

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyimpangan perilaku makan merupakan perilaku makan yang membatasi asupan makanan secara ketat supaya mempertahankan berat badannya yang akan berdampak negatif terhadap kesehatan atlet. Dampak penyimpangan perilaku makan khususnya terhadap atlet wanita yaitu makan yang menyimpang, ketidakteraturan menstruasi, dan osteoporosis yang disebut dengan *female athlete triad* (www.csulb.com). Penyimpangan perilaku makan bisa mengakibatkan amenorrhea yang menyebabkan menurunnya densitas tulang dan meningkatnya kelainan mineral tulang (Rumawas, 2007). Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Milligan, penyimpangan perilaku makan memang menyebabkan *female athlete triad* yang didefinisikan sebagai kombinasi perilaku makan yang menyimpang, amenorrhea, dan osteoporosis yang terjadi dalam waktu yang bersamaan (Milligan dan Mary, 2006). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anne Z. Hoch, FACSM, menyatakan bahwa dari 80 siswi SMA terdapat 75% mengalami *female athlete triad*. Lebih dari setengahnya sekitar 55% kekurangan kalori, 16% mempunyai densitas tulang yang rendah, dan 30% gangguan menstruasi (www.acsm.org). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan di Turki menyatakan bahwa 2,7% atlet wanita mengalami amenorrhea karena penyimpangan perilaku makan Lalu, 1,36% yang mengalami *female athlete triad* yaitu satu orang atlet wanita mengalami penyimpangan perilaku makan dan amenorrhea sekaligus osteoporosis, dan dua orang atlet wanita lainnya mengalami penyimpangan perilaku makan dan *amenorrhea* sekaligus osteopenia. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa atlet yang mengalami *amenorrhea* mempunyai densitas tulang yang rendah. Hal ini dikarenakan menurunnya asupan kalori, protein, dan lemak, serta latihan olahraga yang berlebihan sehingga cadangan lemak tubuh berkurang dan menurunnya produksi hormon estrogen maka terjadi *amenorrhea*. Hormon estrogen mempengaruhi formasi jaringan tulang yang mengarah ke kehilangan massa tulang dan mengakibatkan osteoporosis (Williams, 2002).

Penyimpangan perilaku makan merupakan salah satu permasalahan dalam dunia atlet karena penyimpangan perilaku makan bisa menurunkan penampilan dan *performance* atlet itu sendiri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh BreeAnn dan Mary menyatakan bahwa 26% dari 176 atlet Division I di Western Athletic Conference berisiko penyimpangan perilaku makan terdiri dari 38 atlet wanita dan 7 atlet pria berarti persentase atlet wanita lebih besar daripada atlet pria (Miligan dan Mary, 2006). Pada tempat yang sama 28,2% atlet tingkat universitas dan hanya 8,4% atlet tingkat SMP dan SMA mengalami penyimpangan perilaku makan yaitu persentase atlet wanita sebesar 34,8% sedangkan atlet pria hanya 8,4% (Pritchard, Paul dan BreeAnn, 2007). Selanjutnya, penelitian di Turkey menunjukkan 16,8% dari 220 atlet wanita di Edirne, Turkey mengalami penyimpangan perilaku makan (Vardar, 2005).

Penelitian tentang penyimpangan perilaku makan pada atlet di Indonesia belum diketahui. Namun, ada penelitian tentang penyimpangan perilaku makan pada remaja seperti penelitian yang dilakukan oleh Tantiani tahun 2007. Penelitian tersebut menyebutkan 34,8% remaja di Jakarta mengalami kecenderungan penyimpangan perilaku makan dan 2,5% mengalami kecenderungan yang cukup serius. Lalu, 11,6% remaja mengalami anoreksia nervosa dan 27% mengalami bulimia nervosa (Tantiani, 2007). Di samping itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Putra tahun 2008 di SMAN 70 Jakarta terdapat 88,5% siswi memiliki kecenderungan penyimpangan perilaku makan yaitu 11,8% mengalami anoreksia nervosa, 23,3% bulimia nervosa, 5% *binge eating*, 48,5% *Eating Disorder Not Otherwise Specified* (EDNOS) (Putra, 2008).

Kebanyakan atlet percaya bahwa mereka terlalu gemuk dan tidak pernah menjadi kurus. Masih banyak atlet yang sebenarnya kurus tetapi mereka takut akan kelebihan berat badan dan frustrasi dengan usaha mempertahankan berat badan yang diinginkan. Atlet merasa terus-menerus khawatir tentang apa yang dimakan, kapan, dan di mana, berapa banyak penambahan berat badan jika mereka makan dengan jumlah yang sama dengan teman-temannya, berapa lama mereka harus berlatih untuk membakar habis kalori, berapa kali saat makan mereka harus melewatkan waktu makan jika suatu saat mereka kebanyakan makan. Mereka memikirkan hanya seputar makanan, diet, berat badan, dan latihan

(Clark, 1996). Lalu, Goldstein, 2005 menyatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan penyimpangan perilaku makan yaitu gender (wanita), ketidakpuasan akan tubuhnya, profesi atau pekerjaan, stress karena tuntutan profesi seperti atlet yang memperhatikan berat badan, diet, dan harga diri yang rendah. Hal ini dipertegas dengan penelitian yang dilakukan Fairburn et al, 1999 yang menyatakan bahwa faktor risiko untuk anoreksia nervosa dan bulimia nervosa adalah harga diri yang rendah dan perfeksionis. Namun pada penderita bulimia nervosa sangat konsen terhadap citra tubuh dan diet dibandingkan dengan penderita anoreksia nervosa. Di samping itu, untuk bulimia dan *binge eating disorder* sama-sama dikarenakan lingkungan keluarga dan masalah berat badan (Keel, 2005).

Jenis olahraga yang berisiko penyimpangan perilaku makan yaitu olahraga yang menekankan penampilan dan berat badan, fokus ke olahraga individu bukan olahraga tim (www.csulb.com). Pesenam, pedansa, dan pemain ski adalah atlet yang berisiko tinggi terhadap penyimpangan perilaku makan karena mereka fokus pada penampilan. Selain itu, olahraga yang menekankan pada tubuh yang kurus seperti pelari, pegulat, dan perenang. Ternyata penyimpangan perilaku makan banyak dialami atlet wanita khususnya pesenam dan perenang (McVey, 2008). Di samping itu, tekanan dari pelatih untuk pencapaian berat badan yang ideal dan kurangnya pengetahuan gizi juga merupakan faktor risiko terjadinya penyimpangan perilaku makan (O'Connor, 2005).

Untuk perilaku diet, 90% wanita Inggris pernah berdiet sepanjang hidupnya serta hanya 50% wanita berdiet dengan benar dan sisanya mereka melakukan diet secara ketat dan tidak terkontrol. Diet merupakan langkah awal untuk terjadinya penyimpangan perilaku makan (Donnellan, 1996). Perilaku diet yang mengarah ke kelaparan meningkatkan risiko *binge-eating*. Pada akhirnya, perilaku diet sebagai indikasi berkembangnya penyimpangan perilaku makan (Brown, 2005).

Seseorang yang mempunyai penyimpangan citra tubuh maka mereka akan merasa diri mereka gemuk padahal tubuh mereka kurus (Donnella, 1996). Ketidakpuasan akan tubuh sendiri merupakan faktor yang berkontribusi ke penyimpangan perilaku makan (Brown, 2005).

Rasa percaya diri yang rendah secara konsisten memiliki korelasi dengan ketidakpuasan terhadap tubuh. Penelitian Neumark Sztainer (2000) menyatakan bahwa tingkat percaya diri yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan berdiet dan penyimpangan perilaku makan.

Stress akan selalu berhubungan dengan penyimpangan perilaku makan. Stress dapat muncul sebelum, pada saat, atau sesudah munculnya penyimpangan perilaku makan. Jika ingin mencegah penyimpangan perilaku makan pada masyarakat yang memang berisiko tinggi untuk mengalami stress maka harus diperhitungkan stress sebagai faktor yang menyebabkan sekaligus akibat dari penyimpangan perilaku makan (McCombs, 2001).

Penelitian ini dilakukan pada atlet karena atlet merupakan profesi yang rentan terhadap penyimpangan perilaku makan dikarenakan tuntutan untuk menampilkan *performance* yang baik serta tuntutan untuk meraih kemenangan. Selain itu, belum tersedianya informasi mengenai penyimpangan perilaku makan di Indonesia pada atlet wanita menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta. Pemilihan tempat di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta dikarenakan sebagian besar atlet bersekolah sekaligus latihan olahraga dan sekolah tersebut sebagai tempat pembinaan atlet-atlet remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Melihat makin berkembangnya penyimpangan perilaku makan di dunia khususnya atlet wanita yang lebih berisiko terhadap penyimpangan perilaku makan dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh BreeAnn dan Mary menyatakan bahwa 26% dari 176 atlet Division I di Western Athletic Conference berisiko penyimpangan perilaku makan terdiri dari 38 atlet wanita dan 7 atlet pria berarti persentase atlet wanita lebih besar daripada atlet pria (Miligan dan Mary, 2006). Pada tempat yang sama 28,2% atlet tingkat universitas dan hanya 8,4% atlet tingkat SMP dan SMA mengalami penyimpangan perilaku makan, dengan persentase atlet wanita sebesar 34,8% sedangkan atlet pria hanya 8,4% (Pritchard, Paul, dan BreeAnn, 2007). Selanjutnya, penelitian di Turkey menunjukkan 16,8% dari 220 atlet wanita di Edirne, Turkey mengalami penyimpangan perilaku makan

(Vardar, 2005).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta dengan 7 atlet wanita sebagai responden menunjukkan bahwa semuanya mengalami kecenderungan penyimpangan perilaku makan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Permasalahan penyimpangan perilaku makan di kalangan atlet wanita yang semakin berkembang dan menimbulkan berbagai pertanyaan bagi peneliti. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009?
2. Bagaimana gambaran faktor eksternal (pendidikan dan peran pelatih) pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009?
3. Bagaimana gambaran faktor internal (pengetahuan gizi, perilaku diet, citra tubuh, kepercayaan diri, dan stress) pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009?
4. Adakah hubungan antara faktor eksternal (pendidikan dan peran pelatih) dengan kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009?
5. Adakah hubungan antara faktor internal (pengetahuan gizi, perilaku diet, citra tubuh, kepercayaan diri, dan stress) dengan kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dibagi menjadi dua, yaitu :

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor eksternal dan internal yang berhubungan dengan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di Senayan, Jakarta tahun 2009.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009
2. Untuk mengetahui gambaran faktor eksternal (pendidikan dan peran pelatih) pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009
3. Untuk mengetahui gambaran faktor internal (pengetahuan gizi, perilaku diet, harga diri, citra tubuh, kepercayaan diri, dan stress) pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009
4. Untuk mengetahui hubungan antara faktor eksternal (pendidikan dan peran pelatih) dengan kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009
5. Untuk mengetahui hubungan antara faktor internal (pengetahuan gizi, perilaku diet, citra tubuh, kepercayaan diri, dan stress) dengan kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta tahun 2009

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1.5.1 Manfaat Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan membantu para atlet khususnya atlet wanita untuk lebih memperhatikan kesehatan terutama pola makan sehingga akan meningkatkan prestasi di bidang masing-masing atau sesuai

dengan cabang olahraga masing-masing. Selain itu, para atlet dapat menghindarkan dirinya dari penyimpangan perilaku makan yang dapat membahayakan kesehatan dan *performance* sehingga akan menurunkan prestasi.

1.5.2 Manfaat Bagi Pelatih dan Orang Tua

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih karena pelatih sebagai pembimbing dan tolak ukur atas keberhasilan dari atlet. Pelatih dapat menasehati para atlet agar menghindari penyimpangan perilaku makan, tidak terlalu menekan atlet terutama yang berkaitan dengan prestasi sehingga atlet cenderung melakukan berbagai cara untuk mencapai prestasi dan mungkin atlet melakukan dengan penyimpangan perilaku makan. Selain itu, untuk orang tua dari atlet bisa menasihati atlet untuk melakukan perilaku makan yang sehat.

1.5.3 Manfaat Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pihak sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengawasan dan pembinaan terhadap atlet sehingga dapat menghasilkan atlet yang sehat dan prestasi yang maksimal.

1.5.4 Manfaat Bagi Pengurus Besar Masing-Masing Cabang Olahraga

Manfaat penelitian ini yaitu diharapkan dari pihak Pengurus Besar (PB) masing-masing cabang olahraga lebih bisa membina dan meningkatkan *performance* atlet terutama dilihat dari gizi untuk atlet itu sendiri. Lalu, gizi atlet lebih diperhatikan terutama yang berhubungan dengan pola makan sehingga atlet bisa terhindar dari penyimpangan perilaku makan.

1.5.5 Manfaat Bagi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI)

Manfaat penelitian ini bagi KONI yaitu diharapkan dapat membantu KONI dalam rangka membangun prestasi atlet. Prestasi atlet yang didukung dengan perilaku makan yang baik dan sehat. KONI lebih memberi perhatian terhadap penyimpangan perilaku makan khususnya pada atlet wanita.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Permasalahan tentang penyimpangan perilaku makan pada atlet yang semakin berkembang di kalangan atlet wanita, maka masalah yang akan diteliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecenderungan penyimpangan

perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (khusus olahragawan), Jakarta tahun 2009. Penelitian ini dilakukan pada atlet karena atlet merupakan profesi yang rentan terhadap penyimpangan perilaku makan dikarenakan tuntutan untuk menampilkan *performance* yang baik serta tuntutan untuk meraih kemenangan. Selain itu, dipilihnya atlet wanita karena atlet wanita lebih berisiko untuk penyimpangan perilaku makan dibandingkan dengan atlet pria. Atlet wanita lebih memperhatikan berat badan dan penampilan.

