

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan salah satu permasalahan global yang harus segera diatasi. Kelebihan berat badan ini terjadi akibat kesenjangan antara asupan energi yang masuk (*calorie intake*) ke tubuh dan energi yang keluar (*calorie expenditure*) yang mengakibatkan terjadinya kalori surplus dalam jangka waktu panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), individu dikatakan memiliki kelebihan berat badan (*overweight*) ketika skor indeks BMI sebesar 25,0 – 29,9, sedangkan individu dikatakan obesitas ketika skor indeks BMI di atas 30. Melansir hasil Riset Kesehatan Dasar dari Kementerian Kesehatan RI (2018), tingkat proporsi individu dewasa yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas semakin meningkat di Indonesia. Proporsi individu dewasa yang dikategorikan kelebihan berat badan mengalami kenaikan dari 8,5% pada tahun 2007 menjadi sebesar 13,6% pada tahun 2018. Lebih lanjut, individu dewasa yang dikategorikan obesitas mengalami kenaikan dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi sebesar 21,8% pada tahun 2018.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), individu di atas usia 18 tahun lebih banyak mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan anak-anak. Namun, prevalensi obesitas pada individu di atas usia 18 tahun lebih banyak terjadi pada perempuan (44,40%) dibandingkan laki-laki (26,60%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini dapat disebabkan faktor hormonal yang berkaitan dengan penimbunan massa lemak pada tubuh perempuan sehingga perempuan rentan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Pada perempuan dewasa dalam keadaan yang sehat memiliki total massa lemak sebesar 20%-25% dibandingkan laki-laki yang memiliki massa lemak sebesar 15%-20% (Dharmariana & Hamidah, 2019). Kemudian, kemajuan teknologi yang semakin pesat berpengaruh terhadap pilihan makanan (*ultra processed food*), kuantitas dan kualitas tidur, serta aktivitas fisik yang

menurun, sehingga dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan obesitas (Beslay et al., 2020; Bonanno et al., 2019; Silveira et al., 2022).

Kelebihan berat badan dan obesitas ini dapat meningkatkan risiko masalah fisik dan psikologis yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Beberapa risiko masalah kesehatan akibat dari kelebihan berat badan yaitu penyakit jantung koroner (Arnizam & Wagustina, 2019), diabetes melitus (Ardiani et al., 2021), hipertensi (Tiara, 2020), dan penyakit serius lainnya. Tak hanya itu, individu yang memiliki kelebihan berat badan ini cenderung menilai, merasa, dan mempersepsikan bentuk tubuhnya secara negatif, sehingga hal ini dapat meningkatkan risiko masalah psikologis, seperti rasa kepercayaan dan harga diri yang rendah, kecemasan, kecenderungan *eating disorder*, dan bahkan depresi (Irianti & Sumiyati, 2021; Sideli et al., 2021; Wang et al., 2019).

Kemudian, perempuan dengan kelebihan berat badan dan obesitas biasanya mengalami tekanan dari standar kecantikan di masyarakat dan mendapatkan label atau perlakuan yang cenderung tidak menyenangkan (mis., gendut, gajah, objek hinaan, atau *bullying*) (Munawarah, 2017), bahkan menjadi target diskriminasi ketika berada di lingkungan sosial (Wahyuni & Prasetyo, 2019). Hal ini disebabkan perempuan dengan kelebihan berat badan dinilai tidak cantik, tidak menarik, atau mendapatkan stigma negatif karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku (Lancia et al., 2023). Hal ini tentu saja membuat perempuan yang obesitas/kegemukan menilai bentuk tubuhnya secara negatif dan menganggap memiliki bentuk tubuh yang langsing bahkan cenderung kurus akan membuat orang-orang disekitarnya menyukainya dan menilai dirinya “cantik” karena memenuhi standar kecantikan (Munawarah, 2017). Selain itu, mereka meyakini bahwa penampilan yang menarik berupa bentuk tubuh yang langsing akan membawa dampak positif yang menguntungkan dalam aspek relasi sosial, pekerjaan, karier, dan pendidikan (Grogan, 2017; Rengga & Soetjningsih, 2022). Penampilan fisik yang menarik juga diperlukan dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan (Dewi et al., 2020). Oleh karena itu, perempuan akan berusaha memperbaiki penampilan fisiknya berupa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional, salah satunya adalah dengan melakukan diet (Rengga & Soetjningsih, 2022).

