *body image* negatif, cenderung menilai dirinya tidak ideal, tidak puas dan tidak nyaman terhadap tubuhnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Verawati (2015, hlm. 7) pada remaja putri menyatakan bahwa sebagian besar remaja dengan *body image* negatif memiliki pola makan yang tidak normal sebesar 72%, hal ini dikarenakan remaja dengan *body image* negatif cenderung membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan

diet demi mendapatkan tubuh yang ideal. Terbentuknya *body image* positif atau negatif pada remaja dapat dipengaruhi oleh dorongan lingkungan yang berupa tuntutan suatu peran atau profesi. Tuntutan peran atau profesi ini biasanya pada aktivitas yang sangat mementingkan penampilan fisik berupa bentuk tubuh yang ideal. Salah satu contohnya yaitu pada seorang penari atau mahasiswi yang mengikuti program studi seni tari.

Mahasiswi yang mengikuti jurusan perkuliahan seni tari dibimbing untuk mempersiapkan diri menjadi penari atau pengajar tari profesional. Menurut Utami (2015, hlm. 15) untuk dapat menjadi seorang penari yang profesional, penari akan memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga dapat menampilkan pertunjukan yang maksimal. Memiliki tubuh yang ramping dianggap dapat mempermudah dan memperindah gerakan tari. Adanya tuntutan untuk memiliki tubuh yang kurus atau ramping, tentunya akan dapat memengaruhi penari untuk mencapai bentuk tubuh tersebut. Beberapa penelitian telah menunjukkan berkembangnya citra tubuh yang negatif pada penari wanita, sebagai akibat adanya standar tubuh “ideal” yang diterapkan dalam profesi mereka (Augusta, 2006, hlm. 7).

Demi mendapatkan bentuk tubuh yang lebih ramping, penari cenderung merubah perilaku mereka dengan membatasi asupan makan (Rachmawati, 2014, hlm.5). Rata-rata penari memiliki bentuk tubuh yang ramping dengan persentase lemak tubuh yang tergolong rendah berkisar 13,8-22,1% dari berat badan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Frusztajer* dalam Rachmawati (2014, hlm. 5) menyatakan bahwa 70% penari memiliki rata-rata asupan zat gizi sehari-hari kurang dari 85% Angka Kecukupan Gizi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Augusta (2006, hlm. 125) pada penari wanita tarian modern di Jakarta terdapat 38% penari yang memiliki kecenderungan gangguan perilaku makan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Robbenson, dkk. (2013) menyatakan bahwa lebih dari dua pertiga penari berisiko untuk perilaku makan yang tidak teratur (*disordered eating behavior*). Perubahan kebiasaan makan tersebut akan berpengaruh pada status gizi. Hal ini tidak sesuai dengan pernyataan Lingga (2011, hlm. 47) bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Berdasarkan hal-hal diatas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan *body image* dan kebiasaan makan terhadap status gizi pada mahasiswi penari dan bukan penari di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dimana merupakan salah satu universitas di Jakarta yang memiliki jurusan seni tari dan belum pernah dilakukan penelitian tersebut sebelumnya.

I.2 Rumusan Masalah

Terbentuknya *body image* pada mahasiswi membuat mereka ingin memiliki postur tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka. Khususnya, mahasiswi yang mengambil jurusan berhubungan dengan seni, salah satunya adalah seni tari. Untuk dapat menjadi penari atau pengajar tari profesional, tentunya dibutuhkan kemampuan menari semaksimal mungkin yang ditunjang oleh bentuk dan ukuran tubuh yang ramping. Berbeda halnya dengan mahasiswi jurusan lain yang tidak memiliki tuntutan untuk memiliki tubuh yang ramping pada kegiatan perkuliahannya. Individu dengan *body image* negatif cenderung merubah kebiasaan makan agar dapat memiliki postur tubuh yang sesuai dengan keinginannya. Tentunya, kebiasaan makan yang tidak baik dapat mempengaruhi asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan sehingga akan berpengaruh pada status gizi.

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *body image* dan kebiasaan makan terhadap status gizi pada mahasiswi penari dan bukan penari di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017, dimana peneliti menentukan mahasiswi penari adalah mahasiswi jurusan Pendidikan Seni Tari dan mahasiswi bukan penari adalah mahasiswi jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Jakarta Periode 2016/2017.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan kebiasaan makan terhadap status gizi pada mahasiswi penari dan bukan penari di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik mahasiswi meliputi usia, tempat tinggal selama kuliah, dan uang saku per bulan, serta karakteristik keluarga pada mahasiswi jurusan Pendidikan Seni Tari dan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017
- b. Mengetahui *body image* mahasiswi jurusan Pendidikan Seni Tari dan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017
- c. Mengetahui kebiasaan makan mahasiswi jurusan Pendidikan Seni Tari dan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017
- d. Mengetahui status gizi mahasiswi jurusan Pendidikan Seni Tari dan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017
- e. Mengetahui hubungan *body image* dan kebiasaan makan terhadap status gizi pada mahasiswi jurusan Pendidikan Seni Tari dan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber ilmu pengetahuan di bidang gizi. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai *body image*, kebiasaan makan, dan status gizi pada mahasiswi penari dan bukan penari di Universitas Negeri Jakarta.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswi

Diharapkan mahasiswi dapat membentuk persepsi yang positif terhadap tubuh dan menerapkan kebiasaan makan yang sesuai dengan AKG setelah menerima informasi mengenai *body image* dan kebiasaan makan yang baik.

b. Bagi Program Studi

Sebagai sumber informasi mengenai *body image* yang terbentuk, kebiasaan makan, dan status gizi mahasiswa, sehingga diharapkan pihak program studi dapat memberi motivasi kepada mahasiswanya untuk dapat menerapkan pola makan yang sehat.

c. Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta

Sebagai sumber data dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

d. Bagi Penulis

Menambah pengalaman dan pengetahuan penulis dengan melakukan penelitian hubungan antar variabel. Selain itu, peneliti dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah.

