

HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA KELAS XI IPA 3 DAN 4 SMA N 1 POLANHARJO KLATEN

Oleh :
Tunjung Sri Yulianti¹, Ratna Indriati²

Abstract

Introduction: body image (body image) to form one's perception of the body, both internally and externally, this perception includes feelings and attitudes aimed at the body that are affected by personal views about the characteristics and the physical ability and the perception of other people's views. Many teens consider themselves overweight or obese easily become so frequent diet in a way that is less true as to limit or reduce the frequency of meals and the number of meals, vomit frequently eaten, so long there is no appetite is very dangerous for teens.

Purpose of the study: was to analyze the relationship between body image and dieting behaviors in adolescents

Subjects: Population and samples of this study were 60 male and female students in class XI IPA 3 and 4 in SMA Negeri 1 Polanharjo using saturation sampling technique in order to obtain 60 to be the respondent.

Method : This research method using cross sectional approach, using a questionnaire with a scale measuring interval. Data were analyzed with Chi-Square.

Results: as many as 43 respondents (71.67%) have a positive body image and as many as 59 respondents (98.33%) do a good dietary behavior. There is a significant relationship between body image and dieting behaviors ($p = 0.016$).

Conclusion : There is a relationship between body image and dieting behaviors in adolescents.

Keywords: Body image, dieting behaviors, teen

PENDAHULUAN

Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh. Citra tubuh sangat dinamis

karena secara konstan berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman-pengalaman baru. Citra tubuh harus realistis karena semakin dapat menerima dan menyukai tubuhnya individu akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan cara individu

memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologinya. Individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap citra tubuhnya akan memperlihatkan kemampuan mantap terhadap realisasi yang akan memacu sukses di dalam kehidupan (Suliswati, et al., 2005).

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10-19 tahun menurut *World Health Organization* (WHO). Sementara *United Nations* (UN) menyebutnya sebagai anak muda (*youth*) untuk usia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam batasan kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun (Proverawati dan Wati, 2011).

Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Ini dikarenakan pada masa ini terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu baik itu perubahan fisik maupun psikologis (Proverawati dan Wati, 2011).

Diet adalah pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Diet juga dapat berarti jumlah makanan

dan minuman yang dikonsumsi seseorang. Pada umumnya diet dapat dibagi menjadi, diet untuk menurunkan berat badan, menaikkan berat badan, dan pantangan penyakit. (Siregar, 2009).

Pada umumnya remaja lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es. Remaja putri sering menghindari beberapa jenis bahan makanan seperti telur dan susu. susu dianggap minuman anak-anak atau dihubungkan dengan kegemukan. Akibatnya akan kekurangan protein hewani, sehingga tidak dapat tumbuh atau mencapai tinggi secara optimal. Kadang standar langsing tidak jelas untuk remaja. Banyak remaja menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan dan jumlah makan, memuntahkan makanan yang sering dimakan, sehingga lama-lama tidak ada nafsu makan yang sangat membahayakan bagi remaja (Proverawati dan Wati, 2011).

Tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan zat gizi para remaja. mereka bukan hanya melewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk, tetapi juga

terlihat senang mengunyah *junk food*. Disamping itu, kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mereka untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya disantap. Dengan demikian, jelaslah bahwa kebiasaan pangan para remaja tidak berkaitan dengan pengetahuan mereka tentang gizi (Arisman, 2010).

Hasil survei yang dilakukan peneliti Di kelas XI IPA SMA N 1 Polanharjo tentang pola diet yang dilakukan oleh remaja, dari 10 remaja yang diwawancara terdapat 6 remaja yang melakukan diet. Dari 6 remaja yang melakukan diet ada 2 remaja yang sudah melakukan diet dalam waktu yang lama dengan alasan ingin mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, mereka beranggapan bentuk tubuh mereka saat ini jauh dari kata ideal karena berat badan mereka tidak sebanding dengan tinggi badan mereka. Dari 10 remaja tersebut 6 diantaranya mengatakan berat badannya mudah naik dan mudah menjadi gemuk, beberapa diantara mereka mengatakan malu dengan tubuhnya yang gemuk. Melihat fenomena tersebut peneliti kemudian tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *Body Image* dengan perilaku diet pada remaja.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengidentifikasi *body image* remaja, mengetahui perilaku diet remaja kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo Klaten dan menganalisis hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo Klaten.

DESAIN PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah korelasi. Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Uji statistic yang digunakan adalah Chi Kuadrat atau χ^2 .

POPULASI, SAMPEL, DAN TEHNIK SAMPLING

Populasi penelitian ini adalah siswa siswi kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo Klaten sebanyak 60 orang. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo yang berjumlah 60 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh.

HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 1Februari 2014 di SMA N 1 Polanharjo

- a. Karakteristik Responden
 - 1) Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Kelompok Usia	F	%
15	5	8.33%
16	41	68.33%
17	12	20%
18	2	3.33%
Jumlah	60	100%

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa dari 60 responden terdapat 5 responden (8.33%) berada pada kelompok usia 15 tahun, 41 responden (68,23%) berada pada kelompok usia 16 tahun yang merupakan jumlah responden terbanyak, 12 responden (20%) berada pada kelompok usia 17 tahun, 2 responden (3,33%) berada pada kelompok usia 18 tahun.

2) Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	(%)
Laki-laki	13	21.67 %
Perempuan	47	78.33 %
Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa jenis kelamin responden perempuan sebanyak 47 orang (78.33%) dan responden laki-laki sebanyak 13 orang (21.67%).

b. Body Image

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Body Image

Body Image	F	%
Positif	43	71.67%
Negatif	17	28.33%
Jumlah	60	100%

Dari tabel di atas ditemukan ada 43 responden (71,67%) *body image* positif, 17 responden (28.33%) *body image* negatif.

2. Perilaku Diet

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Perilaku Diet

Perilaku Diet	F	%
Baik	59	98.33%
Kurang baik	1	1.67%
Jumlah	60	100 %

Dari tabel diatas didapatkan data ada 59 responden (98.33%) perilaku diet baik dan 1 responden (1.67%) perilaku diet kurang baik.

3. Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet

a) Tabulasi Silang

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja kelas XI IPA 3 dan 4

<i>Body Image</i>	Perilaku Diet		
	Baik	Kurang Baik	Jumlah
Positif	43	0	43
Negatif	16	1	17
Jumlah	59	1	60

Dari tabel di atas, peneliti menemukan bahwa:

(1) *Body image* positif

Dari 60 responden ditemukan *body image* positif sebanyak 43 orang, 43 orang atau 71.67% melakukan diet yang baik; 0 orang atau 0% melakukan diet yang kurang baik.

(2) *Body image* negatif

Dari 60 responden ditemukan *body image* negatif sebanyak 17 orang, 16 orang atau 26.67% melakukan diet yang baik; 1 orang atau 1.67% melakukan diet yang kurang baik.

Berdasarkan uji Chi-Square program SPSS 18 *for windows*, dihasilkan data pada *Pearson Chi Square* yaitu 0,016 (probabilitas <0,05) sehingga H_0 diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet di kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo. Besarnya hubungan 0,868 atau 86.8% dilihat dari nilai *Contingency Coefficient*.

PEMBAHASAN

1. *Body Image*

Pada penelitian ini, ditemukan ada 43 responden (71.67%) *body image* positif, 17 responden (28.33%) *body image* negatif. Hasil analisis univariat menghasilkan data sebagai berikut yaitu mean = 17.067 yang berarti rata-rata *body image* responden positif, median = 17 yang berarti nilai tengah *body image* responden positif, modus = 19 yang berarti *body image* responden yang paling banyak adalah positif.

Menurut Potter dan Perry (2010). *Body image* (Citra tubuh) meliputi perilaku yang berkaitan dengan tubuh, termasuk penampilan, struktur, atau fungsi tubuh. Rasa terhadap citra tubuh termasuk semua yang berkaitan dengan seksualitas, feminitas dan maskulinitas, berpenampilan muda, kesehatan, dan kekuatan. Gambaran mental tidak selalu sama dengan struktur atau penampilan fisik aktual seseorang. Sedangkan menurut Suliswati et.al (2005). *Body Image* (Citra Tubuh) adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh.

Menurut Suliswati et.al., (2005) faktor predisposisi gangguan citra tubuh (*body image*) antara lain sebagai berikut :

- a. Kehilangan/kerusakan bagian tubuh (anatomi dan fungsi)
- b. Perubahan ukuran, bentuk dan penampilan tubuh (akibat pertumbuhan dan perkembangan atau penyakit)
- c. Proses patologi penyakit dan dampaknya terhadap struktur maupun fungsi tubuh
- d. Prosedur pengobatan seperti radiasi, kemoterapi, transplantasi

2. Perilaku Diet

Pada penelitian ini ditemukan 59 responden (98.33%) melakukan diet yang baik, 1 responden (1.67%) melakukan diet yang kurang baik. Hasil analisis univariat menghasilkan data sebagai berikut yaitu mean = 21.4 yang berarti rata-rata perilaku diet responden baik, median = 21 yang berarti nilai tengah perilaku diet responden baik, modus = 20 yang berarti perilaku diet yang banyak dilakukan remaja yaitu perilaku diet kurang baik, standart deviasi = 3,153 dan range = 12. Menurut Siregar (2009), Diet adalah pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Tujuan akhir diet merupakan target nasional yang diperhitungkan untuk makronutrien terpilih dan mikronutrien tertentu yang ditujukan untuk mencegah penyakit kronis jangka panjang seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit kanker. Menurut Gibney et.al., (2009)

umumnya tujuan akhir diet digunakan untuk menyusun perencanaan tingkat nasional dan bukan sebagai anjuran bagi perorangan, dan biasanya dinyatakan sebagai asupan rata-rata nasional dalam satuan gram/hari atau sebagai persentase kontribusi energi.