Perilaku diet adalah kegiatan mengatur, mengontrol atau mengelola pola, jumlah, dan kandungan gizi dalam makanan yang akan dikonsumsi (Salsana & Sugiasih, 2021), disertai aktivitas fisik secara konsisten dengan tujuan untuk menurunkan berat badan (Meiliana et al., 2018). Polivy et al., (1978) cenderung menekankan pengaturan pola makan sebagai fokus utama diet untuk menurunkan berat badan. Diet ini meliputi pola perilaku yang beragam, dari pengaturan pola makan yang sehat dan bergizi hingga pembatasan konsumsi kalori yang sangat ketat dan membahayakan kesehatan tubuh dalam jangka panjang (Kim & Lennon, 2006; Valentina & Kurniawan, 2022). Melansir hasil survei yang dilakukan oleh Populix (2022) kepada 568 responden menunjukkan sebanyak 53% orang melakukan olahraga, 45% orang mengonsumsi makanan yang tinggi serat, 44% orang menurunkan asupan gula, 39% orang membatasi makan gorengan, 28% orang mengonsumsi minuman sehat, 28% orang mengonsumsi makanan yang rendah kalori, 26% orang meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi protein, dan 19% orang mengurangi asupan garam dalam makanan sebagai perilaku diet yang dilakukan untuk mempertahankan atau menurunkan berat badan.

Beberapa jenis diet yang tengah populer di zaman sekarang, diantaranya adalah diet *intermittent fasting*, diet mediterania, diet mayo, diet ketogenik, diet flexitarian, dan diet vegetarian. Melansir survei yang dilakukan oleh U.S. News & World Report (2023) mengenai diet terbaik secara berurutan diduduki oleh diet mediterania (4,6/5.0), diet DASH (4,4/5.0), diet flexitarian (4,4/5.0), diet MIND (4,3/5.0), diet TLC (4,1/5.0), diet mayo (4,0/5.0), dan diet volumetrik (4,0/5.0). Penilaian tersebut ditetapkan berdasarkan aspek kesehatan, keamanan, kemudahan untuk diikuti, pola makan yang sehat dan bergizi seimbang, serta gaya hidup sehat dalam jangka panjang. Kemudian, diet yang paling cepat dalam menurunkan berat badan diduduki oleh diet ketogenik (3,9/5.0) dan diet atkins (3,6/5.0). Metode diet yang cepat dalam menurunkan berat badan ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang instan dan tidak disarankan dilakukan dalam jangka panjang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam jenis diet dengan fokus yang berbeda-beda tergantung tujuan dari individu tersebut.

Sederet selebriti *hollywood* melakukan diet yang tergolong ekstrem untuk memiliki penampilan yang menarik, diantaranya adalah Victoria Beckham dan Beyonce (Kompas, 2022). Beckham rela melakukan diet ekstrem dengan mengatur asupan makanan berupa ikan dan sayuran yang dikukus atau dipanggang selama 25 tahun, sedangkan Beyonce pernah melakukan diet *master cleanse* dengan hanya mengonsumsi jus lemon, cabai merah, dan sirup *maple* untuk keperluan akting (Kompas, 2022). Beberapa artis Kpop pun rela melakukan diet ekstrem, termasuk penyanyi IU. Metode diet yang dilakukan oleh IU hanya dengan mengonsumsi 1 buah apel, 2 buah ubi, dan 1 gelas susu protein dalam satu hari (Kompas, 2020). Dapat disimpulkan beberapa selebriti terkenal pun rela melakukan diet yang cenderung ekstrem untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan proporsional. Namun, perilaku diet yang cenderung ekstrem dapat berbahaya bagi kesehatan fisik dan psikologis individu, misalnya meningkatkan risiko gangguan metabolisme (Mirmiran et al., 2020), kehilangan massa otot (Ganapathy & Nieves, 2020), menurunkan daya tahan tubuh (Alharbi et al., 2019), malnutrisi (Dury et al., 2019), kerontokan rambut (Althunibat et al., 2022), kecenderungan *eating disorder* (Levinson et al., 2020), stres (Bremner et al., 2020), depresi (Meller et al., 2021), dan bahkan hingga kematian (Afshin et al., 2019).

Perilaku diet dapat dipengaruhi oleh adanya rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan perilaku diet (Manurung, 2021; Oktrisia et al., 2021; Putri & Indryawati, 2019). Penelitian dari Manurung (2021) pada perempuan dewasa awal menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh yang meningkat akan diikuti dengan perilaku diet yang tinggi pula. Kemudian, penelitian Oktrisia et al., (2021) pada remaja akhir yang berusia 18-22 tahun menyatakan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku diet adalah ketidakpuasan bentuk tubuh. Hasilnya, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh, maka individu akan semakin mengembangkan perilaku diet, begitu pun sebaliknya. Lalu, penelitian Putri & Indryawati (2019) pada mahasiswi menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi akan meningkatkan upaya perempuan

melakukan diet dan ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah akan menurunkan perilaku diet perempuan.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan penilaian negatif mengenai bentuk tubuh yang dinilai tidak sesuai dengan standar ideal yang telah diinternalisasi (Franchina & Lo Coco, 2018). Perempuan rentan mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh ketika telah menginternalisasi standar tubuh ideal, tetapi standar yang ditetapkannya tersebut belum atau tidak dapat terpenuhi (Andini, 2020; Grogan, 2017). Ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi akan meningkatkan risiko terhadap kecenderungan *eating disorder* (Hamamoto et al., 2022), kecenderungan depresi dan kecemasan sosial yang tinggi (Charmaraman et al., 2021).

Berdasarkan data dari *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (ISAPS) menunjukkan bahwa operasi sedot lemak (*liposuction*) menduduki peringkat kedua sebagai operasi plastik yang paling diminati di dunia sepanjang tahun 2020 dengan total 1.525.197 prosedur (15,1%). Salmafina Sunan, Dewi Perssik, dan Inul Daratista merupakan beberapa selebriti Indonesia yang melakukan operasi sedot lemak (*Tribunnews.com*, 2019; *Kompas*, 2022). Lebih lanjut, ketiga selebriti tersebut mengaku cenderung tak puas dengan beberapa bagian tubuh yang dinilai gemuk, diantaranya adalah perut, lengan, paha, dan pinggang. Selain itu, berdasarkan data dari Kompas (2022) menunjukkan bahwa terdapat 3 *top brand* minuman detox yang memiliki tingkat penjualan tertinggi di *e-commerce* Shopee dan Tokopedia, yang secara berurutan diduduki oleh Flimty (55,4%), Herwell (12,5%), dan Herbalife (2,1%). Baik operasi sedot lemak (*liposuction*) maupun minuman pelangsing detox, keduanya merupakan upaya yang dilakukan perempuan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disebabkan adanya proses internalisasi standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Berdasarkan survei *ZAP Clinic* (2020) kepada 6.460 perempuan Indonesia dengan usia 13-65 tahun menunjukkan sebanyak 82,5% perempuan Indonesia menganggap kulit putih, bersih dan *glowing* sebagai standar kecantikan yang masih dipercaya dan diikuti hingga kini. Kemudian, survei *Jakpat Survey Report* (2021) kepada 1.062

perempuan Indonesia yang berusia 15-49 tahun menunjukkan sebanyak 49,4% perempuan Indonesia memilih artis Dian Sastrowardoyo sebagai representasi perempuan yang memiliki tubuh langsing dan ideal. Dengan demikian, kesenjangan standar kecantikan yang berlaku dengan bentuk fisik yang dimiliki perempuan menyebabkan banyak perempuan cenderung tidak puas terhadap penampilan fisik atau bentuk tubuhnya (Anjela & Ambarwati, 2022; Cash & Pruzinsky, 2002).

