

Persepsi mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan terhadap citra tubuh ahli gizi

Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono¹, Toto Sudargo², Retna Siwi Padmawati³

ABSTRACT

Background: As health professionals, nutritionists are supposed to have good body image, although nutritionists may be overweight or obese. Body image of nutritionists will determine the quality of nutrition service particularly in giving evidence and assurance to the clients. As nutritionist-to-be, nutrition students are expected to have good knowledge and appearance because these will reflect quality of nutritionists in the future.

Objective: To identify perception of students of health nutrition study program of the Faculty of Medicine about body image of nutritionists.

Method: The study used qualitative descriptive method and case study design. It was carried out in Yogyakarta from October to December 2008. Subject of the study were 23 undergraduate students of Health Nutrition Study Program of Gadjah Mada University of both class A and B. Data were obtained through focus group discussion and indepth interview. Data validity and reliability used source and method triangulation to 7 lectures of health nutrition Gadjah Mada University.

Results: Body image was someone's physical appearance as viewed by oneself or others and the effect of mass media in the assessment of body image was relatively significant. Body image of nutritionists was important because it would affect trust of the clients and success in counseling. Nutritionists had responsibility in giving an exemplary healthy life to the community either in physical image or appearance so that nutritionists were supposed to have ideal body posture and good body performance.

Conclusion: Good body image for nutritionists would determine quality of counseling and trust of the clients. Nutritionists had responsibility to give an exemplary healthy life to the community. Therefore it was necessary to do monitoring and socialization from the academics as well as related institutions such as association of nutritionists about body image of nutritionists and nutrition students from now on and in the future.

KEY WORDS perception, nutrition students, body image, nutritionists

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat tajam dan telah mencapai tingkatan yang membahayakan. Di negara-negara maju seperti di Eropa, USA, dan Australia kejadian obesitas justru telah mencapai tingkatan epidemi. Efek negatif dari kejadian ini banyak terjadi pada anak-anak, mahasiswa, pekerja bisnis, dan pekerja kesehatan profesional (1,2).

Indonesia sebagai negara berkembang, saat ini juga masih dihadapkan dengan berbagai permasalahan kesehatan yang kompleks. Selain kurang gizi dan penyakit infeksi yang masih menjadi masalah utama, semakin tingginya prevalensi obesitas di beberapa daerah juga mengkhawatirkan. Pada tahun 2004 menurut *Indonesian Society for the Study of Obesity (ISSO)* terjadi peningkatan prevalensi yaitu prevalensi pria *overweight* sebesar 21,9% dan 49% mengalami obesitas sedangkan pada perempuan sebesar 19,3% mengalami *overweight* dan 38,8% mengalami obesitas (3). Di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul, pada tahun 2003 didapatkan prevalensi obesitas masing-masing 7,8% dan 2,2% (4).

Permasalahan-permasalahan di atas membutuhkan penanganan yang baik, di samping itu ahli gizi (*dietitian*) merupakan salah satu tenaga kesehatan profesional yang berorientasi kerja dalam bidang pencegahan dan

pengobatan penyakit terutama di bidang makanan dan gizi, baik di rumah sakit, praktek pribadi atau di unit pelayanan kesehatan lain. Sebagai seorang yang ahli dalam bidang kesehatan dan makanan, ahli gizi dituntut untuk memiliki citra tubuh yang baik. Citra tubuh seorang tenaga kesehatan khususnya ahli gizi akan menentukan mutu pelayanan gizi yang akan diberikan khususnya dalam pemberian bukti langsung (*tangibles*) dan jaminan (*assurance*) (5).

Citra tubuh ahli gizi sangat mempengaruhi penerimaan masyarakat, terutama dalam pemberian konsultasi gizi, selain itu ahli gizi memiliki tanggung jawab yang besar sebagai model atau contoh bentuk tubuh yang baik (berat badan sesuai dengan tinggi badan) bagi masyarakat. Namun 66% ahli gizi pernah mendapatkan komplain dari klien dan sebesar 33%-nya merasa kurang percaya diri dengan berat badannya. Hal ini akan menyebabkan menurunnya kepercayaan dan kualitas dari

¹ Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Tanjungpura, Jl. A. Yani Pontianak 78124, e-mail: ina_tejo@yahoo.com

² Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran UGM, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, e-mail: toto_sudargo@yahoo.co.id

³ Magister Kebijakan Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan, Fakultas Kedokteran UGM, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281

konsultasi karena situasi dan komunikasi yang kurang baik dengan klien (6,7). Hasil penelitian di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa 91% remaja obes menyatakan tidak puas dengan ukuran tubuhnya. Hasil uji kai kuadrat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi obesitas dengan ketidakpuasan citra tubuh. Remaja obes mempunyai kecenderungan untuk tidak puas terhadap tubuhnya 11,9 kali lebih besar daripada remaja tidak obes (8). Menurut hasil penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan rasa percaya diri, ketidakpuasan citra tubuh bisa diatur oleh rasa percaya diri (9).

Di Indonesia sendiri penelitian mengenai citra tubuh ahli gizi, baik di kalangan masyarakat, mahasiswa, dan tenaga profesional kesehatan masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan informasi mengenai persepsi mahasiswa gizi mengenai citra tubuh ahli gizi karena mereka adalah bagian dari masyarakat kesehatan yang memiliki keilmuan di bidang gizi dan menjadi tolok ukur kesuksesan ahli gizi di masa depan, selain itu persepsi mereka dapat mewakili pendapat dari tenaga profesional yang memahami pentingnya citra tubuh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada terhadap citra tubuh ahli gizi saat ini, harapannya di masa mendatang, serta penilaian mereka terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan rancangan studi kasus. Pemilihan metode kualitatif berdasarkan pada penggalan informasi secara mendalam akan persepsi mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan terhadap citra tubuh ahli gizi dan menggunakan rancangan studi kasus karena penelitian ini dilakukan di salah satu unit sosial yaitu di kampus selama kurun waktu tertentu, dengan melakukan penyelidikan yang lebih mendalam tentang apa yang dipersepsikan kelompok atau individu (10). Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2008 di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Program Studi Gizi Kesehatan Yogyakarta.

Responden penelitian adalah mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan baik kelas A maupun kelas B (alih Jalur). Responden dipilih secara *purposive* yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu: terdaftar sebagai mahasiswa S1 Gizi Kesehatan; minimal duduk di tahun ke dua (angkatan 2007); sudah bekerja untuk mahasiswa kelas B (alih jalur); mampu memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian; dan bersedia ikut dalam penelitian. Responden triangulasi dalam penelitian ini adalah dosen yang dipilih secara *purposive random sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

memiliki latar belakang pendidikan gizi; mengajar di Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada; mampu memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian; dan bersedia ikut dalam penelitian. Triangulasi digunakan untuk meningkatkan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan, juga dapat digunakan sebagai pembandingan terhadap data yang telah dikumpulkan (11). Triangulasi dilakukan untuk membandingkan hasil diskusi dengan wawancara mendalam (10).

Data dikumpulkan dengan teknik diskusi kelompok terarah atau *focus group discussion* (FGD) dan wawancara mendalam (*indepth interview*) yang dilakukan oleh peneliti sebagai fasilitator dan pewawancara, dibantu oleh 2 orang asisten yang berperan sebagai notulen dan pengamat pada proses FGD. Asisten merupakan mahasiswa S1 Gizi Kesehatan tetapi bukan subjek dari penelitian. Pelaksanaan FGD dilakukan pada 4 kelompok masing-masing terdiri dari 4-7 orang mahasiswa yaitu 2 kelompok laki-laki masing-masing dari kelas A dan kelas B serta 2 kelompok perempuan masing-masing dari kelas A dan kelas B. Pertanyaan FGD secara garis besar meliputi persepsi mahasiswa tentang citra tubuh, cara pengukuran dan citra tubuh laki-laki dan wanita secara umum, persepsi mahasiswa tentang citra tubuh ahli gizi, dan harapannya terhadap citra tubuh ahli gizi di masa mendatang dan saat ini, serta persepsi mahasiswa tentang citra tubuhnya sendiri. Pengelompokan menurut jenis kelamin dimaksudkan untuk mendapatkan kelompok diskusi yang homogen, memaksimalkan eksplorasi hasil jawaban mengenai citra tubuh dari dua *gender* yang berbeda dan membandingkan hasil penilaian antargender, baik terhadap citra tubuh secara umum maupun terhadap ahli gizi (12).

Selanjutnya dilakukan triangulasi dengan melakukan wawancara mendalam (*indepth interview*) terhadap beberapa responden di luar responden diskusi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan metode. Peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil *focus group discussion* (FGD) pada 2 kelompok sumber yaitu sumber yang sama dengan diskusi kelompok terarah dan sumber lain sebagai subjek peneliti. Sumber lain dalam triangulasi yaitu dosen-dosen yang mengajar di Program Studi Gizi Kesehatan sebanyak 3 ahli gizi laki-laki dan 4 ahli gizi perempuan.

Pengukuran antropometri untuk penilaian status gizi subjek menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikategorikan berdasarkan Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) tahun 2004 (13) yaitu: kurus (*underweight*) jika kurang dari 18,5; normal jika sama dengan 18,5-22,9; gemuk (*overweight*) jika lebih dari atau sama dengan 23; dengan risiko (*at risk*) jika sama dengan 23-24,9; obesitas I jika sama dengan 25-29,9; dan obesitas II jika lebih dari atau sama dengan 30.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah panduan *focus group discussion* (FGD) dan panduan wawancara

mendalam. Penilaian status gizi dilakukan dengan pengukuran tidak langsung pada subjek penelitian menggunakan lembar kuesioner. Alat bantu lain yang digunakan adalah kamera, kaset, *tape recorder*, dan buku catatan.

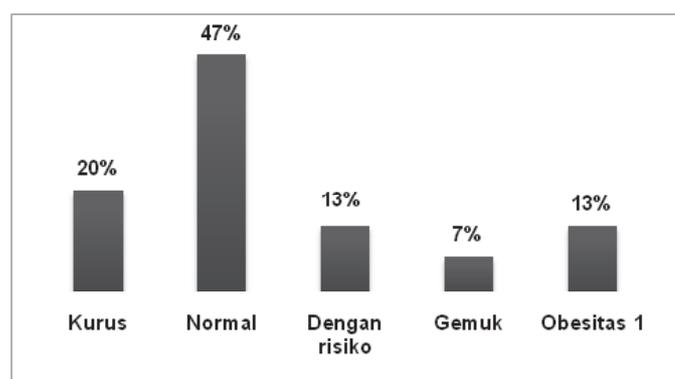
Analisis data menggunakan metode perbandingan tetap (*constant comparative method*), dengan tahapan analisis yaitu membuat transkrip hasil diskusi kelompok terarah dan wawancara mendalam, menganalisa transkrip, membuat *coding* data, memilah data berdasarkan perumusan masalah yang akan dijawab, menginterpretasikan dan membandingkan jawaban dengan hasil jawaban wawancara mendalam dengan teori-teori yang terbaru.

HASIL DAN BAHASAN

Karakteristik subjek penelitian

Responden dari kelas A memiliki rentang umur antara 18 tahun sampai dengan 21 tahun dan belum menikah. Responden kelas B memiliki umur antara 23 tahun sampai dengan 39 tahun, 3 responden laki-laki sudah menikah dan memiliki anak, sedangkan 7 responden belum menikah. Pada responden dosen, 3 responden sudah menikah dan memiliki anak, sedangkan 4 dosen lainnya belum menikah dan memiliki rentang umur antara 23 tahun sampai dengan 45 tahun. Status gizi responden yang dinilai berdasarkan IMT menunjukkan sebesar 47% responden memiliki status gizi normal sedangkan 53% lainnya memiliki status gizi tidak normal, yaitu 20% memiliki status gizi kurus (*underweight*) dan 33% lainnya memiliki status gizi dengan risiko hingga obesitas tingkat 1.

Distribusi responden berdasarkan status gizi untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Diagram status gizi responden

Persepsi mahasiswa program studi gizi kesehatan terhadap citra tubuh

Persepsi mahasiswa mengenai citra tubuh secara umum dibagi dalam beberapa kategori yaitu, persepsi mahasiswa mengenai citra tubuh, persepsi mahasiswa mengenai cara penilaian citra tubuh, persepsi mahasiswa

mengenai bentuk tubuh ideal laki-laki dan perempuan, dan pentingnya citra tubuh dalam pergaulan maupun pekerjaan.

Berdasarkan tanggapan responden mengenai citra tubuh secara umum, menunjukkan bahwa citra tubuh adalah gambaran tubuh seseorang baik yang dilihat sendiri maupun oleh orang lain, di mana penilaian orang lain ataupun persepsi lingkungan sosial mengenai citra tubuh yang ideal (*trend*) turut mempengaruhi penilaian citra tubuh dan salah satunya adalah media massa yaitu model atau artis televisi.

“Bentuk tubuh yang ideal yang saat ini menjadi *trend*, contoh *trend* model saat ini yang kurus-kurus, padahal belum tentu ideal jadi menurut yang *in* saat ini bentuk tubuh yang ideal, bentuk tubuh yang enak dipandang”

(Kelas B, responden perempuan)

Pengaruh media massa, baik dari televisi maupun majalah dan lingkungan sosial seperti keluarga dan teman, memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan tekanan mengenai perubahan bentuk tubuh dan ketidakpuasan tubuh, baik pada perempuan maupun laki-laki. Media massa yang berasal dari majalah ataupun artis di televisi, merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kepuasan tubuh dan sebagai pembanding dari bentuk tubuh seseorang, terutama pada perempuan karena kecantikan dan bentuk tubuh ideal akan menentukan kefemininan seorang perempuan, citra hidup yang baik, kepercayaan diri yang tinggi, dan hubungan sosial yang lebih baik (14,15,16).

Pernyataan-pernyataan mengenai cara pengukuran bentuk tubuh yang ideal, baik dari kelas A maupun kelas B, tidak menunjukkan perbedaan pendapat. Citra tubuh dinilai berdasarkan status gizinya, keproporsionalan antara berat badan, tinggi badan, dan penampakan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh persepsi orang lain. IMT adalah cara yang paling akurat untuk memprediksi ukuran tubuh seseorang, akan tetapi persepsi orang lain terhadap bentuk tubuh orang lain akan sangat berpengaruh, salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi orang itu adalah suku (*ethnicity*) dari orang yang dipersepsikannya (17).

Citra tubuh yang baik dalam pergaulan maupun dalam pekerjaan juga diperlukan, karena terdapat beberapa jenis pekerjaan yang salah satu syaratnya harus dipenuhi, yaitu bentuk tubuh ideal di mana dalam penilaiannya mencantumkan hasil pemeriksaan fisik (berat badan dan tinggi badan), kondisi ini juga terjadi pada beberapa fakultas kesehatan yang juga menyertakan pemeriksaan kesehatan pada saat penerimaan mahasiswa. Intimidasi dalam pertemanan maupun dalam pencarian pasangan (pacar) akibat bentuk tubuh yang tidak ideal semakin meningkat dan menyebabkan penyakit ketidakpuasan terhadap diri sendiri di kalangan masyarakat muda.

Selain itu, wanita muda banyak yang berpersepsi bahwa memiliki bentuk tubuh yang ideal akan memudahkan dalam mencari pekerjaan maupun mendapatkan pasangan hidup, kemampuan dalam bekerja (lincah dan pintar) sehingga kecantikan dan ketertarikan fisik (*outer beauty*) menjadi orientasi utama perempuan untuk dirawat dan dijaga daripada mengembangkan dan mengasah bakat, kepandaian, kecerdasan serta kepribadiannya (*inner beauty*) (18,19,20,21).

Pendapat-pendapat di atas lebih banyak diutarakan oleh responden perempuan daripada responden laki-laki, hal ini disebabkan karena perempuan lebih peduli terhadap penampilan daripada laki-laki (22). Pada remaja perempuan maupun perempuan dewasa, *body attractiveness* lebih penting terutama dalam hubungan sosial (popularitas) karena akan berhubungan dengan kepercayaan diri yang tinggi dalam bekerja, selain itu pula jaminan akan pekerjaan, dan kehidupan sosial yang lebih baik (14).

Persepsi yang sama juga terjadi pada responden dari kelas A dan kelas B maupun dari responden wawancara, di mana penilaian citra tubuh ideal untuk laki-laki, hampir semua responden menyatakan laki-laki yang ideal adalah laki-laki yang atletis dan memiliki proporsional tubuh yang baik, yaitu antara berat badan dan tinggi badannya seimbang. Penilaian terhadap bentuk tubuh ideal perempuan adalah yang memiliki proporsi tubuh yang baik dan tidak memiliki tinggi badan yang melebihi laki-laki. Hal ini diperkuat dengan pernyataan responden laki-laki dari kelas B bahwa pada perempuan bentuk tubuh proporsional dipergunakan untuk persiapan memiliki anak dan pernyataan ini lebih banyak diungkapkan oleh responden laki-laki, seperti kutipan di bawah ini :

“Seorang wanita itu memang ada baiknya dia mempunyai ukuran tubuh yang tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. Kenapa, karena itu merupakan salah satu persiapan dia, kalau dia memasuki masa persiapan melahirkan anak”

(Kelas B, responden laki-laki)

Persepsi mahasiswa program studi gizi kesehatan terhadap citra tubuh ahli gizi

Persepsi responden terhadap citra tubuh ahli gizi dibagi dalam beberapa kategori yaitu persepsi responden mengenai pengaruh citra tubuh ahli gizi dan penilaian mahasiswa mengenai citra tubuh ahli gizi saat ini. Beberapa pendapat positif menyatakan bahwa citra tubuh bagi ahli gizi penting karena akan mempengaruhi kepercayaan klien, selain itu ahli gizi memiliki tanggung jawab sebagai contoh dari hidup sehat bagi masyarakat. Persepsi seorang ahli gizi terhadap citra tubuh dan tingkah lakunya terhadap dirinya sendiri akan memengaruhi hubungan dan kesuksesan dari konseling terutama dalam penurunan berat badan, selain itu ahli gizi memiliki

tanggung jawab yang besar sebagai model atau contoh bentuk tubuh yang baik dan dapat mempertahankan berat badan ideal kepada masyarakat (7,23,24).

Responden kelas B terutama laki-laki, justru menyatakan pendapat yang berbeda bahwa citra tubuh bagi ahli gizi bukanlah hal yang utama, karena disesuaikan dengan tingkat pendidikan masyarakat yang akan dilayani, yaitu untuk masyarakat dengan tingkat pendidikan tinggi citra tubuh diperlukan, akan tetapi untuk masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah lebih mementingkan pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ahli gizi. Selain itu ahli gizi tidak hanya dinilai dari citra tubuhnya saja akan tetapi juga dari penampilan, kecerdasan, kemampuan dalam berkomunikasi, dan pengalaman, seperti kutipan berikut ini :

“*Body image* memang penting, tapi ada beberapa hal seperti kombinasi antara penampilan, kecerdasan, pengalaman, kemampuan berkomunikasi, keterampilan dalam mengajar turut mempengaruhi, jadi tidak melihat dari *body image*-nya saja”

(Kelas A, responden perempuan, 2006)

Pendapat lain dari responden laki-laki kelas A menyatakan bahwa untuk mendapatkan kepercayaan dari klien, seorang ahli gizi dapat memberikan pembuktian dari keberhasilan program diet melalui orang lain. Selain itu terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi bentuk tubuh seseorang, di antaranya yaitu keturunan, umur, berkeluarga, penghasilan yang meningkat, dan juga peningkatan hormonal terutama pada ibu-ibu yang telah memiliki anak yang dipengaruhi oleh kehamilan atau penggunaan alat kontrasepsi. Pada masyarakat usia dewasa dan bekerja, banyak terjadi hal-hal yang akan menurunkan keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal, di antaranya adalah perubahan metabolisme, berhenti merokok yang menyebabkan asupan berlebihan, pekerja kantoran yang menyebabkan menurunnya aktivitas fisik, dan penggunaan kendaraan bermotor. Pada perempuan, alasan yang dikemukakan adalah melahirkan, menopause atau perubahan hormonal, aktivitas pekerjaan rumah tangga yang rendah, mengemil, dan acuh tak acuh dengan bentuk tubuh (25). Hasil penelitian di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul menunjukkan adanya kendala pada remaja untuk menurunkan berat badan, alasan yang paling banyak adalah tidak ada waktu untuk olahraga karena sibuk dengan tugas-tugas di sekolah, les karena sebentar lagi sudah mengikuti ujian akhir, dan sebagian lagi menjawab tidak bisa melakukan usaha penurunan berat badan karena situasi lingkungan yang tidak mendukung, dan karena usaha yang dilakukan tidak berhasil (26).

Namun ada sanggahan terhadap pendapat di atas dari responden perempuan yang berasal dari kelas B yang menyatakan bahwa ahli gizi sebagai tenaga kesehatan

juga memiliki tanggung jawab kepada dirinya sendiri dalam pencitraan tubuh di manapun dia bekerja, baik di rumah sakit, di institusi pendidikan, di masyarakat, di puskesmas maupun di dinas kesehatan. Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian di Pennsylvania (27) yang menyatakan bahwa semua tenaga kesehatan profesional, terutama orang yang merekomendasikan makanan sehat dan olahraga rutin, harusnya lebih peduli terhadap bagaimana penampilannya secara fisik di masyarakat, walaupun itu tidak selalu menggambarkan bagaimana susah atau mudahnya dia untuk mempertahankan berat badannya.

Penilaian terhadap citra tubuh ahli gizi saat ini, beberapa responden menyatakan bahwa beberapa ahli gizi saat ini sudah memiliki citra tubuh yang baik, walaupun masih ada yang menyatakan kurang (*underweight* dan *overweight*).

“Kalau dari dosen ada yang proporsional ada yang enggak, terutama yang ibu-ibu yang memang agak susah menjaga berat badannya kalau udah berkeluarga. Kalau yang di katering-katering itu yang cenderung gemuk, enggak tahu kenapa. Apa ahli gizi itu kebanyakan cicipin makanan? Yang aku lihat kalau ahli gizi yang di produksi makanan, cenderung ahli gizinya gemuk-gemuk”

(Kelas A, responden laki-laki, 2006)

Penilaian ini lebih banyak diungkapkan oleh responden dari kelas A, karena pada responden kelas A sebagai calon ahli gizi di masa mendatang mereka memiliki harapan yang tinggi mengenai citra tubuh maupun penampilan dari seorang ahli gizi saat ini maupun di masa mendatang. Mahasiswa gizi peduli dan beranggapan sebagai tenaga profesional kesehatan, seorang ahli gizi memiliki tanggung jawab dan harus peduli terhadap gambaran dari tubuh yang sehat, berat badan ideal, dan citra tubuh ini juga harus dimiliki oleh mahasiswa gizi sebagai bagian dari masyarakat kesehatan dan harapan di masa mendatang (28).

Penampilan seorang ahli gizi juga harus diperhatikan, hal ini sesuai dengan pendapat dari para responden yang menyatakan bahwa penampilan seorang ahli gizi memiliki peranan yang lebih penting dari pada citra tubuhnya. Penampilan dalam hal ini adalah cara berpakaian, berdandan, kerapian dari rambut, dan *style* atau gaya dari seorang ahli gizi profesional, karena penampilan akan menentukan kepercayaan dan komunikasi antara klien dan ahli gizi (29).

Harapan mahasiswa program studi gizi kesehatan terhadap citra tubuh ahli gizi

Secara umum tidak ada perbedaan harapan, baik dari responden kelas A maupun kelas B, yaitu mengharapkan agar citra tubuh seorang ahli gizi itu baik atau minimal ideal sesuai dengan IMT. Hal ini berlaku untuk ahli gizi saat ini maupun ahli gizi di masa mendatang

karena sebagai seorang ahli gizi yang telah memiliki ilmu mengenai pengaturan makanan, diharapkan dapat menerapkan ilmu tersebut pada diri sendiri karena citra tubuh akan berhubungan dengan kepercayaan pasien, seperti yang dikutip di bawah ini :

“Maunya ahli gizi saat ini dapat mencerminkan proporsi tubuhnya yang ideal. Selain cantik, dia juga harus punya kecerdasan, bisa bawa diri, penampilannya juga harus menarik, pandai berkomunikasi, selain itu dia harus memiliki aspek psikologi yang bagus agar saat konseling bisa lancar dan menyampaikannya enak”

(Kelas A, responden perempuan, 2006)

Solusi yang diungkapkan oleh responden kepada ahli gizi, terutama ahli gizi yang masih belum memiliki bentuk tubuh yang baik, yaitu dengan cara meningkatkan aktivitas, mengatur pola makan, serta hidup sehat. Dibutuhkan sosialisasi dan pengawasan dari organisasi terkait seperti Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) ataupun dari tempat ahli gizi bekerja dengan melakukan seminar, penyuluhan atau dengan melakukan pengontrolan berat badan secara rutin. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan keseimbangan asupan dan aktivitas fisik, menerima kekurangan, namun tetap percaya diri serta bersikap profesional dalam pemberian konsultasi gizi, terutama bagi ahli gizi yang memiliki permasalahan berat badan (27).

Sedangkan calon mahasiswa gizi yang nantinya akan menjadi ahli gizi di masa mendatang, dapat dilakukan dengan cara penyaringan mahasiswa baru yang memperhatikan pada kesehatan terutama IMT ataupun dengan membuat program-program pengembangan citra tubuh ahli gizi di kampus seperti membuat poster-poster kesehatan dan citra tubuh di sekitar kampus, mengadakan senam bersama, peningkatan keterampilan kecantikan (*beauty class*) sampai dengan pembuatan KMS mahasiswa.

Persepsi mahasiswa program studi gizi kesehatan terhadap citra tubuhnya sendiri

Beberapa faktor akan mempengaruhi hasil persepsi, salah satunya adalah karakteristik pribadi dari pelaku persepsi, karenanya dalam penelitian ini juga menanyakan bagaimana responden menilai citra tubuhnya sendiri. Penilaian ini diperoleh dengan membandingkan antara persepsi terhadap citra tubuhnya sendiri dengan status gizi responden sebenarnya. Status gizi responden sebenarnya menghasilkan data sebagai berikut: dari 14 responden dengan status gizi normal, 6 orang responden menyatakan puas dengan citra tubuhnya saat ini (4 perempuan; 2 laki-laki), namun 8 responden lainnya menyatakan tidak puas dengan citra tubuhnya (6 perempuan; 2 laki-laki).

Pada 6 responden dengan status gizi kurus (*underweight*), 2 responden perempuan menyatakan puas

dan 4 responden menyatakan tidak puas dengan citra tubuhnya (2 perempuan; 2 laki-laki). Pada 1 orang responden laki-laki dengan status gizi dengan risiko (*at risk*) menyatakan justru ingin menaikkan berat badannya, sementara 3 responden lainnya ingin menurunkan atau mempertahankan berat badannya (1 perempuan; 2 laki-laki).

“Menurutku sih IMT-ku udah normal, kecakapan, dan kemampuan komunikasi itu yang saya rasa perlu saya tingkatkan”

(Responden perempuan dengan status gizi kurang)

“Belum, normalnya kan kalau gua 173 cm beratnya 65-an saat ini berat gua 69, tapi kalau cowok itu kan dikurangkan dengan 100 kan, jadinya bukan menurunkan tapi menaikkan”

(Responden laki-laki dengan status gizi dengan risiko obesitas)

Keinginan untuk menurunkan berat badan juga terjadi pada responden dengan status gizi *overweight* atau berat badan lebih (masing-masing 1 responden perempuan dan laki-laki) dan obesitas tingkat 1 (4 responden laki-laki). Pada responden terutama perempuan dengan berat badan normal, lebih banyak menyatakan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimilikinya, beberapa di antaranya menginginkan untuk menurunkan berat badannya (4 responden) sedangkan 2 responden ingin menaikkan berat badannya. Pada responden dengan citra tubuh kurang, mereka justru merasakan puas dengan bentuk tubuhnya. Jika dibandingkan dengan pendapat terhadap citra tubuh ideal, pada umumnya menyatakan hal yang bertentangan dengan kenyataan yang sebenarnya. Hal ini terjadi akibat adanya persepsi yang salah dipengaruhi oleh model wanita dalam televisi, terutama dalam video klip musik maupun pandangan masyarakat yaitu mengenai standar bentuk tubuh ideal perempuan saat ini yang menganggap perempuan kurus lebih mampu dalam bersosialisasi, berkompetisi, berhasil mencapai kesuksesan, dan berhubungan sosial (30,31). Hasil penelitian di Surabaya (20) juga menyatakan bahwa perempuan merasa bahwa identitas mereka ditentukan oleh bentuk tubuhnya, mereka merasa lebih bisa diterima jika memiliki tubuh yang sesuai dengan standar masyarakat dan media.

Persepsi-persepsi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan pendidikan gizi tidak dapat mengubah pendapat dan tingkah laku dari mahasiswa gizi. Hal ini cukup memprihatinkan karena akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengobati penderita obesitas di masa mendatang. Oleh karena itu diharapkan pada mahasiswa gizi juga perlu diberikan praktek pengelolaan makanan bagi dirinya sendiri maupun orang lain, dan perlu adanya pengawasan oleh pihak pendidikan dalam hal ini dosen atau pembimbing akademik (PA) ataupun pihak organisasi terkait seperti PERSAGI untuk ahli gizi yang sudah bekerja (32,33,34,35).

Pada responden laki-laki, kejadian obesitas lebih banyak terjadi pada mahasiswa kelas B dan dosen, hal ini menurut responden disebabkan karena faktor umur, aktivitas yang semakin berkurang, dan kesempatan untuk berolahraga yang semakin menurun. Selain itu penggunaan kendaraan bermotor juga menyebabkan menurunnya aktivitas yang tidak diimbangi dengan pengaturan makanan, seperti yang diungkapkan di bawah ini:

“Orang bilang kalau sudah memasuki kehidupan rumah tangga pasti ada perubahan. Kalau yang laki-laki majunya ke depan, perut saya agak sedikit membesar, nah itu juga karena pola makan dan olahraga saya yang semakin berkurang, iya olahraga berkurang, aktifitas saya, makan trus tidur, nonton tv, makan lagi jadi akhirnya saya ya berubah, ya memang kalau dihitung berdasarkan standar itu saya masih ideal tapi kalau bentuk tubuhnya masih kurang karena perut agak membesar.”

(Kelas B, responden laki-laki)

Pada responden yang sudah menikah atau bekerja, olahraga yang paling sering dilakukan adalah olahraga berkelompok seperti badminton dan sepak bola, walaupun diakui oleh para responden bahwa mereka memiliki kesulitan untuk melakukan olahraga disebabkan karena kesibukan dalam bekerja dan waktu yang tidak memadai (mengurus rumah tangga). Hal ini didukung oleh penelitian di Inggris yang menyatakan bahwa pada laki-laki dewasa keinginan untuk merubah bentuk tubuh menjadi berkurang, hal ini disebabkan karena frekuensi olahraga menjadi lebih sedikit dibandingkan waktu mereka masih muda, malas, adanya anggapan bahwa seiring peningkatan berat badan maka juga akan meningkatkan massa otot, laki-laki dengan bentuk tubuh kurus dianggap tidak menarik, dan adanya anggapan bahwa perempuan lebih bisa menerima laki-laki yang bertubuh gemuk (25).

Dalam penelitian ini, usaha-usaha untuk mendapatkan citra tubuh yang dilakukan oleh beberapa responden, baik perempuan maupun laki-laki, di antaranya adalah dengan melakukan pengaturan asupan makanan dan melakukan olahraga. Olahraga yang paling banyak dilakukan, terutama pada responden laki-laki muda, adalah dengan melakukan latihan *push-up* ataupun mengangkat barbel. Hasil penelitian di Surabaya menunjukkan bahwa latihan mengangkat barbel adalah olahraga yang paling sering dilakukan oleh laki-laki muda untuk mencapai bentuk badan ideal dan memiliki bentuk tubuh tinggi kekar. Bentuk tubuh ideal ini akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi dan mendorong seseorang untuk berani tampil, aktif dalam olahraga, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan pada remaja perempuan, keinginan mengubah bentuk tubuh dipengaruhi oleh faktor psikologis yang akan mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas. Metode yang digunakan adalah dengan

meningkatkan frekuensi olahraga dan menjalankan diet, yaitu dengan cara mengurangi frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari (36).

KESIMPULAN DAN SARAN

Persepsi citra tubuh adalah gambaran tubuh seseorang baik yang dilihat sendiri maupun oleh orang lain. Penilaian terhadap citra tubuh yang baik sangat dipengaruhi oleh persepsi orang lain dan lingkungan sosial yang membentuk citra tubuh, baik laki-laki maupun perempuan. Faktor lingkungan sosial yang berpengaruh adalah media massa, yaitu model atau artis yang dikenal dari majalah maupun televisi. Pernyataan ini paling banyak diungkapkan oleh responden perempuan daripada laki-laki.

Citra tubuh bagi seorang ahli gizi cukup penting karena akan mempengaruhi kepercayaan dari klien dan kesuksesan dalam pemberian konseling, selain itu pula ahli gizi memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh hidup sehat kepada masyarakat. Penampilan juga menjadi hal yang penting bagi seorang ahli gizi, selain citra tubuh, karena penampilan akan menentukan kualitas komunikasi dan kenyamanan serta kepercayaan terhadap kompetensi dari seorang ahli gizi.

Harapan dari responden yaitu agar citra tubuh ahli gizi di masa mendatang maupun sekarang lebih baik lagi, ahli gizi mampu mencerminkan citra tubuh yang baik bagi masyarakat maupun dirinya sendiri terutama bagi ahli gizi yang bekerja di rumah sakit, di masyarakat atau di institusi pendidikan. Harapan lain yang diungkapkan oleh responden yaitu agar ahli gizi juga memperhatikan penampilannya yaitu cara berpakaian dan kerapian, perilaku yang baik, ilmu pengetahuan yang luas, dan juga kemampuan dalam berkomunikasi. Penilaian responden terhadap citra tubuhnya sendiri pada umumnya sudah baik, di mana responden sudah memiliki kesadaran yang baik terhadap status gizinya, dan hal ini sesuai dengan persepsi mereka terhadap citra tubuhnya sendiri. Akan tetapi beberapa responden masih memiliki pendapat yang salah mengenai citra tubuhnya, hal ini disebabkan adanya pengaruh kuat dari lingkungan (media massa) yang mengubah persepsi mahasiswa mengenai citra tubuh yang baik.

Peningkatan aktivitas dan pengaturan makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh ahli gizi dalam mempertahankan berat badannya, selain itu bersikap positif dan percaya diri terhadap citra tubuh dalam konseling gizi juga harus dipertahankan.

Terdapat perbedaan persepsi dari para responden, baik mahasiswa dari kelas A maupun mahasiswa kelas B mengenai penilaian terhadap citra tubuh ahli gizi maupun citra tubuhnya sendiri. Diharapkan ahli gizi sebagai salah satu tenaga kesehatan profesional mampu menaati kode etik ahli gizi yang profesional dan bertanggung jawab terhadap tindakan dan tingkah lakunya.

Perlu dilakukannya sosialisasi, mengingat pentingnya citra tubuh pada tenaga kesehatan. Sosialisasi yang dapat dilakukan seperti pembuatan poster, penyuluhan, atau pemberian materi kuliah mengenai citra tubuh kepada mahasiswa kesehatan maupun ahli gizi. Perlu adanya advokasi mengenai kegiatan pengawasan dari pihak akademik maupun pihak organisasi terkait gizi seperti PERSAGI terhadap citra tubuh ahli gizi maupun mahasiswa gizi, di masa mendatang dan saat ini. Perlu dilakukan kegiatan olahraga di lingkungan kampus gizi dan adanya tambahan kegiatan keterampilan terutama pada penampilan. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai pentingnya citra tubuh bagi ahli gizi ataupun tenaga kesehatan di mata masyarakat atau tenaga kesehatan profesional lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa-mahasiswa gizi kesehatan UGM dan para dosen gizi yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan diskusi dan wawancara dalam penelitian ini. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Esti Nurwanti, Eka Sekarningsih, dan Ita Roshita sebagai notulen, pengamat, dan pelaksana dokumentasi.

RUJUKAN

1. Hadi H. Editorial: gizi lebih sebagai tantangan baru dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2004; 1(2): 51-8.
2. Oberrieder H, Walker R, Monroe D, Adeyanju M. Attitude of dietetics students and registered dietitians toward obesity. *J Am Diet Assoc* 1995; 95(8): 194-6.
3. Indonesian Society for the Study of Obesity (ISSO). 3rd seminar of obesity [serial online] 2008 [cited 2008 August 21]. Available from: http://www.kalbe.co.id/seminar_obesity.htm.
4. Mahdiah, Hadi H, Susetyowati. Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2004; 1(2): 77-85.
5. Hartati B, Darmarini F. Indikator kinerja mutu asuhan gizi dalam pelayanan gizi rumah sakit. *Prosiding ASDI: Pertemuan Ilmiah Nasional Dietetic II; 2005 Februari 19-28; Bandung*.
6. Rendon P, Plains W. General people's attitude toward overweight/obes registered dietitians. *J Am Diet Assoc* 2007; 107(8): A18.
7. Bounds W, Zoellner J, Holifield A, Long K. Weight-related attitudes and experiences of nutrition professionals. *J Am Diet Assoc* 2007; 107(8): A58.

8. Tarigan N, Hadi H, Julia M. Hubungan citra tubuh dengan status obesitas, aktivitas fisik, dan asupan energi remaja SLTP di Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2005; 1(3): 130-6.
9. Matz PE, Foster GD, Faith MS, Wadden TA. Correlates of body image dissatisfaction among overweight women seeking weight loss. *J Consult Clin Psychol* 2002; 70(4): 1040-4.
10. Murti B. Desain dan ukuran sampel untuk penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang ke. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2006.
11. Moleong L. Metodologi penelitian kualitatif, edisi revisi. Bandung: PT Remaja Rosda Karya; 2005.
12. Kusnanto H. Metode kualitatif dalam riset kesehatan. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Kesehatan Pascasarjana Universitas Gadjah Mada; (tanpa tahun).
13. Tjokroprawiro A. Hidup sehat dan bahagia bersama diabetes, cetakan kedelapan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2006.
14. Nichter M. Fat talk: what girl and their parents say about dieting. England: Harvard University Press; 2000.
15. Van Den Berg P, Paxton SJ, Keery H, Wall M, Sztainer DN. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image* 2007; 4: 257-68.
16. Knauss C, Paxton SJ, Alsaker FD. Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image* 2007; 4: 353-60.
17. Rahmani YM, Pelto GH, Ferris A, Allen L. Determinants of body size perceptions and dieting behavior in a multiethnic group of hospital staff women. *J Am Diet Assoc* 1996; 96(3):252-25.
18. Inoue M, Toyokawa S, Miyoshi Y, Miyano Y, Suzuki T, Suyama Y, Inoue K, Kobayashi Y. Degree of agreement between weight perception and body mass index of Japanese workers: my health up study. *J Occup Health* 2007; 49:376-81.
19. Tucker KL, Martz DM, Cyrtin LA, Bazzini DG. Examining "fat talk" experimentally in a female dyad: how are women influenced by another women's body presentation style?. *Body Image* 2007;4: 157-64.
20. Yudhistira MT. Obsesi perempuan terhadap bentuk tubuh ideal: reception analysis terhadap film "Bridget Jones's Diary" pada penonton perempuan [Tesis] [serial online] 2008 [cited 2009 Feb 09]. Available from: <http://adln/lib.unair.ac.id/search.php>.
21. Hung-Yi lu, Hsin-Ya Hou. Testing a model of the predictors and consequences of body dissatisfaction. *Body Image* 2009; 6:19-23.
22. Cluskey M, Grobe D. College weight gain and behavior transitions: male and female differences. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(2): 325-9.
23. McArthur L, Ross J. Attitudes of registered dietitians toward personal overweight and overweight clients. *J Am Diet Assoc* 1997; 97(1): 63-6.
24. Chiller KA, Radler DR, Decker RT, Khan H. Registered dietitians' attitudes, knowledge base and practice habits regarding obesity. *J Am Diet Assoc* 2008; 108(9): A40.
25. Ziebland S, Robertson J, Jay J, Neil. Body image and weight change in middle age: a qualitative study. *Int J Obes* 2002; 26:1083-91.
26. Tarigan N, Hadi H, Julia M. Persepsi citra tubuh dan kendala untuk menurunkan berat badan pada remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2005; 2(1): 1-7.
27. Stein, Karen. Good or bad: what you see isn't always what you get. *J Am Diet Assoc* 2006; 106(7): 1022-4.
28. Felton T, Richardson-Nickols SM, Serrano E, Hosig K. African-American students perceptions of their majors, future professions, and the dietetics major and profession: a qualitative analysis. *J Am Diet Assoc* 2008; 108(7): 1192-7.
29. Armour S. Your appearance, good or bad, can effect size of your paycheck [serial online] 2005 [cited 2009 Feb 09]. Available from: <http://www.usatoday.com>.
30. Bell BT, Lawton R, Dittmar. The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image* 2007;4: 137-45.
31. WHO Technical Report Series. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 2002.
32. Houston CA, Bassler E, Anderson J. Eating disorders among dietetics students: an educator's dilemma. *J Am Diet Assoc* 2008; 108(4): 722-72.
33. Berryman D, Dubale GM, Manchester DS, Mittelstaedt R. Dietetics students possess negative attitudes toward obesity similar to nondietetics students. *J Am Diet Assoc* 2006; 106(10): 1678-82.
34. Lindenbergh KL, O'Neil CE. Knowledge, attitudes, and practices about weight and weight control in convenience sample of female dietetics students. *J Am Diet Assoc* 2001; 101(9): A17.
35. Sawicki MA. Public health nutritionist as a facilitator of efforts to create policy and environmental change to prevent obesity in children. *J Am Diet Assoc* 2007; 107(8): A91.
36. Adiningsih S. Analisis bio psiko sosial status gizi remaja awal [Tesis] [serial online] 2008 [cited 2009 Feb 09]. Available from: <http://adln/lib.unair.ac.id/search.php>.