

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan perilaku penting yang mampu mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang (Kemenkes RI, 2014). Analisis yang dimuat di jurnal kesehatan *Lancet*, bahwa 1 dari 5 kematian atau 11 juta di seluruh dunia mengalami kematian akibat pola makan buruk bahkan menjadi pembunuh terbesar dibandingkan faktor lainnya, termasuk merokok. Asupan Natrium yang tinggi sebabkan 3 juta kematian, kurang makan biji-bijian sebabkan 3 juta kematian, dan kurang makan buah-buahan sebabkan 2 juta kematian sebagai faktor risiko menyumbang lebih dari 50% kematian. Negara-negara dengan tingkat kematian terkait makanan tertinggi adalah Uzbekistan (892 kematian per 100.000 orang), Afghanistan, Kepulauan Marshall, Papua Nugini, dan Vanuatu. Pada studi tersebut di 195 negara dampak pola makan buruk berkaitan juga dengan terjadinya PTM dan berpotensi menjadi penyebab kematian (Afshin *et al.*, 2019). Hasil studi di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berkaitan dengan pola makan tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas 26%, anemia 13% dan stroke 11%, terhadap usia 18-24 th. (Depkes RI, 2012). Salah satu aspek yang membawa dampak status gizi kurang dan status gizi lebih terhadap usia muda adalah aspek pola makan (Dwira & Hidayati, 2017). Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah populasi masyarakat yang terlampaui tinggi. Kualitas manusia Indonesia 10-20 tahun ke depan akan dipengaruhi dari mutu remaja sekarang (Yulianti, 2017).

Menurut WHO (2014), remaja termasuk rentang usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang umur remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan persiapan menuju dewasa, akan melewati tahapan pengembangan penting dalam hidup. Kelompok usia dalam masa perkembangan adalah remaja dan dewasa muda. Mahasiswa dikategorikan tahap perkembangan dengan rentang usia 18-25 tahun. Tahap ini

mampu digolongkan masa remaja akhir hingga dewasa awal yang diamati dari segi perkembangan, tugas perkembangan usia mahasiswi ini ialah pematangan pendirian hidup (Abdurrachim, Meladista, & Rusmini, 2018).

Permasalahan yang terjadi sebagai remaja, mahasiswi terjadi perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis, maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang pesat ini mengakibatkan respon tersendiri bagi mahasiswi yang memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan membangun *body image* (Irawan & Safitri, 2014). Mayoritas mahasiswi, terutama masa remaja lebih banyak mencermati tampilan mereka ketimbang segi lain didalam diri mereka. Gambaran dan persepsi perihal tampilan fisik inilah yang disebut *body image*. *Body image* kerap dikaitkan dengan wanita daripada laki-laki karena wanita condong lebih mencermati penampilannya. *Body image* yang buruk/negatif menyebabkan diet konstan dan diet yang berbentuk sementara, obesity, dan masalah pola makan (Denich & Ifdil, 2015). Selain itu remaja dapat mengalami tingkat kecemasan yang tinggi yang ditandai dengan perasaan marah, sedih, badan gemetar, lemah, gugup, kerap ulangi pertanyaan, dan tanda-tanda vital meningkat (Grahacendikia, 2009 dalam Salmawati, 2010). perubahan psikologis tersebut dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pola makan. Perempuan (prevalensi seumur hidup 30,5%) kerap mengalami gangguan kecemasan dari pada laki-laki (prevalensi seumur hidup 19,2%) (Prinanda dkk, 2013). Makan akan menjadi pelampiasan dari situasi-situasi tersebut, sebagian mengeluh tidak nafsu makan, tetapi terdapat yang mengeluh bahwa makanannya makin tidak terkendali (Purnamasari, Zulaekah, & Asyanti, 2014).

Menurut penelitian Asnuddin & Sanjaya (2018), terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan . Sedangkan mengenai hubungan *body image* dengan pola makan menurut Verawati (2015) dan Asnuddin & Sanjaya (2018), terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan. Hal tersebut bertentangan dengan penelitian Sembiring (2018) dan Ritan *et.al* (2018), tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan.

Berdasarkan latar belakang berikut yang mana kurangnya mementingkan pola makan yang tidak baik sedang aktivitas yang berat para mahasiswa perlu energi yang cukup. Selain itu mahasiswa kesehatan khususnya Kedokteran sebagai calon

tenaga kesehatan merupakan aspek penguat didalam promosi kesehatan tetapi masih ada mahasiswa yang belum memiliki semangat dan kesadaran untuk menerapkan pola makan sesuai pengetahuan yang mereka miliki. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan pada mahasiswa fakultas kedokteran.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu Apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020 ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan penelitian yang diinginkan sebagai berikut :

- a. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- b. Mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- c. Mengetahui karakteristik pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- d. Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Angkatan Tahun 2020.

- e. Mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Angkatan Tahun 2020.
- f. Mengetahui variabel yang paling berhubungan dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Angkatan Tahun 2020

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam bidang kedokteran khususnya bidang ilmu gizi dan memberikan informasi tentang hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam mengatasi tingkat kecemasan dan memandang *body image* secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

b. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi penelitian ilmiah serta menambah kepustakaan di bidang ilmu gizi terutama mengenai hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan sehingga dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran.

d. Bagi Peneliti

- 1) Melatih identifikasi masalah dengan meningkatkan kemampuan analisis di bidang ilmu gizi.
- 2) Sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian kesehatan dan tambahan ilmu mengenai topik

yang dibahas yaitu hubungan tingkat kecemasan dan *bodi image* dengan pola makan.

- 3) Aplikasi ilmu dalam bidang ilmu gizi yang diperoleh selama Pendidikan Studi Sarjana Kedokteran (PSSK).
- 4) Sebagai tugas akhir semester VII mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked).