

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2016 KELAS X DAN XI SMKN 2 PADANG

Yonaniko Dephinto

Email : yona.de.phinto@gmail.com

ABSTRAK

Body image atau citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. *Body image* bagi remaja khususnya remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis.. Jenis penelitian ini menggunakan metode *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study* dilakukan di kelas X dan XI SMKN 2 Padang pada bulan September 2016 dengan jumlah sampel 80 remaja putri. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden. analisa secara univariat ditampilkan pada tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan menggunakan *chi-square* dengan kepercayaan P value ($<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,2% responden yang melakukan perilaku diet tidak sehat dengan *body image* yang negatif, terdapat hubungan bermakna *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang tahun 2016. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan perhatian terhadap para siswa khususnya remaja putri dengan memberikan *edukasi* gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri agar tidak menerapkan perilaku diet yang tidak sehat.

Kata kunci : *Body Image, Perilaku Diet, Remaja Putri*

ABSTRACT

Body image is an individual assessment of the shape and size of the body, how the individual perceives and give an assessment of what you think and feel to the size and shape of her body. Body image for adolescents, especially adolescent girls is an important thing, because the person's adolescence undergone many changes, both physically and psychologically. This research uses analytical methods by using cross sectional study carried out in class X and XI SMKN 2 Padang in September 2016 with a sample size of 80 teenage girl. Data were collected through questionnaires filled out by respondents. univariate analysis are shown in Table frequency distribution and bivariate by using chi-square with the confidence P value (<0.05). The results showed that 73.2% of respondents who do unhealthy dietary behaviors with negative body image, there is a significant relationship with body image in adolescent dietary behaviors of class X and XI SMKN 2 Padang in 2016. It is expected that the school can give attention to the especially young students by providing nutrition education to improve the nutritional knowledge of young women that do not implement an unhealthy diet behaviors.

Keywords : *body image, dietary behavior, teenage daughter*

PENDAHULUAN

Body image (citra tubuh) merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. *Body image* bagi remaja khususnya remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja adalah 10-20 tahun. Di Indonesia, batasan remaja adalah kurun usia 12-24 tahun. Dalam data kependudukan Indonesia jumlah penduduk Indonesia tahun 2009 adalah 213.375.287, sedangkan jumlah penduduk yang tergolong remaja adalah 42.316.900 atau 19,82% dari seluruh penduduk Indonesia (Wirawan, 2010).

Fenomena dilapangan menunjukkan bahwa para remaja putri melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja putri dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup untuk menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya (Hurlock, 2011).

Pada usia remaja banyak dari mereka yang berusaha mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan. Pola ini menjadi lebih umum pada remaja putri. Orang dengan tubuh kurang ideal selalu dipersepsikan malas dan mudah puas dengan dirinya, dan banyak dari mereka yang berharap agar berat badannya turun dengan sendirinya (Papalia, 2008).

Diet untuk menurunkan berat badan kadang dipersepsikan salah oleh para remaja putri tersebut tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu oleh ahli gizi maupun Dokter sehingga mereka tidak dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah yang berakibat membahayakan kesehatan tubuh mereka. Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan gizi remaja (Proverawati, 2010).

Berdasarkan studi awal yang peneliti lakukan dengan wawancara pada siswi SMKN 2 Padang pada bulan Mei 2016 bahwa dari 10 orang siswi yang diwawancarai terdapat 5 orang sedang melakukan diet dengan membatasi asupan makanan dan mengkonsumsi obat diet, sedangkan 3 orang ingin melakukan diet tetapi bingung cara melakukan diet, sedangkan 2 orang tidak melakukan diet. Selain itu siswi tersebut juga mengatakan masalah kesehatannya terganggu sejak mereka melakukan diet. Adapun masalah kesehatannya yang terjadi yaitu 3 orang mengalami gastritis, 1 orang *anorexia* dan 2 orang *bulimia*, serta 2 orang siswi mengatakan pernah mengalami pingsan di Sekolah akibat dari perilaku dietnya tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Metode ini bertujuan untuk mencari hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang tahun 2016, dengan jumlah sampel 80 remaja putri. Pengambilan sampel dengan teknik *proporsional stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Perilaku Diet

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016.

Perilaku Diet	Jumlah	%
Tidak Sehat	44	55
Sehat	36	45

Jumlah 80 100%

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa sebanyak 55% remaja putri melakukan perilaku diet tidak sehat dan 45% perilaku diet sehat di kelas X dan XI SMKN 2 Padang.

2. *Body Image*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Body Image* Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016.

<i>Body Image</i>	Jumlah	%
Negatif	41	51,2
Positif	39	40,0
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa 51,2% remaja putri mempersepsikan *body image*-nya negatif dan 48,8% *body image* positif di kelas X dan XI SMKN Padang.

B. Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016.

<i>Body Image</i>	Perilaku Diet		Jmlh
	Tidak Sehat	Sehat	
	Jlh (%)	Jlh (%)	Jlh (%)
Negatif	30 (73,2%)	11 (26,8%)	41 (100)
Positif	14 (35,9%)	25 (64,1%)	39 (100)
Total	45 (55%)	36 (45%)	80 (100)
P Value = 0,002			

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa dari 41 orang yang mempunyai *body image* negatif 73,2% perilaku diet tidak sehat dan 26,8% diet sehat, sedangkan dari 39 orang *body image* positif 64,1% perilaku diet sehat dan 35,9% diet tidak sehat. Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $P=0,002$ ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *Body Image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016.

Perilaku Diet

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 80 responden ditemukan perilaku diet tidak sehat sebanyak 44 remaja putri (55%). Sedangkan perilaku diet sehat sebanyak 36 remaja putri (45%) di kelas X dan XI SMKN 2 Padang.

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Berdasarkan definisi diatas, perilaku diet dapat diartikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan (Hawks, 2008). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neumark (2009) didapatkan prevalensi perilaku diet dengan cara tidak sehat pada remaja putri sebanyak 56,9%.

Remaja putri cenderung melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan mereka baik itu secara sehat maupun tidak sehat. Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa remaja putri melakukan upaya diet tidak sehat lebih besar daripada perilaku diet sehat. Berdasarkan analisa kuesioner 36,2% remaja putri mengkonsumsi *cupcake* atau makanan manis karena remaja tersebut berpersepsi bahwa makanan manis tidak membuat badan mereka gemuk. Hal ini mengakibatkan 20,0% remaja putri mengalami gangguan kesehatan seperti gastritis, *anorexia* dan *bulimia* (memuntahkan kembali makanannya).

Body Image

Hasil penelitian didapatkan bahwa 51,2% *body image* negatif dan 48,8% *body image* positif, Artinya lebih dari separuh remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 memiliki *body image* yang negatif. Mengembangkan gambaran (*image*) tentang bentuk fisik dirinya termasuk tubuh dewasa adalah tugas intelektual dan emosional yang saling jalin menjalin dengan isu gizi. Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya yang cepat. Pada waktu yang bersamaan, karena pengaruh lingkungan, mereka ingin seperti temannya yang sempurna, dan yang merupakan idola dari budaya mereka (Almatsier, 2011).

Penelitian yang dilakukan Safarina, dkk (2015) 68,4% remaja putri yang merasa bahwa dirinya gemuk dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body image*) mereka sehingga remaja putri lebih banyak mempersepsikan *body image* mereka negatif dibandingkan dengan *body image* yang positif. Berdasarkan hasil analisa kuesioner 67,5% remaja putri menilai secara keseluruhan penampilannya tidak menarik serta melakukan upaya untuk membuat penampilan mereka semenarik mungkin bahkan seperti model yang mereka kagumi.

Hubungan Body Image dengan Perilaku diet Pada Remaja Putri

Berdasarkan penelitian dapat dilihat bahwa 73,2% responden memiliki *body image* negatif dengan perilaku diet tidak sehat dan 64,1% responden memiliki *body image* positif dengan perilaku diet sehat. Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $P=0,002$ ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *Body Image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016.

Orang dengan tubuh kurang ideal selalu dipersepsikan malas dan mudah puas dengan dirinya, dan banyak dari mereka yang berharap agar berat badannya turun dengan sendirinya. Begitu sadar berat badannya bertambah, biasanya orang akan mencoba membatasi makanannya. Hal ini mengakibatkan banyak dari remaja putri yang mengontrol berat badan dengan melakukan diet dan berolahraga untuk membentuk tubuh yang ideal. Sejauh ini remaja lebih menyukai diet untuk menurunkan berat badan (Gunawan, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Kusumajaya (2007) menunjukkan bahwa adanya ketidakpuasan terhadap *body image* pada remaja terutama remaja putri. Pada remaja putri usia 14-17 tahun, menganggap dirinya lebih gemuk dari ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Remaja putri juga lebih cenderung melakukan upaya penurunan berat badan dengan melakukan diet berkaitan dengan bertambahnya umur mereka.

Penelitian ini menggambarkan bahwa terdapatnya hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri, artinya *body image* sangat mempengaruhi remaja putri untuk melakukan diet. Remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif cenderung akan melakukan diet sehat ataupun tidak sehat. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan lebih banyak responden yang memiliki *body image negatif* dengan melakukan perilaku diet tidak sehat.

SIMPULAN**Simpulan**

1. Terdapat 55% di Kelas X dan XI SMKN 2 Padang yang melakukan perilaku diet tidak sehat
2. Terdapat 51,2% di Kelas X dan XI SMKN 2 Padang yang mempunyai *body Image* negatif.
3. Ada hubungan *body Image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016. Dari hasil uji statistik didapatkan $p=0,002$ dimana p value < dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, Edward. 2005. *Body Intelligence*. Yogyakarta: Andi
- Agustian, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama
- Andea, Raisa. 2010. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja*. dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14525/1/10E00103pdf>:diakses 28 april 2016
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bardosono, Saptawati. 2011. *Gizi Sehat Untuk Perempuan*. Jakarta: FKUI
- Caroline, Mercya.L. 2015. *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Fitness Center Semarang*. dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=280468>:diakses 28 April 2016
- Demira, Anjana. 2015. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet berlebihan Pada Remaja Wanita yang Berprofesi Sebagai Pemain Sinetron*. dari <https://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/02/Jurnal-Skripsi-Anjana.pdf> diakses 16 Maret 2016
- Elfindri dkk. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. : Editor Aziz, E. Jakarta: Badouse Media
- Elfindri, dkk. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Badouse Media
- Hidayat, Aziz Alimul. 2013. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock, Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Husna, Lailatul.N. 2013. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet*. dari <http://lib.unnes.ac.id/18410/1/1550406005.pdf> diakses 28 April 2016
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rumini, Sri. dkk. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Asdi Maha Satya
- Sastroarmoro,S dan Ismael,S. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto
- STIKes RANAH MINANG. 2014. *Pedoman Penyusunan skripsi*. Padang: STIKes RANAH MINANG
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Medika
- Weekes, Ida. 2008. *Sehat dan Bugur Untuk Remaja: Dari Diet Hingga Bahaya Narkoba*. Bandung: Nuansa
- Wirakusumah, Emma S. 1994. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Yosephin. 2012. *Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet*. <http://www.stikesyahoedsmg.ac.id/jurnal/wp.content/uploads/2016/01/JURNAL-4B.pdf> diakses 2 Juni 2016
- Yundarini. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Dwijendra Denpasar*. dari <http://www.e-jurnal.com/2015/05/hubungan-antara-citra-tubuh-dengan.html>:diakses 2 Juni 2016