

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Muscle Dysmorphia atau *MD* adalah kondisi yang ditandai dengan ketakutan akan tubuh yang terlalu kecil, dan melihat diri sendiri sebagai seseorang yang kecil dan lemah, walaupun sebenarnya dia besar dan berotot. Kejadian ini lebih sering dijumpai pada *weightlifters* dan *bodybuilders* (Zeeck et al. 2018). *MD* mencakup dimensi psikologis, perilaku, dan sosial. Pada tingkat psikologis, individu dengan *MD* menunjukkan pengejaran terhadap otot, termasuk sibuk mengejar penampilan dan tubuh ideal mereka, pada perilaku meskipun mereka biasanya lebih ramping dan lebih berotot daripada yang lain, mereka merasa kecil dan berusaha menyembunyikan tubuh mereka, waktu olahraga yang berlebihan, praktik makan yang terganggu, dalam tingkat sosial mereka lebih mementingkan latihan daripada berinteraksi dengan teman maupun keluarga, dan penggunaan steroid (Müller 2020). Secara keseluruhan, *MD* adalah kondisi yang pada tingkat sosial menyebabkan gangguan yang cukup besar dalam fungsi kerja dan penarikan diri dari kontak sosial (Müller 2020).

Muscle dysmorphia lebih banyak mempengaruhi pria, dan tingkat prevalensinya bervariasi secara signifikan tergantung pada populasi sampel, secara khusus atlet yang terlibat dalam latihan ketahanan mungkin berisiko lebih tinggi untuk mengalami *MD* dibandingkan dengan atlet lain dan non-pelatih (Cerea et al. 2018). Ketika laki-laki mengalami *MD* biasanya

mereka sering merasa tidak nyaman di beberapa tempat umum, sering berkaca dan khawatir akan diejek atau dikritik, mereka menunjukkan kecenderungan untuk menjadi cemas atau gugup, reaksi psikologis ini disebut kecemasan fisik sosial, yang merupakan jenis dari kecemasan sosial (Zheng et al. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Olave *et al.* (2021) di Jerman pada 366 partisipan yang mengalami *MD* menunjukkan 27.27% partisipan mengalami kecemasan berpisah, 21.67% mengalami ketergantungan emosional, dan 28% menunjukkan rasa takut akan kesepian. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Zheng *et al.* (2021) yang meneliti tentang hubungan *muscle dysmorphia*, kecemasan fisik sosial, dan perilaku memeriksa tubuh pada mahasiswa pria dengan latihan berat pada 492 mahasiswa di Cina menunjukkan perilaku memeriksa tubuh antara mahasiswa dengan *muscle dysmorphia* memiliki perbandingan 25.6% lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak memiliki *muscle dysmorphia*. Menurut Wiśniewska-Nogaj (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan sebanyak 20% dari 108 laki-laki memiliki resiko tinggi mengalami *MD* yang disertai dengan emosi negatif, merasa mudah marah, dan sering merasa sedih.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di *Wijaya Fitness Center* Tumpang pada tanggal 13 Januari 2022 kepada 10 anggota gym terdapat 5 orang yang mengalami kecenderungan untuk latihan secara berlebihan, 3 orang melakukan diit ketat dan 2 orang sering merasa kalau latihan yang dijalani kurang untuk mencapai tubuh yang diinginkan,

mayoritas anggota tersebut adalah remaja maupun mahasiswa yang memulai latihan dengan berat badan kurang dan ingin menambah masa otot mereka.

Menurut hasil penelitian dari Bégin *et al.* (2019) menunjukkan bahwa pengaruh sosiokultural merupakan faktor penyebab terjadinya *muscle dysmorphia* seperti tuntutan untuk menjadi maskulin dan kurangnya kepercayaan diri dan bentuk tubuh. *Bodybuilder* dengan resiko tinggi mengalami *muscle dysmorphia* memiliki bias terhadap bentuk tubuh dimana mereka cenderung untuk mengejar tubuh dengan massa otot yang besar. Menurut Sandgren *et al.* (2019) menyebutkan *bodybuilder* yang memiliki berat badan kurang atau berlebih mengalami intoleransi yang lebih besar terhadap penampilan, menghabiskan lebih banyak waktu berlatih di gym, mengalami gangguan makan, dan obsesi meningkatkan masa otot. Dampak dari *muscle dysmorphia* dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis *bodybuilder* karena adanya kecemasan akan penampilan ataupun obsesi pada massa otot sehingga melakukan olahraga secara berlebihan, diit makan yang ketat, dan penggunaan steroid.

Strategi yang paling ampuh untuk menghindari dan menekan *muscle dysmorphia* diantaranya melakukan hal positif, memperbaiki kebiasaan makan dan latihan, memperbaiki pemikiran terkait tubuh dan latihan, serta membangun waktu luang dan kegiatan sehari-hari di luar olahraga dan nutrisi (Müller 2020). Dukungan keluarga dan Lingkungan juga diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan diri akan bentuk tubuh serta membantuk mekanisme coping positif. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti

tertarik melakukan penelitian tentang bagaimana “Gambaran *Muscle Dysmorphia* Pada Komunitas Gym di *Wijaya Fitness Center* Tumpang Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *muscle dysmorphia* pada anggota gym di *Wijaya Fitness Center* Tumpang Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran *muscle dysmorphia* pada anggota gym di *Wijaya Fitness Center* Tumpang Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan dasar serta dapat memberikan informasi tambahan tentang gambaran *muscle dysmorphia* pada komunitas gym.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Profesi Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi perawat guna membekali masyarakat untuk mencegah terjadinya *muscle dysmorphia*.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengetahuan bagi responden tentang *muscle dysmorphia*, sehingga responden mampu mengenali dan mengatasi *muscle dysmorphia*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan dasar untuk penelitian selanjutnya dalam permasalahan yang serupa ataupun penelitian lain yang berhubungan dengan *muscle dysmorphia* serta dapat menghasilkan informasi yang berguna bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan.

