

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Model laki-laki didefinisikan sebagai seorang laki-laki yang dipekerjakan untuk menampilkan pakaian dengan mengenakannya atau yang dipekerjakan untuk berpose untuk seorang seniman (Oxford University Press, 2020). Laki-laki umumnya lekat dengan paradigma bahwa mereka tidak terlalu peduli dengan penampilan fisiknya (Kilbourne, 2000) sehingga tidak banyak penelitian yang membahas tentang bagaimana penerimaan laki-laki atas hal tersebut (Groesz, et al., 2002). Selain kurangnya penelitian terkait *body image* pada laki-laki, penelitian lain terkait topik yang berhubungan dengan *body image* seperti *eating disorder* maupun preferensi makan juga masih belum banyak dilakukan pada kelompok pria (Devrim, et al., 2018; Cash & Pruzinky, 2002). Padahal belakangan diketahui bahwa laki-laki juga rentan terhadap masalah-masalah tersebut dimana mekanismenya juga cukup berbeda dengan kelompok wanita sehingga perlu untuk dikaji lebih dalam.

Urgensi semakin meningkat ketika kelompok laki-laki yang juga memiliki risiko mengalami masalah-masalah ini dengan kurangnya tinjauan yang ada juga berprofesi sebagai model. Seorang model profesional harus tampil dibawah tekanan penilaian masyarakat bahwa model memiliki tubuh ideal (Treasure, et al., 2008) sehingga meningkatkan risiko mereka untuk mengalami masalah *body image* maupun *eating disorder*.

Komposisi tubuh merupakan salah satu langkah dalam mengevaluasi status kesehatan seseorang (Sherwood, 2012). Komposisi tubuh terdiri dari empat komponen utama, yaitu jaringan lemak tubuh total (*total body fat*), jaringan bebas lemak (*fat-free mass*), mineral tulang (*bone mineral*), dan cairan tubuh (*body water*) dimana empat kelompok ini digolongkan kembali menjadi *fat-mass* dan *fat-free mass* (Williams, 2007). Pemeriksaan komposisi tubuh merefleksikan komponen tubuh secara kuantitatif (Gil, et al., 2007). Pengukuran komposisi tubuh dilakukan dengan tujuan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan nutrisi serta untuk mendapatkan informasi yang relevan terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit (Arisman, 2011). Komposisi tubuh diketahui berkaitan dengan *body image* (Malinauskas, et al., 2006), *eating disorder* (Stice & Whitenton, 2002), preferensi makan (Field, et al., 2003), dan aktivitas fisik (Minsoo & Jiyoun, 2017).

Bolton et al (2003) mendefinisikan *body image* sebagai konstruksi multidimensional yang mendeskripsikan representasi mental individu atas tubuhnya. *Body image* yang dimiliki individu umumnya terkait dengan pikiran-pikiran tentang penampilan atau tubuhnya (komponen perseptual) dan sikap yang dibentuk dari pikiran tersebut (komponen sikap) (Faucher, 2003).

Tingginya kecemasan wanita terkait penampilan dan *body image* dunia merupakan sesuatu yang sudah banyak diketahui (Swami, et al., 2010), dimana bahkan beberapa studi menyebutkan bahwa masalah tersebut merupakan sesuatu yang normatif dan umum dialami oleh wanita (Smolak, 2006; Cash, et al., 2004).

Pada penelitian sebelumnya topik terkait *body image* umumnya berfokus pada kelompok wanita (Groesz et al., 2002), namun penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kelompok pria juga mengalami ketidakpuasan akan penampilan fisik mereka (Olivardia, et al., 2004; Ricciardelli & McCabe, 2004). Salah satu kemungkinan penyebab tingginya masalah *body image* negatif pada pria adalah kecenderungan pria untuk membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat melalui berbagai media sehingga menimbulkan anggapan bahwa mereka telah gagal dalam mengikuti standar-standar yang dimunculkan media (Leit, et al., 2002). Berbeda dengan kelompok wanita yang cenderung menjadikan lemak tubuh sebagai kekhawatiran, kelompok pria cenderung mengkhawatirkan lemak tubuh dan massa otot mereka (Olivardia, et al., 2004). Laki-laki juga cenderung menyimpan masalah *body image* dan seringkali mengesampingkan perawatan lebih lama daripada perempuan karena rasa malu (Brennan, Lalonde, & Bain 2010; Burlew & Shurts 2013) sehingga keberadaannya kurang dikenali.

Tentu saja sudah banyak diketahui juga bahwa *body image* negatif merupakan masalah kesehatan yang penting bagi masyarakat secara global karena berkaitan dengan gejala gangguan makan (Stice & Shaw, 2002; Neumark-Sztainer, et al., 2006) dan kesehatan psikologi (Keery, et al., 2004). *Body image* negatif juga diasosiasikan dengan berbagai masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologis seperti penggunaan zat-zat peningkat performa, gangguan makan, depresi, dan rendahnya harga diri (Olivardia, et al., 2004; Ricciardelli & McCabe, 2004).

Gangguan makan belakangan telah mengalami peningkatan dalam jumlah kejadian dan mempengaruhi *Health Related Quality of Life* (HRQoL) individu yang mengalaminya (Mitchison, et al., 2012). Gangguan makan sendiri merupakan masalah kesehatan yang amat penting mengingat dampak terhadap kondisi fisik dan psikologis yang diberikan cukup serius (American Psychiatric Association, 2013). Salah satu patologi terjadinya gangguan makan yang paling berpengaruh berkaitan dengan tekanan sosial pada individu untuk menjadi kurus dengan menekankan pesan bahwa memiliki individu bertubuh kurus dapat lebih diterima masyarakat sehingga dapat hidup lebih bahagia (Stice & Whitenton, 2002). Penyebab lain yang diyakini mempengaruhi munculnya gangguan makan adalah ketidakpuasan individu akan tubuhnya (*negative body image*) (Stice, 2002). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa *negative body image* ditemukan pada hampir seluruh individu dengan gangguan makan seperti *anorexia nervosa* maupun *bulimia nervosa* (Stice, 2016).

Gangguan makan khususnya pada pria kurang dikenali karena kurangnya tinjauan-tinjauan diagnosis terkait topik tersebut (Veale, et al., 2015). Walau demikian, penelitian mengindikasikan bahwa kecemasan terkait berat badan dan gangguan makan semakin meningkat pada kelompok pria (Cafri, et al., 2005; Dworkin & Wachs, 2009; Paxton, 2012). Peningkatan ini dipengaruhi oleh fakta bahwa kelompok pria semakin ingin menunjukkan dirinya di kelompok masyarakat dengan gambaran tubuh ramping dan berotot (Strother, et al., 2012). Sebuah studi menyebutkan bahwa satu dari tiga individu penderita *anorexia nervosa*, satu dari

empat individu penderita *bulimia nervosa*, dan hampir 1 dari 2 penderita *binge-eating disorder* adalah pria (Hudson, et al., 2007). Penelitian lain juga menyatakan bahwa gangguan makan pada kelompok pria berkembang lebih pesat dibandingkan pada kelompok wanita (Mitchison, et al., 2014).

Perempuan dan laki-laki diketahui memiliki respon yang berbeda terhadap makanan (Davy, et al., 2006). Perbedaan ini ditunjukkan dengan kecenderungan perempuan untuk mengurangi jumlah makanan mereka, lebih suka mengonsumsi sayur dan buah-buahan serta lebih sedikit mengonsumsi lemak dan garam apabila dibandingkan laki-laki serta (Wardle, et al., 2004). Salah satu faktor yang secara kuat mempengaruhi preferensi makan seseorang adalah *body image* (Caracca, et al., 2018). Umumnya kelompok yang merasa bahwa tubuh mereka lebih gemuk daripada yang sebenarnya cenderung ingin menurunkan berat badannya sehingga membentuk pola konsumsi mereka sendiri seperti mengurangi konsumsi lemak ataupun dengan mengonsumsi jenis-jenis makanan tertentu (Field, et al., 2003). Penelitian oleh Bibiloni et al (2013) menyebutkan bahwa *body image* secara langsung mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari termasuk frekuensi makan dalam periode tertentu.

Disamping pengaturan makan, aktivitas fisik juga berperan besar pada kondisi tubuh (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Riset kesehatan dasar oleh Kemenkes (2013) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat untuk pengaturan berat badan. Pada umumnya para model profesional harus tampil dibawah tekanan penilaian masyarakat bahwa model memiliki tubuh ideal

(Treasure, et al., 2008) yang tentunya tidak bisa diperoleh hanya dengan mengatur pola konsumsi saja. Salah satu usaha yang mungkin diterapkan adalah dengan melakukan rangkaian aktivitas fisik tertentu dengan tujuan membentuk tubuh menjadi bentuk yang dianggap ideal.

Jenis tubuh laki-laki diklasifikasikan menjadi 3 kelompok berdasarkan fitur fisik yang dimiliki (Mes Body Sculpting, 2020). Kelompok-kelompok tersebut antara lain tipe *ectomorph*, *mesomorph*, dan *endomorph*. Tipe *ectomorph* digambarkan sebagai tipikal tubuh kurus dengan struktur kerangka tubuh yang juga kecil. Tipe *ectomorph* umumnya resisten terhadap kenaikan berat badan karena metabolismenya yang cepat sehingga pemilik tipe tubuh ini secara natural memiliki berat badan dan indeks massa tubuh rendah. Tipe *mesomorph* digambarkan sebagai tipikal tubuh atletis dan banyak diidamkan oleh kelompok pria. Tipe *mesomorph* memiliki respon yang baik terhadap latihan fisik sehingga perkembangannya cukup pesat. Dibandingkan tipe *ectomorph* maka tipe *mesomorph* lebih rentan terhadap kenaikan berat badan sehingga harus tetap mengawasi asupan kalornya. Latihan angkat beban dan *cardio* merupakan kombinasi yang baik untuk pemilik tipe tubuh ini. Tipe *endomorph* digambarkan sebagai jenis tubuh bulat. Tipe *endomorph* mengalami kenaikan berat badan dengan sangat mudah serta biasanya memiliki struktur tubuh pendek dengan lengan dan kaki yang tebal. Individu dengan tipe tubuh *endomorph* umumnya memiliki kekuatan yang baik pada kaki mereka dan baik dalam latihan fisik yang berfokus pada kaki.

Penelitian terkait *body image*, *eating disorder*, maupun preferensi makan mayoritas masih dilakukan dengan fokus utama kelompok wanita (Groesz, et al., 2002; Devrim, et al., 2018; Cash & Pruzinky, 2002). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan pada kelompok pria yang umumnya dianggap tidak berfokus pada penampilan fisik apabila dibandingkan dengan wanita (Kilbourne, 2000). Penelitian dilakukan pada model pria yang dianggap memiliki risiko tinggi untuk mengalami masalah terkait *body image* (Mears, 2010). Kebutuhan dan berbagai usaha yang dilakukan para model profesional untuk mempertahankan tubuh ideal mempengaruhi tingginya kecemasan terkait penampilan dan bentuk tubuh sehingga memungkinkan untuk memunculkan berbagai masalah kesehatan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Industri model khas dengan penekanan bahwa para model umumnya memiliki bentuk tubuh ramping ideal sehingga menciptakan lingkungan yang kurang sehat yang mendukung pembentukan *body image* negatif dan gangguan makan (Treasure, et al., 2008). Fokus berlebihan pada penampilan dan berat badan, persaingan ketat, dan maraknya penggunaan model-model yang *underweight* secara klinis pada industri model juga meningkatkan kecemasan terkait penampilan pada model-model tersebut (Prete, et al., 2008). Penelitian menyebutkan bahwa kelompok model menunjukkan kecenderungan memiliki *body image* negatif dibandingkan kelompok non-model (Swami, et al., 2012). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pria umumnya merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya

dan menginginkan tipe tubuh yang lebih berotot dari tipe tubuhnya (Pope, et al., 2000).

Berkaitan dengan penelitian tentang masalah *body image* pada model profesional yang dilakukan oleh Swami & Szmigielska (2013) pada 52 orang model profesional dan 51 orang non-model di London, Inggris menyebutkan bahwa model memiliki kecenderungan menginginkan tubuh yang lebih kurus. Penelitian yang sama juga menyebutkan lama waktu berkarier sebagai model berbanding lurus dengan semakin besarnya keinginan untuk menjadi dan/atau mempertahankan tubuh kurus. Terdapat pula indikasi bahwa model umumnya memiliki keinginan kuat untuk mempertahankan massa tubuh rendah atau menjadi lebih kurus (Swami dan Szmigielska, 2013) sehingga memunculkan manifestasi perilaku seperti perubahan kebiasaan tidak sehat yang didasari oleh tujuan untuk mencapai berat badan dan bentuk tubuh yang diinginkan (American Psychiatric Association, 2013).

Penelitian lain terkait *body image* pada laki-laki yang dilakukan oleh Pope, et al. (2000) pada 104 orang pria di Austria, Perancis, dan Amerika yang menggunakan matrix somatomorfik untuk mengukur *fatness axis* dan *muscularity axis* menyebutkan bahwa pria menginginkan tubuh yang lebih berotot. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa rata-rata kriteria tubuh ideal pria sekitar 28 pounds lebih berotot dari tubuhnya (Pope, et al., 2000).

Penelitian menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan spesifik antara prevalensi *eating disorder* pada kelompok model dan non-model secara *full-*



*syndrome*, namun model diketahui memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada *partial-syndrome eating disorder* (Zancu & Enea, 2017).

### 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, serta aktivitas fisik terhadap *fat mass* dan *fat free mass* pada model laki-laki di Kota Surabaya?”

### 1.4 Tujuan Penelitian

#### 1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, serta aktivitas fisik terhadap *fat mass* dan *fat free mass* pada model laki-laki di Kota Surabaya.

#### 1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik model laki-laki di Surabaya meliputi usia, pengeluaran untuk makan, dan lama waktu berkarier sebagai model.
2. Mengidentifikasi *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, aktivitas fisik, serta *fat mass* dan *fat free mass* model laki-laki di Surabaya.
3. Menganalisis pengaruh *body image* terhadap *fat mass* dan *fat free mass* pada model laki-laki di Kota Surabaya.
4. Menganalisis pengaruh *eating disorder* terhadap *fat mass* dan *fat free mass* pada model laki-laki di Kota Surabaya.

5. Menganalisis pengaruh preferensi makan terhadap *fat mass* dan *fat free mass* pada model laki-laki di Kota Surabaya.
6. Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap *fat mass* dan *fat free mass* pada model laki-laki di Kota Surabaya.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Untuk Peneliti**

1. Menambah wawasan teoritis mengenai *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, serta aktivitas fisik terkait dengan *fat mass*, dan *fat free mass*.
2. Menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama masa perkuliahan di program studi S1 Gizi FKM Unair.

### **1.5.2 Untuk Program Studi S1 Gizi FKM Unair**

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengembangkan penelitian sejenis.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kurikulum di S1 Gizi yang berkaitan dengan masalah gizi.

### **1.5.3 Untuk Responden**

1. Memberikan informasi mengenai pengaruh *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, serta aktivitas fisik terhadap *fat mass* dan *fat free mass*.
2. Meningkatkan kepedulian model laki-laki di Surabaya terhadap *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, aktivitas fisik, serta *fat mass* dan *fat free mass*