Selain itu, perilaku diet juga dipengaruhi oleh kehadiran teman sebaya yang memberikan dukungan terhadap dirinya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang positif dengan perilaku diet (Cherrington et al., 2015; McEvoy et al., 2022; Oktrisia et al., 2021; Sulistyana, 2020). Penelitian Cherrington et al., (2015) pada perempuan dewasa yang obesitas menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin meningkat juga perilaku diet disertai dengan penurunan berat badan. Lalu, penelitian McEvoy et al., (2022) pada individu dewasa yang memiliki risiko tinggi penyakit jantung menunjukkan dukungan dari teman sebaya berhubungan dengan meningkatnya perilaku diet. Selain itu, penelitian Oktrisia et al., (2021) pada remaja akhir yang memiliki rentang usia 18-22 tahun menunjukkan bahwa salah satu faktor penting yang membantu individu dalam melakukan diet adalah dukungan teman sebaya. Kemudian, penelitian Sulistyana (2020) pada individu yang berusia 26-65 tahun yang memiliki penyakit diabetes melitus menunjukkan semakin tinggi dukungan dari teman sebaya, maka semakin meningkat perilaku diet yang dilakukan dan berkomitmen untuk mempertahankan diet tersebut, begitu pun sebaliknya.

Teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan perempuan melalui pemberian dukungan, rekomendasi, saran, dan nilai-nilai yang diyakini (Seemiller & Grace, 2019). Hal ini disebabkan hubungan dengan teman sebaya memiliki ikatan emosional yang kuat dengan hadirnya rasa cinta, kasih sayang, perhatian, dan rasa tenang ketika memiliki teman yang akan membantu melewati masalah (Asrar & Taufani, 2022), serta hubungan dengan teman sebaya dinilai tidak sulit, minim konflik, dan cenderung dominan di

lingkungan sosial daripada hubungan dengan keluarga (Anggreni & Rudiarta, 2022; Asrar & Taufani, 2022). Lebih lanjut, dukungan teman sebaya ini berkaitan dengan perilaku diet berupa meningkatnya perubahan pola makan (Appleton et al., 2023; Kelsey et al., 1996), kesuksesan dalam penurunan berat badan dan mempertahankannya dalam jangka panjang (Ufholz, 2020).

Selain itu, dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh (Gonzaga et al., 2021; Kirsch et al., 2016; Widiastuti & Ratnawati, 2020; Zuvita et al., 2022). Hasilnya, semakin tinggi dukungan dari teman sebaya, maka semakin rendah kecenderungan perempuan dalam mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Penelitian dari Gonzaga et al., (2021), Widiastuti & Ratnawati (2020), dan Zuvita et al., (2022) pada remaja yang berusia 12-19 tahun menunjukkan dukungan dari teman sebaya yang rendah akan meningkatkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh dan begitu pun sebaliknya. Kemudian, penelitian dari Kirsch et al., (2016) pada remaja akhir menunjukkan rendahnya dukungan dari teman sebaya akan meningkatkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan.

Permasalahan mengenai perilaku diet yang dilakukan oleh para perempuan ini sangat menarik untuk dibahas dalam penelitian. Hal ini disebabkan seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, perilaku diet pun ikut berkembang dan banyak dilakukan di kalangan perempuan. Ditemukan juga ketidakpuasan bentuk tubuh dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan dengan perilaku diet, khususnya pada perempuan. Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian terdahulu, ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya dan dapat memengaruhi perilaku diet yang dilakukan oleh perempuan. Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sebagai perantara atau variabel mediator, karena belum ada penelitian yang meneliti pengaruh dari ketiga variabel ini secara bersamaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Diet Yang Dimediasi Oleh Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Perempuan Dewasa Awal Dengan Kelebihan Berat Badan Di Kota Bandung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memediasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet yang dimediasi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan memperkaya wawasan dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya psikologi klinis dan sosial mengenai perilaku diet pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi para perempuan dewasa awal khususnya yang memiliki kelebihan berat badan dan obesitas, diharapkan dapat memahami bahwa perilaku diet ini boleh dilakukan tanpa mengancam dan membahayakan kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Hadirnya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai pijakan dalam berpikir dan berperilaku diet yang sehat dan tidak membahayakan kesehatan tubuh di masa mendatang. Kemudian, diharapkan juga dengan hadirnya penelitian ini dapat memberikan motivasi pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan untuk melakukan diet yang sehat dan aman dalam rangka mendapatkan tubuh yang diinginkan.
- b. Bagi perempuan yang memiliki teman yang sedang menjalani diet diharapkan memberikan dukungan, baik dalam bentuk materi, emosional, dan informasi kepada temannya untuk mengembangkan program diet dan mempertahankan gaya hidup yang sehat dalam jangka panjang.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber teoritis untuk pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya mengenai pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet yang dimediasi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung.