

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswi merupakan individu yang sedang dalam proses peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Yang mana dalam proses peralihan tersebut akan mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Pada perubahan fisik menimbulkan respon berupa perilaku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun *body image*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif (Irawan and Safitri, 2014).

Dikarenakan hal tersebut banyak mahasiswi yang mulai terfokus pada bentuk tubuh dan berat badannya sehingga menimbulkan keinginan untuk menurunkan berat badan dengan melakukan diet, tetapi banyak dari mahasiswi yang menginginkan berat badannya turun dengan cepat dan mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, sehingga menimbulkan perilaku diet yang tidak tepat. Diet merupakan menentukan dan mengendalikan makanan untuk tujuan tertentu. Sedangkan banyak mahasiswi yang mengartikan diet sebagai pengurangan porsi makan dengan tujuan menurunkan berat badan untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Perilaku diet dengan membatasi atau mengatur asupan

makanan, dapat memiliki dampak yang merugikan apabila dilakukan dengan cara yang tidak tepat. Perilaku yang beresiko merugikan adalah diet menjaga berat badan dan penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan mahasiswi menganggap diet adalah melaparkan diri atau melewatkan salah satu atau beberapa waktu makan (Fitri, 2018).

Secara khusus, di Indonesia belum ada angka yang pasti mengenai perilaku diet tidak tepat pada mahasiswi. Prediksi yang didasarkan pada data rata-rata prevalensi remaja Indonesia ditemukan angka sebesar 42,6% remaja melakukan diet tidak tepat (Sasti, 2015). Pada masa mahasiswi terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong mahasiswi melakukan diet. Mahasiswi yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2021 di prodi D3 Keperawatan tingkat 3 Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang terdapat 178 mahasiswi. Dari hasil wawancara terhadap 7 mahasiswi, 4 mahasiswi mengatakan bahwa mereka melakukan diet penurunan berat badan, dengan alasan agar lebih percaya diri terhadap penampilannya dan saat melakukan diet mereka

tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi yang diperlukan dan sering melewatkan waktu makan dengan sengaja dan hal tersebut membuat mahasiswi menjadi mudah lelah dan mudah marah. 2 mahasiswi mengatakan bahwa mereka melakukan diet penurunan berat badan, dengan alasan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan mereka menggunakan obat penurun berat badan agar dapat dengan cepat mencapai bentuk tubuh ideal, dan hal tersebut membuat mahasiswi mengalami gangguan pencernaan. Sedangkan 1 mahasiswi mengatakan melakukan diet penurunan berat badan karena cemas terhadap berat badannya, saat melakukan diet mahasiswi tersebut menggunakan obat penurun berat badan dan terkadang dengan sengaja memuntahkan kembali makanan, dan hal tersebut membuat mahasiswi menjadi mudah lelah dan gampang marah, timbulnya selulit dan mengalami gangguan pencernaan.

Banyak mahasiswi yang berusaha mengubah penampilannya agar terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan sehingga menimbulkan perilaku diet pada mahasiswi. Diet untuk menurunkan berat badan kadang dipersepsikan salah oleh para mahasiswi tersebut, tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu oleh ahli gizi maupun dokter sehingga mereka tidak dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah yang

berakibat membahayakan kesehatan tubuh mereka. Hal ini mengakibatkan mahasiswi melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan gizi mahasiswi (Dephinto, 2017).

Faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya dapat disebabkan oleh distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, *overweight* dan obesitas, harga diri rendah, gejala psikiatri : depresi dan kecemasan, media massa, hubungan keluarga yang rendah, dan dukungan teman sebaya untuk diet. Distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yaitu banyak dari mahasiswi yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan merasa gemuk walaupun berat badan mereka normal hal ini disebabkan karena pengaruh teman sebaya, tekanan untuk menjadi kurus dari media dan lingkungan sosial, menginternalisasi konsep tentang tubuh ideal dan kekurangan dukungan sosial. Harga diri rendah yaitu jika seseorang merasa tidak percaya diri maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Gejala psikiatri seperti depresi dan kecemasan terhadap berat badan menyebabkan mahasiswi melakukan diet yang ekstrim, hubungan keluarga yang rendah, ejekan yang berhubungan dengan berat badan dan dukungan teman sebaya untuk diet (Widyatningsih, 2013).

Bentuk-bentuk diet yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat. Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti berpuasa atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, menahan nafsu makan atau *laxative* serta muntah dengan sengaja (Linda & Ahmad, 2019).

Dampak dari diet yang salah dapat berisiko menyebabkan gangguan kesehatan seperti sindrom metabolik, kelainan gastrointestinal, akibat asupan makanan yang sangat sedikit juga dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah lelah dan gampang marah, dehidrasi akibat kehilangan banyak cairan karena pembakaran glikogen selalu disertai dengan keluarnya cairan. Diet yang salah juga dapat menyebabkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia serta dapat menyebabkan berbagai masalah gizi seperti kekurangan gizi makro maupun mikro, dan anemia yang dapat berdampak buruk pada status gizi serta prestasi belajar mahasiswa (Nurjannah, 2019).

Perilaku diet yang tidak tepat memiliki banyak dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental mahasiswa sehingga mahasiswa harus mulai menerapkan perilaku diet yang sehat dengan cara meningkatkan pengetahuan mengenai diet atau dapat berkonsultasi kepada dokter spesialis gizi, dan

mahasiswi harus mulai belajar mencintai dirinya dan meningkatkan harga diri agar tidak menimbulkan perilaku diet yang memberi dampak negatif. Peran keluarga dan teman sebaya sangat diperlukan untuk memberi dukungan dan kepercayaan diri pada mahasiswi (Rifsyina and Briawan, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet Pada Mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu kesehatan peneliti, mengenai gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi.

2. Bagi peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya bagi ilmu keperawatan.

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran dalam melakukan diet penurunan berat badan secara tepat.

