# BAB 1

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal penting dalam kesejahteraan hidup, karena menurut *Archievs of Internal Medicine* (dalam Anna, 2009), orang-orang yang melakukan perilaku-perilaku sehat seperti tidak merokok, memiliki indeks massa tubuh ideal, pola makan yang kaya serat dan rendah lemak dan berolahraga minimal 3,5 jam seminggu akan memiliki penurunan resiko terkena penyakit kronis (kanker, diabetes dan penyakit jantung) sebanyak 78 persen.

Selain itu, gaya hidup masyarakat Indonesia diketahui semakin sehat. Berdasarkan riset IPSOS, yaitu sebuah perusahaan riset pasar, diketahui bahwa 1.044 orang Indonesia khususnya di Jakarta, Bandung, Surabaya dan Medan yang berusia 15–64 tahun, semakin sadar akan kesehatan dan melakukan apa saja untuk menjaga kesehatannya, sebanyak 77% meyakini pola makan yang sehat dapat menjaga kesehatan, 50% dengan menghindari stress, 48% menerapkan tidur minimal tujuh jam sehari, dan 37% melakukannya dengan olahraga (Billy, 2012).

Salah satu upaya yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatannya adalah dengan berolahraga. Melihat banyaknya masyarakat yang ingin menerapkan pola hidup sehat dengan cara berolahraga ini, membuat pusat

kebugaran menjamur dan berkembang di kota-kota besar. Pada artikel berita-bisnis (2011) disebutkan bahwa pada tiga tahun lalu, salah satu tempat pusat kebugaran ternama di Jakarta sudah menghimpun lebih dari 8 ribu anggota dan dari seluruh klub yang telah dibuka hingga saat ini sudah menghimpun lebih dari 200 ribu anggota. Data tersebut menunjukkan bahwa minat masyarakat mengikuti pelatihan *exercise* di tempat pusat kebugaran meningkat. Bukan hanya untuk memperoleh kesehatan semata, tetapi masyarakat juga memilih melakukan *exercise* di pusat kebugaran sebagai gaya hidup mereka. Hal ini berbeda dengan beberapa tahun yang lalu ketika masyarakat lebih mengenal istilah binaraga daripada *fitness*, karena *fitness* lebih dicitrakan pada sisi kesehatan dan gaya hidup (dalam artikel online Info-Kesehatan, 2011).

Salah satu jenis *exercise* yang ada dalam pusat kebugaran adalah *aerobic exercise* atau senam aerobik. Menurut Hurlock (1980), *aerobic exercise* dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih sehat, lebih lama dan dapat dilakukan oleh seseorang dimana saja, seperti di rumah, di lapangan ataupun di pusat kebugaran.

*Aerobic exercise* atau senam aerobik adalah salah satu olahraga yang dimana peminatnya hampir didominasi oleh perempuan. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti kunjungi di salah satu tempat aerobik pada tanggal 23 Desember 2012 di daerah Jakarta Timur, diketahui bahwa dari 18 orang peserta *fitness* yang seluruhnya adalah perempuan, terdapat 4 orang remaja putri (kisaran

19-24 tahun) yang turut berpastisipasi. Menurut hasil pengamatan di lokasi tersebut, dapat diketahui bahwa sudah ada minat remaja, khususnya remaja putri, dalam melakukan *aerobic exercise*.

Aktivitas *aerobic exercise* atau olahraga dilakukan dengan maksud dan tujuan tertentu, Lori Incledon mengatakan bahwa perempuan melakukan aktivitas olahraga karena bisa membuat penampilan mereka lebih menarik (dalam Harmandini, 2010). Menurut Pedoman News (2012), sebuah *survey* majalah *Girlfriend Australia*, menunjukkan bahwa bagi remaja putri, menurunkan berat badan adalah cara yang ampuh agar membuat mereka lebih menarik. Akibat dari kepercayaan ini, sebanyak 96% remaja putri menginginkan mengubah bentuk tubuh mereka jika bisa dilakukan.

Adanya keinginan remaja putri untuk mengubah bentuk tubuh mereka ini dipengaruhi oleh lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu dapat menanamkan gambaran negatif individu terkait tubuhnya sendiri (Rahmania dkk, 2009). Di samping itu, menurut Santrock (2007), bentuk tubuh dianggap sebagai salah satu aspek kecantikan seorang perempuan. Hal ini menyebabkan remaja putri terus mengupayakan agar tubuhnya terlihat ideal, salah satunya adalah dengan melakukan *aerobic exercise*, tipe senam aerobik.

*Aerobic exercise* juga diketahui dapat mempengaruhi *mood* positif termasuk mengurangi rasa ketegangan, rasa lelah dan rasa amarah (Lane & Lovejoy, 2002; Fox, 1999; Scully et al, 1998). Lalu, diketahui dengan

melakukan sesi *aerobic exercise* selama 25-60 menit dengan intensitas rendah, sedang atau tinggi akan meningkatkan perasaan mood positif dan mengurangi perasaan suasana hati yang negatif (Lane, Crone-Grant, & Lane, 2002).

Adanya suatu upaya yang dilakukan oleh remaja putri dalam mengikuti senam aerobik biasanya disertai dengan dorongan-dorongan dari dalam diri mereka untuk melakukan sesuatu, hal ini disebut juga sebagai motivasi. Oleh karena itu, motivasi disini memegang peranan yang penting karena merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan remaja putri dalam melakukan *aerobic exercise*.

Memiliki tubuh yang ideal, merupakan salah satu dambaan remaja putri. Hal ini dikarenakan ketika memasuki masa pubertas, biasanya remaja mulai tertarik untuk memperhatikan penampilan. Masa Remaja merupakan suatu masa dimana terdapat proses tumbuh dan berkembang untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1995). Perubahan secara mental, emosional, sosial dan fisik ini dapat mengubah segala aspek kehidupan remaja. Terjadinya perkembangan fisik remaja ini diikuti dengan adanya perubahan tinggi badan, bentuk badan, berkembangnya otot-otot tubuh, dan perkembangan seksual baik primer maupun sekunder (Hurlock, 1995).

Lalu menurut perkembangan kognitifnya, remaja lebih sadar akan dirinya (*self-conscious*) dibandingkan dengan anak-anak. Hal ini dikarenakan pada masa pubertas, remaja menjadi lebih introspektif terhadap penampilan tubuhnya,

dimana hal tersebut merupakan bagian dari kesadaran diri dan bagian dari eksplorasi diri mereka (Santrock, 2007). Adanya suatu introspeksi diri pada remaja ini, atau biasa disebut juga dengan *body image*, mengakibatkan remaja putri melakukan segala upaya untuk memiliki bentuk tubuh yang mereka inginkan.

Menurut Honigam dan Castle, *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya (dalam Murtaqiyah, 2010). Pada masa pubertas, remaja mengembangkan citra diri mengenai seperti apakah tubuh mereka. Biasanya remaja mulai mengerti hal ini ketika mereka sedang melihat di cermin berlama-lama untuk melihat apa saja perubahan ataupun perbedaan yang diakibatkan oleh perubahan tubuh. Preokupasi terhadap *body image* ini cukup kuat pada masa remaja, dan akan meningkat ketika sudah memasuki masa pubertas (Santrock, 2007).

Bagi remaja yang memiliki *body image* positif, mereka menyadari kekurangan dan keterbatasan fisik yang dimiliki, tetapi mereka memiliki adaptasi yang baik terhadap kekurangannya sehingga memiliki rasa percaya diri, optimisme dan menghargai tubuhnya sendiri. Lalu bagi remaja yang memiliki *body image* negatif, dimana dipengaruhi oleh lingkungan, orang lain atau

pengalaman masa lalu dapat menanamkan gambaran negatif individu terkait tubuhnya sendiri (Rahmania dkk, 2009).

Terkait dengan motivasi untuk melakukan *aerobic exercise*, peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image* remaja putri dengan motivasi mereka untuk melakukan *aerobic exercise*.

Tidak hanya remaja yang memiliki gambaran tubuh negatif saja yang melakukan *aerobic exercise,* remaja yang memiliki gambaran positif melakukan *aerobic exercise* yang sama. Menurut Lindwall & Lingren (2006), remaja akan mengalami peningkatan kepuasan yang cukup besar terhadap tubuh mereka setelah melakukan *exercise* (Lindwall dan Lingren, 2006). Maka, dengan melakukan *exercise* dapat meningkatkan *body image* dengan membuat remaja putri sadar tentang kemampuan fisik mereka dan bukan fokus terhadap penampilan fisik mereka (McDonald & Thompson, 1992 dalam Lindwall & Lingren, 2006).

Selain ranah psikologi, penelitian ini juga akan membahas fenomena *body image* dan motivasi melakukan *aerobic exercise* yang dilihat dari sudut pandang agama Islam. Allah SWT berfirman:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡإِنسَٰنُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ ٱلۡكَرِيمِ ٦ ٱلَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ ٧
فِيٓ أَيِّ صُورَةٖ مَّا شَآءَ رَكَّبَكَ ٨

Artinya:

> *Hai manusia, apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Rabbmu Yang Maha Pemurah. Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang, (QS. 82:7) dalam bentuk apa saja yang Dia kehendaki, Dia menyusun tubuhmu.* (QS. Al Infithaar, 6-8)

Menurut keterangan tersebut jelas sekali bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan sempurna, yakni memiliki penglihatan, pendengaran, dan hati. Jadi, Allah SWT memerintahkan manusia agar senantiasa bersyukur terhadap segala nikmat dan rahmat yang dianugerahkan-Nya tanpa harus merubah apapun yang telah diberikan-Nya.

Berdasarkan pemaparan yang ada, maka dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri serta tinjauannya menurut agama Islam.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Memasuki masa pubertas, remaja putri sudah mulai tertarik untuk memperhatikan penampilan. Survey yang termuat dalam majalah *Girlfriend Australia* menyatakan bahwa 96% remaja putri menginginkan mengubah bentuk tubuh mereka jika bisa dilakukan (dalam Pedoman News, 2012). Tidak hanya semata-mata ingin mengubah bentuk tubuh mereka, remaja putri yang melakukan *exercise* akan lebih sadar tentang kemampuan fisik mereka dan

bukan fokus terhadap penampilan fisik mereka (McDonald & Thompson, 1992 dalam Lindwall & Lingren, 2006).

Fenomena ini juga dikaitkan dengan bagaimana remaja memandang dan menilai tubuhnya sendiri atau biasa yang disebut *body image*. Bagi remaja putri yang memiliki *body image* negatif, dimana dipengaruhi oleh lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu dapat menanamkan gambaran negatif individu terkait tubuhnya sendiri. Namun, bagi remaja putri yang memiliki *body image* positif, mereka menyadari kekurangan dan keterbatasan fisik yang dimiliki, tetapi mereka memiliki adaptasi yang baik terhadap kekurangannya sehingga memiliki rasa percaya diri terhadap tubuhnya sendiri. (Rahmania dkk, 2009).

Peneliti menduga bahwa mulai terbentuknya *body image* ini, menumbuhkan suatu motivasi bagi remaja putri dalam upaya memperoleh tubuh yang mereka inginkan, salah satunya dengan melakukan *aerobic exercise*.

Dilihat dari latar belakang yang telah diuraikan, timbul pertanyaan penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri:

1. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri?
2. Bagaimana tinjauan dalam Islam terkait dengan *body image* dan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri serta tinjauannya menurut agama Islam.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memperkaya bahasan dalam ranah psikologi kesehatan, psikologi klinis, dan psikologi perkembangan dan psikologi sosial.
2. Memberikan manfaat sebagai salah satu sumber referensi bagi kepentingan penelitian selanjutnya tentang *body image* dan motivasi remaja putri dalam melakukan *aerobic exercise.*

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk merancang promosi kesehatan yang terkait dengan senam aerobik dan gambaran *body image* pada remaja putri.
2. Memberikan sumbangan pertimbangan bagi pengelola pusat kebugaran terkait dengan strategi pemasaran dengan sasaran pasar remaja putri,

sehingga selain memperoleh pendapatan, pusat kebugaran juga membantu remaja putri untuk meningkatkan motivasi melakukan *aerobic exercise*.

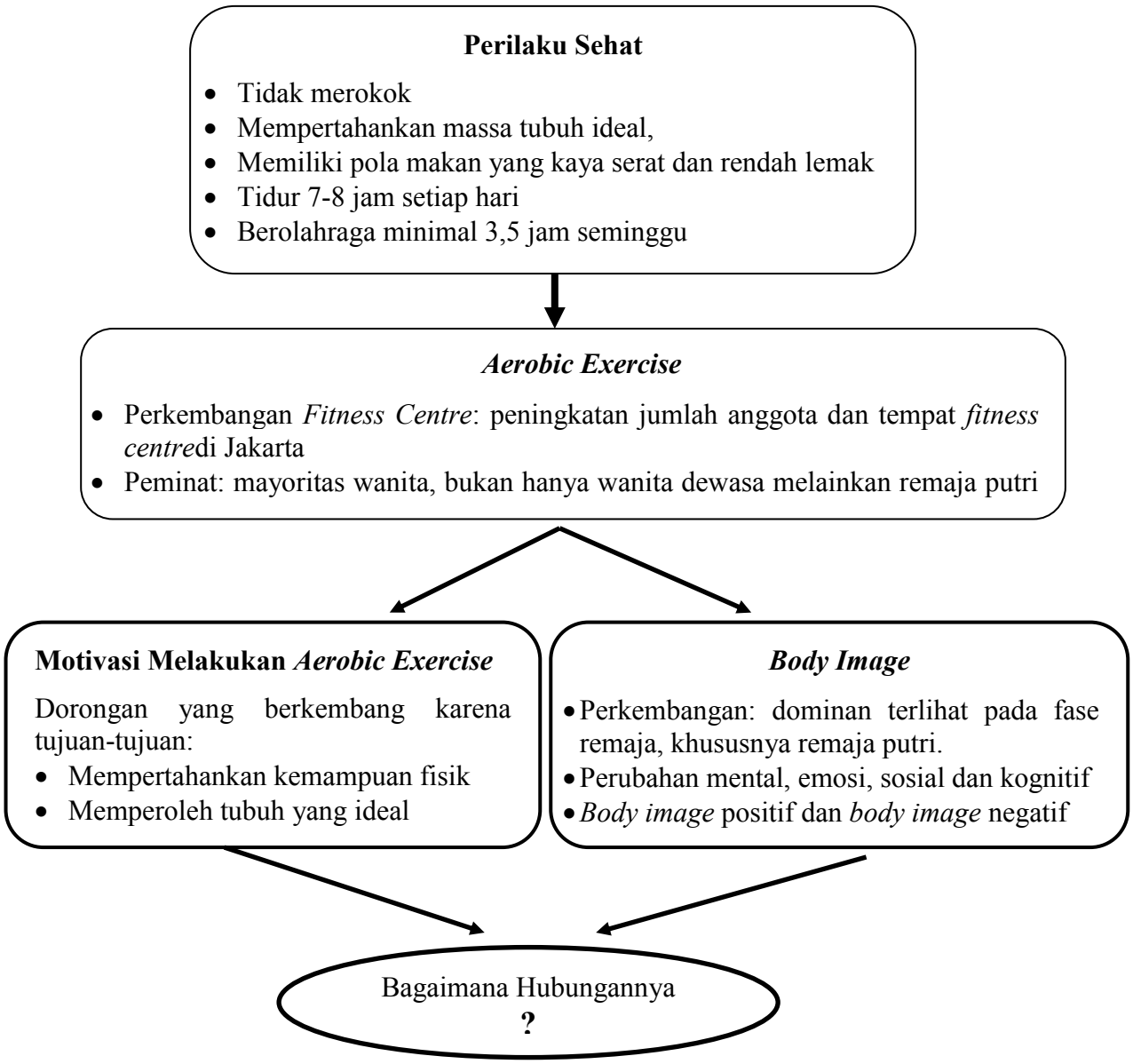
## 1.5 Rumusan Hipotesis

Penelitian ini menggunakan hipotesis yang bersifat asosiatif karena ingin melihat hubungan antar variabel. Penelitian ini menggunakan teknik *Correlation Product Moment* yaitu merupakan suatu teknik untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel (Sugiyono, 2007). Jadi, hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ho: Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri.

Ha: Terdapat hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri.

## 1.6 Kerangka Berpikir




**Bagan 1. Kerangka Berpikir**

**Keterangan:**

Masyarakat yang melakukan perilaku sehat, seperti tidak merokok, mempertahankan massa tubuh ideal, tidur 7-8 jam setiap hari, memiliki pola makan yang baik dan berolahraga minimal 3,5 jam dalam seminggu, akan memiliki penurunan resiko terkena penyakit kronis sebanyak 78% (Billy, 2012). Berdasarkan hal tersebut, banyak masyarakat yang memilih untuk melakukan olahraga dengan mengunjungi pusat kebugaran yang tersebar di Indonesia. Banyaknya pusat kebugaran ini dikarenakan adanya peningkatan jumlah anggota, seperti pada salah satu tempat pusat kebugaran ternama di Jakarta (berita-bisnis, 2011). Salah satu kegiatan yang ada di pusat kebugaran adalah *aerobic exercise* (senam aerobik). Selain orang dewasa, remaja putripun berpartisipasi dalam kegiatan ini. Adanya keterlibatan remaja putri dalam mengikutisenam aerobik ini diyakini karena adanya suatu motivasi untuk melakukan *aerobic exercise*, misalnya untuk mempertahankan kemampuan fisiknya ataupun ingin memperoleh tubuh yang ideal. Hal ini dikarenakan pada masa pubertas, remaja mengalami perubahan secara mental, emosional, sosial, fisik (Hurlock, 1995) dan kognitif (Santrock, 2007). Terutama pada perubahan kognitif, remaja putri lebih introspektif, sehingga memunculkan kesadaran diri mereka tentang penampilan bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri atau disebut juga dengan *body image*. Tipe *body image* ini juga dikategorikan dalam *body image* positif dan *body image* negatif. Berdasarkan kedua hal tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri.