

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerapan pola hidup sehat di dalam kehidupan sangat penting untuk membantu keberlangsungan hidup Individu. Untuk menjaga pola hidup sehat dan kebugaran, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga yang teratur (Suharjana, 2012). Berdasarkan data dari BPS, hasil pengukuran angka partisipasi masyarakat yang berolahraga di Provinsi Jawa Barat lebih menarik dibandingkan provinsi lainnya. Pada tahun 2020 menunjukkan angka 47.3%, angka ini meningkat dibandingkan tahun 2019 yang berada di 35.95%. Salah satu jenis olahraga yang dapat membantu seseorang menerapkan pola hidup sehat adalah melakukan latihan olahraga yang memadai dan menunjang seperti datang ke *fitness center*. Seiring berkembangnya zaman, banyak *fitness center* muncul sebagai bentuk upaya kesehatan individu dalam bidang olahraga. *Fitness center* bertujuan untuk membantu individu untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal dan mampu menjadikan salah satu solusi masalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan individu (Widiyanto, 2015). Salah satu *fitness center* yang digemari masyarakat Bandung saat ini adalah Fithub. Fithub memiliki lebih dari 70 cabang yang tersebar di Indonesia dan salah satunya berada di Bandung. Berdirinya Fithub memiliki tujuan untuk menyebarkan pentingnya kesehatan dan memberikan akses terhadap kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Fithub memberikan fasilitas-fasilitas kepada para membernya, seperti beberapa kelas kesehatan dan *personal trainer* yang memiliki program seperti *weight managment*, *fat loss*, atau *nutrion*. Melalui program tersebut, selain berolahraga untuk meningkatkan kebugaran, Fithub juga *aware* terhadap permasalahan pola makan para membernya dengan membantu melalui program kelas kesehatan dengan tujuan membantu para membernya dalam mengontrol pola makan.

Pemasalahan perilaku makan pada orang yang berolahraga adalah mengonsumsi protein yang berlebihan serta membatasi asupan non-protein

seperti karbohidrat dan lemak (Griffiths *et al*, 2013). Penelitian terdahulu dari Maria dan Fillah (2014) mengungkapkan bahwa sebagian besar laki-laki yang melakukan *fitness* mengalami defisit gizi yang disebabkan pola makan tidak sehat. Penelitian lain yang dilakukan Currie (2015) juga mengatakan bahwa gangguan makan terjadi dalam bidang olahraga terutama pada olahraga yang memiliki hubungan dengan berat badan. Sementara itu menurut data dari Santomauro *et al* (2021), sebanyak 6.6 juta orang secara global pada tahun 2019 terlibat dalam perilaku makan beresiko. Banyak faktor yang dapat memengaruhi permasalahan dari perilaku makan, seperti citra tubuh dan masalah gangguan emosional seperti kecemasan dan pengetahuan gizi (Pujiati *et al*, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Musba & Abidin (2014) menunjukkan rata-rata responden dengan usia 18-20 tahun yang berolahraga dengan latihan *fitness* dikarenakan oleh kondisi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa member, member Fithub memiliki dua tujuan yang berbeda untuk bergabung dengan Fithub. Beberapa dari member ingin menerapkan pola hidup sehat sehingga berolahraga di Fithub. Tetapi, ada juga member yang datang ke Fithub dengan tujuan mengubah penampilan fisiknya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Kemudian, untuk melengkapi data fenomena yang diteliti, peneliti juga melakukan studi pendahuluan lebih dalam untuk melihat gambaran perilaku makan pada masing-masing member Fithub Bandung dan dapat diketahui sebagai berikut:

“Kalo aku biasanya suka pengen makan cuma karena dari baunya sih, misalnya keliatannya enak nih nah pasti aku makan atau beli. Apalagi aku ngemil tuh berlebihan banget, nah itu karena terpengaruh dari makanan juga. Kalau gizi lebih memperhatikan sih dan malah ngeliatan makanan yang ga sehat itu ga enak banget rasanya”- M, 25 Tahun

“Karena aku ingin mengurangi berat badan jadi aku lebih membatasi ke porsi makan dan waktu, misalnya pagi sarapan siang makan secukupnya sampai batas jam 6 biasanya terakhir makan buah. Tapi kalo lagi emosi juga kadang beralih ke makan, cuma sekarang lebih ke kontrol karena ngegyim juga” –A, 24 Tahun

“Aku sekarang memperhatikan jadwal makan, kayak pagi harus sarapan

Nia Astrianingrum, 2024

**PENGARUH HEALTH CONSCIOUSNESS TERHADAP DISORDERED EATING
PADA MEMBER FITHUB BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

siang makan dan malam makan. Aku paksain makan walaupun udah kerasa kenyang karena emang pengen naikin berat badan. Aku rutinin makan tiga kali sehari sih. Kalau lagi stress malah ga nafsu makan dan gabisa makan makanan karbohidrat karena pasti muntah” –I, 24 Tahun

“Aku ga membatasi perilaku makan sih, sebelum ngegym semuanya aku makan. Apalagi kalo lagi seneng banget atau stress juga makan. Aku juga ga pernah memperhatikan gizi makanan yang selama ini aku makan jadi makan apapun aja. Cuma sekarang lebih ke kontrol karena ngegym.–Z, 25 Tahun

Perilaku yang ditampilkan dari keseluruhan subjek berdasarkan wawancara yaitu subjek tidak memperhatikan gizi dari setiap kandungan makanan yang dimakannya, memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga melakukan diet tidak sehat dengan melakukan pengaturan pola makan yang ketat dan merasa khawatir dengan makanan yang dikonsumsi. Kemudian sebagian subjek juga memiliki perhatian lebih terhadap makanan atau makan berlebihan. Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku tersebut mengarah pada kecenderungan *disordered eating*. Hal ini dapat dilihat dari indikator *disordered eating* seperti persepsi diri terhadap bentuk tubuh secara negatif, diet tidak sehat, tidak memiliki kesadaran akan kandungan makanan, dan *food preoccupation*.

Disordered eating adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pola makan seperti perasaan bersalah setelah makan, melakukan diet yang salah, ketakutan akan berat badan, dan memiliki fokus berlebih pada lemak yang ada dalam tubuh (Richer *et al*, 2016). *Disordered eating* berbeda dengan gangguan makan (Hanum, 2022). Gangguan makan menurut DSM-5 adalah gangguan pada perilaku makan yang menghasilkan perubahan pengonsumsiannya atau penyerapan makanan yang secara signifikan sehingga berdampak pada kesehatan fisik atau fungsi psikososial. Sedangkan *disordered eating* sebagai pengukuran diri sebelum munculnya gangguan makan yang dilihat dengan mengukur sikap individu dalam menerapkan pola makan sebagai akibat dari persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya (Ocker *et al*, 2007). Adanya teori *disordered eating* adalah untuk mengukur kemungkinan - kemungkinan yang dapat membahayakan kesehatan seseorang

dan meningkatkan risiko kenaikan berat badan lebih lanjut (Goldschmidt *et al*, 2008).

Sementara individu yang memiliki kesadaran terhadap masalah kesehatannya akan cenderung melakukan tindakan untuk mencegah penyakit yang dapat terjadi (Wood & Shukla, 2016). Upaya preventif terhadap terjadinya suatu penyakit setelah mengetahui informasi tentang kesehatan disebut dengan *health consciousness* (Hong, 2009). *Health consciousness* bukan sekedar perwujudan dari kesadaran melainkan sudah terbentuk menjadi sebuah tindakan (Indriyani, 2019). Amanda dan Sadida (2018) mengatakan bahwa individu dengan *health consciousness* menjalankan gaya hidup sehat dan mencari serta menggunakan informasi tentang kesehatan

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *health consciousness* dengan *eating habits* (Botchway *et al*, 2015). Hasil penelitian tersebut menyatakan, jika tingkat kesadaran kesehatan tinggi akan mencerminkan tingkat *eating habits* yang lebih tinggi. *Eating habits* yang dimaksud Botchway (2015) adalah berbagai pola perilaku yang ditunjukkan individu terhadap makanan, pola makan, dan gaya hidup secara umum. Sementara penelitian lain menurut Wood dan Shukla (2016) mengatakan bahwa individu yang memiliki *health consciousness* berdampak pada responnya akan pengaturan pola makan. Individu yang sadar akan kesehatannya akan menerapkan perilaku makan teratur.

Selain itu, penelitian lain mengenai pengaruh *health consciousness* terhadap *disordered eating* pun tidak banyak ditemui. Penelitian mengenai *disordered eating* umumnya dihubungkan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh atau citra diri. Oleh karena itu penelitian ini menunjukkan adanya pembaruan (*novelty*), yaitu melihat apakah ada pengaruh *health consciousness* terhadap *disordered eating* pada populasi member Fithub.

Dari fenomena yang terjadi dapat dikatakan bahwa member Fithub walaupun sudah berolahraga cenderung menunjukkan *disordered eating*. Sementara *disordered eating* apabila diteruskan lebih lanjut akan menimbulkan dampak yang serius seperti gangguan makan. Hal tersebut terjadi karena subjek tidak bisa mengontrol dirinya dalam menghadapi situasi

Nia Astrianingrum, 2024

***PENGARUH HEALTH CONSCIOUSNESS TERHADAP DISORDERED EATING
PADA MEMBER FITHUB BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan lingkungan. Sedangkan menurut Pu *et al* (2020) menemukan bahwa *health consciousness* berperan dalam persepsi individu terhadap kontrol perilakunya, terutama perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan member Fithub menjadi subjek dalam penelitian ini dan menjadi pentingnya penelitian ini dilakukan.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di Fithub Bandung dan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *health consciousness* terhadap *disordered eating* pada member Fithub Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah ada pengaruh *health consciousness* terhadap *disordered eating* pada member Fithub Bandung?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh *health consciousness* terhadap *disordered eating* pada member Fithub Bandung

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan memperbanyak kajian keilmuan pada bidang psikologi klinis, khususnya dalam psikologi kesehatan mengenai *health consciousness* dan *disordered eating*
2. Manfaat praktis dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat, yaitu:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur atau bacaan bagi para pembaca khususnya pembaca yang sedang melakukan *fitness* dan menambah pengetahuan mengenai *health consciousness* dan *disordered eating*

Nia Astrianingrum, 2024

***PENGARUH HEALTH CONSCIOUSNESS TERHADAP DISORDERED EATING
PADA MEMBER FITHUB BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

b. Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menempuh pendidikan di bidang keilmuan psikologi, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau bahan pengembangan penelitian khususnya kepada mahasiswa mengenai *health consciousness* dan *disordered eating*