Menurut Barasi (2007) faktor yang mempengaruhi diet antara lain sebagai berikut :

- a. Faktor internal yang terdiri dari faktor fisiologis (rasa lapar, rasa kenyang), psikologis (nafsu makan), preferensi (kesukaan), aversi (pantangan), emosi (mood, stres), tipe kepribadian.
- b. Faktor eksternal yang terdiri dari budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, norma sosial, pendidikan atau kesadaran tentang kesehatan, media dan periklanan.

3. Hubungan antara *Body image* dengan Perilaku Diet

Dari hasil uji dengan Chi-Square program SPSS versi 18.0 dengan $\alpha = 5\%$ (0.05) diperoleh p sebesar 0.016 sehingga nilai $p < 0.05$, yang berarti H_a diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja kelas XI IPA 3 dan 4 di SMA N 1 Polanharjo.

Dari Penelitian ini ditemukan 43 orang responden (71.67%) memiliki *body image* positif dengan perilaku diet yang baik.

Persepsi seseorang tentang perubahan tubuh dapat dipengaruhi oleh bagaimana perubahan tubuh terjadi. Perubahan dalam penampilan dipengaruhi oleh persepsi individu tentang perubahan yang dialami (Potter dan Perry, 2010), dengan melakukan pola diet yang menerapkan komposisi hidangan atau waktu makan, kombinasi makanan (*food combining*) mengajarkan bahwa makanan berprotein tidak boleh dikonsumsi bersama makanan yang mengandung karbohidrat, karena keduanya tidak dapat dicerna bersama-sama. Berat badan mungkin turun karena peserta diet memperhatikan apa yang dimakannya, sehingga asupan makanan keseluruhan mungkin menjadi berkurang (Barasi, 2007).

Dari data tabulasi silang diperoleh 0 Responden (0%) atau tidak ada responden yang memiliki body image positif dengan perilaku diet yang kurang baik. Menurut Potter dan Perry (2010) perubahan perkembangan yang normal seperti pubertas dan proses penuaan lebih memiliki pengaruh yang nampak pada citra tubuh dibandingkan aspek lain dari konsep diri. Perkembangan organ kelamin sekunder dan perubahan dalam distribusi lemak tubuh memiliki dampak yang lebih jelas pada konsep diri dari seorang remaja. Sedangkan menurut Barasi

(2007) dengan menerapkan pola diet yang mempertahankan rasa kenyang, cara paling 'pasti' untuk mengurangi konsumsi energi ialah mengurangi makan, tetapi agar cara ini dapat diterapkan, rasa kenyang harus dipertahankan.

Dari paparan diatas dapat dipahami jika remaja yang memiliki body image positif dengan perilaku diet yang kurang baik, maka mereka akan merubah perilaku diet mereka supaya persepsi mengenai body imagenya tidak mengalami perubahan.

Dari data tabulasi silang, terdapat 16 orang remaja (26.67%) memiliki body image negatif dengan melakukan perilaku diet yang baik. Remaja yang memiliki body image yang negatif mereka akan melakukan pola diet yang baik untuk mendapatkan body image yang positif. Hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan oleh Koziar et.al., (2010) banyak remaja mengalami kesulitan menerima kekuatan maupun kelemahan dalam diri mereka sementara dalam mengembangkan citra diri positif ketika dihadapkan pada perubahan yang dramatis pada struktur dan fungsi tubuh serta harapan yang lebih besar untuk menjalankan tanggung jawab. Hal yang sama juga disampaikan oleh Gibney et.al., (2009) sehingga mereka melakukan pola diet dengan pedoman diet

kualitatif merupakan kompromi terbaik ketika data dasar tentang asupan nutrisi yang ada sangat terbatas.

Pada responden yang diteliti, 1 orang remaja (1,67%) memiliki *body image* negatif dengan melakukan perilaku diet yang kurang baik. Hal ini dapat terjadi karena banyak remaja mengalami kesulitan menerima kekuatan maupun kelemahan dalam diri mereka sementara dalam mengembangkan citra diri positif ketika dihadapkan pada perubahan yang dramatis pada struktur dan fungsi tubuh serta harapan yang lebih besar untuk menjalankan tanggung jawab (Kozier et.al., (2010).

Dengan melakukan pola diet yang menerapkan prinsip puasa/tidak makan, ini mungkin dipandang sebagai cara termudah untuk menurunkan berat badan, tetapi tidak dapat bertahan lama, dan dapat menyebabkan ketidakaturan asupan makanan, dengan akibat berupa risiko defisiensi gizi. Risiko dehidrasi dalam jangka pendek serta gangguan makan dalam jangka panjang juga mungkin terjadi (Barasi, 2007). Bagi remaja yang memiliki persepsi yang negatif mengenai *body image* maka mereka melakukan pola diet yang kurang baik yang dapat mengganggu kesehatan.

Berdasarkan data yang diperoleh, *body image* dan perilaku diet

yang paling banyak terdapat pada remaja adalah *body image* positif yaitu sejumlah 43 responden serta perilaku diet yang baik yaitu sejumlah 59 responden. Peneliti menganalisa bahwa pada remaja kelas XI IPA 3 dan 4 di SMA N 1 Polanharjo yang memiliki *body image* positif mereka melakukan perilaku diet yang baik, ada juga remaja yang memiliki *body image* negatif tetapi mereka melakukan pola diet yang baik karena mereka ingin mengubah *body image* yang negatif menjadi *body image* positif, serta ada remaja yang memiliki *body image* negatif dan melakukan perilaku diet yang kurang baik.

Dari penelitian ini, maka dapat dimengerti jika hipotesa peneliti diterima yang berarti ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet di SMA N 1 Polanharjo karena mayoritas *body image* responden termasuk kategori positif dan mayoritas perilaku diet responden adalah perilaku diet baik. Hal ini juga sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widianti pada tahun 2012 dan Raisa Andea pada tahun 2010. Mereka meneliti hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja. Mereka mengatakan semakin positif *body image* maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin baik, begitu pula sebaliknya.

KESIMPULAN

1. *Body image* pada remaja di kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo mayoritas termasuk dalam kategori positif yaitu 71.67%.
2. Perilaku diet pada remaja di kelas XI IPA 3 dan 4 mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 98.33%.
3. Ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja di kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo.
4. Semakin positif *body image* maka semakin baik perilaku diet pada remaja begitu pula sebaliknya.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Pihak sekolah dapat mengatur jeda waktu antara kegiatan satu dengan yang lainnya tanpa mengurangi kualitas mutu pendidikan supaya tidak terjadi perubahan pola makan pada siswa siswi, yang berakibat terjadi perubahan persepsi *body image* (citra tubuh) pada siswa siswi kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo.
2. Bagi Siswa siswi
Diharapkan para siswa siswi yang memiliki *body image* positif dengan perilaku diet yang baik mampu mempertahankan perilaku dietnya serta bagi siswa siswi yang memiliki *body image* negatif dengan perilaku diet

yang kurang baik mampu mengubah perilaku dietnya menjadi perilaku diet yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya pada saat melakukan penelitian selanjutnya lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* dan perilaku diet yang dapat menjadi faktor pengganggu, sehingga diharapkan akan mendapat hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Ratna, ed. *Kesehatan Remaja*. Jakarta : Salemba Medika, 2010.
- Barasi, Mary E. *Ilmu Gizi*. Alih bahasa Hermin Halim. Jakarta : Erlangga, 2007.
- Fajar, Ibnu, et al. *Statistika untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009.
- Gibney, Michael J, et al., ed. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Alih bahasa Andri Hartono. Jakarta : EGC, 2009.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika, 2009.
- _____. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika, 2008.

- Kozier, Barbara, et al. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Volume 1. Alih bahasa Esty Wahyuningsih, et al. Jakarta : EGC, 2010.
- _____. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Volume 2. Alih bahasa Esty Wahyuningsih, et al. Jakarta : EGC, 2010.
- Potter, Patricia A. dan Anne Griffin Perry. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Volume 1. Alih bahasa Yasmin Asih, et al. Jakarta: EGC, 2005.
- Proverawati, Atikah dan Erna Kusuma Wati. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2011.
- Siregar, Mukhlidah Hanun. *Diet Efektif*. Jogjakarta : BUKU BIRU, 2009.
- Suliswati, et al. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC, 2005.
- Suyanto. *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2011.
- Andea, Raisa. *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja*. http://www.researchgate.net/publication/42356012_Hubungan_Antara_Body_Image_Dan_Perilaku_Diet_Pada_Remaja, 2010.
- Widianti, Nur dan Aryu Candra Kusumawati. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresian Semarang*. <http://ejournal-sl.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/379>, 2012.

¹ Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta
² Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta