

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prajurit TNI AD memiliki peran sebagai alat pertahanan negara untuk melindungi dari segala bentuk ancaman militer dan ancaman bersenjata dari luar dan dalam negeri. Prajurit TNI AD memiliki tugas untuk menjaga kedaulatan negara, keutuhan wilayah, dan keamanan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2004). Saat menjalani tugasnya sebagai prajurit TNI AD, prajurit dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima sehingga untuk menjadi prajurit TNI AD terdapat standar tertentu yang menjadi persyaratan terutama pada status kesehatan. Pada kondisi fisik, calon prajurit disyaratkan untuk memiliki postur tubuh yang proporsional, bugar jasmani, dan tidak memiliki penyakit yang serius. Mereka akan melaksanakan tes kesehatan dan tes kebugaran. Kondisi fisik yang prima diperlukan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan dan tugas yang mengutamakan aktivitas fisik berat.

Kondisi fisik yang prima tidak hanya menjadi syarat untuk menjadi prajurit TNI AD, namun kondisi ini terus dipertahankan selama menjadi prajurit TNI AD . Program pembinaan kesempataan dilakukan secara rutin pada prajurit untuk menjaga kebugaran jasmani dan bentuk tubuh. Setiap 6 bulan sekali, prajurit TNI AD melaksanakan tes samapta dan antropometri (Anwar, 2017). Tes samapta ini sangat diperlukan prajurit TNI AD untuk meningkatkan karir militernya. Tes samapta yang dilakukan meliputi lari 12 menit, *pull ups* 1 menit, *push ups* 1 menit,

lunges 1 menit, dan *shuttle run* 1 putaran (Ananta, 2018). Selain itu juga dilakukan tes antropometri dan postur tubuh seperti pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut. Hasil tes tersebut akan dibandingkan dengan nilai standar yang ada dalam Buku Petunjuk Teknik tentang Tes Kesamaptan Jasmani yang dikeluarkan oleh markas besar TNI AD. Maka dari itu, persepsi bentuk tubuh dan berat badan yang dimiliki oleh prajurit TNI AD harus mengacu pada bentuk tubuh ideal dalam menjaga kondisi fisik yang prima sehingga dapat meningkatnya prestasi di bidang militer.

Persepsi bentuk tubuh merupakan asumsi seseorang dalam menggambarkan bagaimana bentuk dan ukuran tubuhnya. Persepsi bentuk tubuh adalah hal yang multidimensi yang memiliki konsep subjektif dan dinamis (Neagu, 2015). Setiap orang memiliki persepsi tubuh yang berbeda-beda berdasarkan perasaan orang tersebut dan harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Persepsi bentuk tubuh dibentuk dengan asumsi ukuran tubuh dan perilaku yang terkait dengan tubuh (Kurniawan dkk, 2015). Setiap lingkungan memiliki persepsi bentuk tubuh ideal yang berbeda sehingga ini dapat mempengaruhi persepsi tubuh ideal di setiap individu. TNI AD memiliki standar bentuk tubuh sehingga terbentuk persepsi bentuk tubuh ideal di lingkungannya. Bentuk tubuh yang menjadi standar adalah bentuk tubuh mesomorf yaitu bentuk tubuh tidak terlalu kurus atau tidak terlalu gemuk. Namun pengukuran komposisi tubuh prajurit TNI AD tidak menggunakan alat ukur komposisi tubuh, para prajurit menggunakan tes samapta dan indeks massa tubuh untuk melihat kondisi fisik prajurit.

Persepsi tubuh seseorang terbagi menjadi persepsi tubuh positif dan persepsi

tubuh negatif. Persepsi tubuh positif dimiliki orang-orang yang sudah puas dengan bentuk tubuhnya, mereka akan mempertahankan bentuk tubuh yang mereka miliki sekarang. Persepsi tubuh negatif dimiliki oleh orang-orang yang belum puas dengan bentuk tubuhnya, mereka masih memiliki standar mengenai tubuh ideal yang harus mereka capai. Mereka cenderung melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik untuk menurunkan berat badan dan merubah berat badan (Nohana et al., 2020). Walaupun prajurit TNI AD sudah memiliki standar bentuk tubuh dan status gizi yang proporsional, di lapangan masih terdapat prajurit TNI AD yang memiliki status gizi lebih.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat 4,9% prajurit yang memiliki status gizi lebih yaitu 4 orang obesitas ringan dan 3 orang obesitas berat pada prajurit TNI AD Yonif Mekanis Raider 411/Pandawa (Ananta, 2018). Ditemukan prajurit TNI AD yang memiliki status gizi lebih sebanyak 49,32% dari 73 responden di Kodim 0735 Surakarta (Rahmadinia, 2018). Prajurit TNI AD yang memiliki status gizi lebih dianjurkan untuk melakukan diet penurunan berat badan dan pembinaan jasmani khusus agar memiliki bentuk tubuh proporsional dan kondisi fisik yang prima.

Pelaksanaan diet penurunan berat badan yang tepat akan membuat tubuh menjadi bugar dan mengurangi risiko mengalami malnutrisi. Bagi orang-orang yang mengalami status gizi lebih dengan $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$, asupan energi dapat dikurangi 300-500 kkal dari kebutuhan aslinya dalam sehari sedangkan untuk $IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$, asupan energi dapat dikurangi 500-1000 kkal dari kebutuhan aslinya dalam sehari. Semakin sedikit asupan energi yang masuk maka penurunan berat

badan semakin banyak. Namun pola makan harus seimbang dan teratur, kemudian tetap memperhatikan penurunan berat badan mencapai 10% berat badan sebelumnya (Shils *et al.*, 2006).

Pada kajian literatur yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian mengenai gambaran persepsi bentuk tubuh dan berat badan pada prajurit TNI AD yang melakukan diet penurunan berat badan. Maka dari itu, penulis ingin mengrambil penelitian mengenai perubahan persepsi bentuk tubuh dan berat badan pada prajurit TNI yang menjalankan diet penurunan berat badan. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai gambaran persepsi bentuk tubuh, berat badan, dan diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh personil prajurit Kavaleri TNI AD .

1.2 Identifikasi Masalah

Seseorang dapat merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuh dirinya sendiri dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu faktor personal, faktor interpersonal, faktor biologis, dan faktor sosial budaya. Salah satu bentuk faktor ketidakpuasan pada persepsi tubuh adalah perbandingan sosial. Perbandingan sosial merupakan penilaian subjektif seseorang saat membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Berdasarkan penelitian Dewi dkk (2020) terdapat hubungan positif signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Selain perbandingan sosial, pengetahuan seseorang menjadi indikator baik atau buruknya persepsi bentuk tubuh seseorang. Orang dengan pengetahuan baik cenderung memiliki persepsi bentuk tubuh yang baik dan mereka mengerti mengenai diet yang sebaiknya diterapkan dengan kondisi tubuh yang mereka

miliki. Namun bagi orang yang memiliki persepsi tubuh negatif, mereka cenderung menginginkan tubuh yang ideal sehingga melakukan berbagai upaya termasuk pembatasan asupan secara berlebihan dan menggunakan produk penurun berat badan yang akan membahayakan kesehatan dalam jangka pendek atau jangka panjang (Amar dkk., 2018)

Pengetahuan gizi yang baik juga dapat terjadi pada orang dengan persepsi tubuh negatif. Mereka cenderung ingin melakukan perubahan dengan mengganti pola makan yang lebih sehat. Berdasarkan penelitian Nohana, dkk (2020) terdapat 37% dari 269 responden yang menerapkan diet sehat ditujukan untuk membentuk persepsi tubuh positif. Penelitian ini juga membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh dengan pola makan sehat. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prima dan Sari (2015) dimana penelitian tersebut membuktikan terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan kecenderungan perilaku diet, hasilnya menunjukkan $r = 0,456$ dan $p = 0,000$. Beberapa penelitian tersebut membuktikan bahwa orang yang tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan diet yang lebih sehat untuk menurunkan berat badannya sehingga terbentuk persepsi bentuk tubuh yang positif.

Para prajurit TNI AD dituntut untuk memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal untuk menunjang performa kerjanya. Beberapa prajurit TNI AD yang memiliki status gizi lebih dianjurkan oleh komandan satuannya untuk melakukan diet penurunan berat badan.. Namun belum ada penelitian yang membahas mengenai gambaran persepsi bentuk tubuh dan berat badan pada

prajurit TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan. Penulis ingin mengkaji mengenai gambaran persepsi bentuk tubuh dan berat badan pada prajurit TNI AD serta gambaran diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh personil prajurit Kavaleri TNI.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan secara fokus dan mendalam, maka penulis memandang permasalahan penelitian yang dikaji perlu pembatasan masalah yang diteliti. Peneliti hanya membahas mengenai gambaran persepsi bentuk tubuh dan berat badan pada prajurit Kavaleri TNI AD yang sedang menjalankan diet penurunan berat badan di bulan September 2021 - Oktober 2021.

Berdasarkan uraian masalah dan data yang telah dikumpulkan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran persepsi bentuk tubuh prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September sampai Oktober 2021?
2. Bagaimana gambaran berat badan prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September sampai Oktober 2021?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran persepsi tubuh dan berat badan yang terjadi pada badan prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai

Oktober 2021.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk :

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, lama bekerja, dan tempat bekerja pada prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 2) Mengidentifikasi pengetahuan gizi prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 3) Mengidentifikasi aktivitas fisik prajurit Kavaleri TNI AD menggunakan IPAQ-SF;
- 4) Mengidentifikasi pelaksanaan diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh prajurit Kavaleri TNI AD;
- 5) Mengidentifikasi asupan gizi makro menggunakan tabel SQ-FFQ pada prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 6) Mengidentifikasi asupan vitamin larut lemak menggunakan tabel SQ-FFQ pada prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 7) Mengidentifikasi asupan vitamin larut air menggunakan tabel SQ-FFQ pada prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 8) Mengidentifikasi asupan mineral menggunakan tabel SQ-FFQ pada prajurit

Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;

- 9) Menganalisis gambaran persepsi bentuk tubuh badan prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 10) Menganalisis gambaran berat badan prajurit Kavaleri TNI AD saat menjalankan diet penurunan berat badan selama bulan September 2021 sampai Oktober 2021;
- 11) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan perubahan persepsi bentuk tubuh pada prajurit Kavaleri TNI AD;
- 12) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan perubahan berat badan pada prajurit Kavaleri TNI AD.

1.4.3 Manfaat Penelitian

1.4.3.1 Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pengalaman dan pengetahuan baru mengenai persepsi bentuk tubuh dan perubahan berat badan pada diet yang dijalankan oleh prajurit Kavaleri TNI AD. Selain itu, sebagai sarana pembelajaran dalam melakukan penelitian ilmiah dan mengimplementasikan ilmu yang telah diperoleh di perkuliahan.

1.4.3.2 Bagi Fakultas

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan keilmuan mengenai persepsi bentuk tubuh dan perubahan berat badan pada TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian gizi di Fakultas Masyarakat.

1.4.3.3 Bagi TNI AD dan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai persepsi bentuk tubuh dan perubahan berat badan pada prajurit TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan. Penelitian ini dapat digunakan pula sebagai edukasi gizi dan evaluasi mengenai diet penurunan berat badan yang sehat.