

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 SIDRAP

Asnuddin¹, Sanjaya²

¹Program Studi Profesi Ners STIKES Muhammadiyah Sidrap

²Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Sidrap

Alamat Korespondensi: [asnuddin20@gmail.com/085299267572](mailto:asnuddin20@gmail.com)

ABSTRAK

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Hubungan yang mempengaruhi pola makan meliputi tingkat kecemasan dan *body image*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Juli sampai dengan 23 Juli Tahun 2018 di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sidenreng Rappang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *deskriptif analitik* dengan desain *cross sectional*, sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas XI dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja putri dengan *uji pearson chi-square* dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha$ (0,05) didapatkan $p < \alpha$ (0,05) yaitu $0,047 < 0,05$, ada hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri dengan *uji pearson chi-square* dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha$ (0,05) didapatkan $p < \alpha$ (0,05) yaitu $0,025 < 0,05$. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan masukan bagi institusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang pola makan dan peneliti selanjutnya mengenai hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan. Semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti sekaligus menjadi pengalaman berharga bagi peneliti dalam hal melakukan penelitian dengan variabel yang lebih besar.

Kata kunci: Remaja, Tingkat Kecemasan, *Body Image*, Pola Makan

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta

kemampuan bernegosiasi (*abstract reasoning*).

Remaja perlu diperkenalkan variasi, baik jenis maupun rasa makanan. Misalnya untuk karbohidrat tidak hanya pada sepiring nasi, tetapi juga terdapat pada semangkok mie, setangkup roti, sepiring irisan kentang goreng dan lain-lain, kemudian dibiasakan untuk menyukai berbagai macam sayur dan buah. Jika memungkinkan bawa bekal makan siang dari rumah, selain dapat menghemat bekal dari rumah bisa terjamin kesehatan dan keamanannya. (Dedeh dkk, 2010 dalam Damayani, 2014).

Menurut Handajani dalam Sulistyoningsih (2012) pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah

bahan makanan yang dimakan dalam setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan yang seimbang yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar melahirkan status gizi yang baik. Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan (Arisman, 2010). Hal ini dikarenakan remaja memiliki *body image* negatif yang mengacu pada idola remaja yang biasanya adalah para artis, peragawati, selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, dan sempurna (Sulistyoningsih, 2012 dalam Verawati. R, 2015).

Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapapun akibat stressor yang dihadapi. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan atau kurang pengendalian, perasaan kehilangan fungsi-fungsi dan harga diri, kegagalan pertahanan, perasaan terisolasi. Perilaku koping seperti mengingkari, marah, pasif atau agresif umum dijumpai pada remaja. Remaja juga akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi yang ditandai dengan perasaan marah, sedih, badan gemetar, lemah, gugup, sering mengulangi pertanyaan, dan tanda-tanda vital meningkat. (Grahacendikia, 2009 dalam Salmawati, 2010).

Body image adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya (Soetjningsih, 2007) ada dua macam jenis *body image* yaitu *body image* negatif dan *body image* positif. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas

terhadap bentuk tubuhnya, seseorang yang memiliki *body image* positif akan mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badan dan kesehatan (Januar dan Putri, 2007), sedangkan *body image* negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis bahkan ada yang sampai melakukan diet demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Simanjuntak, 2009 dalam Verawati. R, 2015).

Berdasarkan penelusuran data awal yang ditemukan dilokasi didapatkan. Remaja kurang mementingkan pola makan yang baik dari segi kualitasnya karena remaja putri cenderung lebih mementingkan bentuk tubuh dibanding waktu makan mereka, sedangkan para remaja membutuhkan energi yang cukup dalam masa pertumbuhannya. Sebagai calon generasi penerus bangsa remaja harus memiliki motivasi dan kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil penelusuran data awal dari SMA Negeri 2 Sidrap, pada tahun 2018 terdapat 1057 siswa-siswi dari 397 siswa dan 660 siswi dan jumlah siswa-siswi berdasarkan tingkat pendidikan terdapat kelas XII ada 132 siswa dan 277 siswi, kelas XI ada 134 siswa dan 177 siswi, dan kelas X ada 133 siswa dan 207siswi. (Profil SMA Negeri 2 Sidrap, 2018)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan *body*

image dengan pola makan remaja putri Di SMA Negeri 2 Sidrap.

BAHAN DAN METODE

Lokasi dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu penelitian “*deskriptik analitik*” dengan menggunakan pendekatan “*cross sectional*”. yaitu Metode penelitian diskriptif ini dilakukan dengan pendekatan Cross Sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor beresiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data. (Notoatmodjo, 2010)

Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 2 Sidrap pada tanggal 16 Juli – 23 Juli Tahun 2018.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 177 siswi kelas IX. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 40 sampel. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* memenuhi kriteria inklusi :

1. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2013).

Pada penelitian ini kriteria inklusi adalah sebagai berikut:

- a. Bersedia menjadi responden
 - b. Siswi SMA Negeri 2 Sidrap
 - c. Siswi Kelas XI
2. Kriteria eklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan studi karena berbagai sebab antara lain:
 - a. Tidak bersedia menjadi responden
 - b. Bukan Siswi SMA Negeri 2 Sidrap
 - c. Bukan Siswi Kelas XI

Pengolahan Data

1. Editing

Setelah data yang diperlukan terkumpul maka dilakukan pemeriksaan kelengkapan data, kesinambungan data dan keseragaman data.

2. Koding

Dilakukan untuk memudahkan pengelolaan data yaitu memberikan simbol-simbol dari setiap jawaban responden.

3. Tabulasi

Mengelompokkan data dalam bentuk tabel yaitu berhubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisa dilakukan terhadap setiap variabel penelitian terutama untuk melihat tampilan distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap -tiap variabel.

2. Analisa Bivariat

Analisa dilakukan untuk melihat hubungan dari variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan *Uji Chi – square* dengan tingkat tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Pemilihan uji statistik *uji pearson chi-square* didasarkan pada tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan masing-masing variabel independen dan variabel dependen adalah variabel kategorik sesuai dengan definisi operasional penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018

Umur	Jumlah	
	n	%
15	16	40,0
16	23	57,5
17	1	2,5
Total	40	100

Berdasarkan table 1 di atas menunjukkan bahwa dari 40 jumlah responden, responden yang umur 16 sebanyak 23 orang dengan presentase tertinggi (57,5%), sedangkan umur 17 sebanyak 1 orang dengan presentase terendah (2,5%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018

Kelas	Jumlah	
	n	%
XI.MIPA1	2	5.0
XI.MIPA2	11	27.5
XI.MIPA3	4	10.0
XI.MIPA5	11	27.5
XI.MIPA6	12	30.0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 40 jumlah responden, responden yang XI.MIPA6 sebanyak 12 orang dengan presentase tertinggi (30,0%), sedangkan XI.MIPA1 sebanyak 2 orang dengan presentase terendah (5,0%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Makan di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018

Tingkat Kecemasan	Pola Makan				Total	%
	Baik	%	Kurang	%		
Ringan	16	40,0	10	25,0	26	65,0
Sedang	4	10,0	10	25,0	14	35,0
Total	20	50	20	50	40	100

P = 0,047

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data bahwa hasil penelitian dari 40 responden menunjukkan bahwa yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan pola makan yang baik sejumlah 16 orang dengan presentase (40,0%), yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan pola makan yang kurang sejumlah 10 orang dengan presentase (25,0%), dan yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan pola makan baik sejumlah 4 orang dengan presentase (10,0%), yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan pola makan kurang sejumlah 10 orang dengan presentase (25,0%). Total yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan sejumlah 26 orang dengan presentase (65,0%), dan total yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang sejumlah 14 orang dengan presentase (35,0%), sedangkan total yang memiliki pola makan baik sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0), dan total yang memiliki pola makan yang kurang sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), sehingga total secara keseluruhan sejumlah 40 orang dengan presentase (100%). Ini menunjukkan bahwa yang memiliki pola makan yang baik berpeluang terjadi pada responden yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

Dari hasil uji *pearson chi-square* didapatkan nilai $p=0,047$. Oleh karena $p=0,047 < 0,05$ (α), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018

Body Image	Pola Makan				Total	%
	Baik	%	Kurang	%		
Baik	12	30,0	5	12,5	17	42,5
Kurang	8	20,0	15	37,5	23	57,5
Total	20	50,0	20	50,0	40	100

P = 0,025

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data bahwa hasil penelitian dari 40 responden menunjukkan bahwa yang memiliki *body image* yang baik dengan pola makan yang baik sejumlah 12 orang dengan presentase (30,0), yang memiliki *body image* yang baik dengan pola makan yang kurang sejumlah 5 orang dengan presentase (12,5), sedangkan yang memiliki *body image* yang kurang dengan pola makan baik 8 dengan presentase (20,0), yang memiliki *body image* yang kurang dengan pola makan yang kurang sejumlah 15 orang dengan presentase (37,5). Total yang memiliki *body image* yang baik sejumlah 17 orang dengan presentase (42,5%), dan total yang memiliki *body image* yang kurang sejumlah 23 orang dengan presentase (57,5%), sedangkan total yang memiliki pola makan yang baik sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), dan total yang memiliki pola makan yang kurang sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), sehingga total

secara keseluruhan sejumlah 40 orang dengan presentase (100%). Ini menunjukkan bahwa yang memiliki pola makan kurang berpeluang terjadi pada responden yang memiliki *body image* yang kurang dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* yang baik.

Dari hasil uji *pearson chi-square* didapatkan nilai $p=0,025$. Oleh karena $p=0,025 < 0,05$ (α), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018.

Pada hasil penelitian ini dari 40 responden menunjukkan bahwa yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan pola makan yang baik sejumlah 16 orang dengan presentase (40,0%), yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan pola makan yang kurang sejumlah 10 orang dengan presentase (25,0%), dan yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan pola makan baik sejumlah 4 orang dengan presentase (10,0%), yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan pola makan kurang sejumlah 10 orang dengan presentase (25,0%). Total yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan sejumlah 26 orang dengan presentase (65,0%), dan total yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang sejumlah 14 orang dengan presentase (35,0%), sedangkan total yang memiliki pola makan baik sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0), dan total yang memiliki pola makan yang kurang

sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), sehingga total secara keseluruhan sejumlah 40 orang dengan presentase (100%). Ini menunjukkan bahwa yang memiliki pola makan yang baik berpeluang terjadi pada responden yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

Dari hasil *uji pearson chi-square* didapatkan nilai $p=0,047$. Oleh karena $p=0,047 < 0,05$ (α), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ninna Rohmawati, (2015), hasil pengukuran tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (73,8%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebesar 26,2% memiliki tingkat kecemasan sedang. Hasil analisis regresi logistik ganda menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang dominan berhubungan dengan tingkat kecemasan ($OR=3,37$). Sebagian besar subjek memiliki pola makan baik (46,3%). Subjek dengan pola makan lebih sebesar 35,5% (76 orang) dan subjek dengan pola makan kurang sebesar 18,2% (39 orang). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola makan subyek ($p<0,05$). *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,54 menunjukkan bahwa subjek yang mengalami tingkat kecemasan sedang memiliki kemungkinan 3,54 kali lebih

besar untuk mengalami pola makan lebih dibandingkan dengan subjek yang mengalami tingkat kecemasan ringan. *Odds Ratio* (OR) sebesar 2,29 menunjukkan bahwa subjek yang mengalami tingkat kecemasan sedang memiliki kemungkinan 2,29 kali lebih besar mengalami pola makan kurang dibandingkan dengan subjek yang mengalami tingkat kecemasan ringan. Sebagian besar subjek yang mengalami tingkat kecemasan sedang memiliki pola makan lebih (78,6%).

Kecemasan dalam skala ringan yang dimiliki oleh remaja sangat baik untuk kesehatan jiwa remaja itu sendiri. Remaja tidak perlu memiliki rasa takut yang berlebihan yang dapat mempengaruhi intelektual maupun psikologi yang dimilikinya.

Hal ini sependapat dengan Sunaryo (2004). Kecemasan berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya objek/sumber dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu. Rasa takut terbentuk dari proses kognitif yang melibatkan penilaian intelektual terhadap stimulus yang mengancam. Ketakutan disebabkan oleh hal yang bersifat fisik dan psikologis ketika individu dapat mengidentifikasi dan menggambarannya.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan dan memiliki pola makan yang baik lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Karena responden yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan akan menghasilkan pola makan yang baik untuk remaja, baik sarapan pagi, makan siang, maupun makan malam.

Dari hasil kuesioner diketahui bahwa rata-rata responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan merasa baik-baik saja dan tidak ada sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018

Pada hasil penelitian ini dari 40 responden menunjukkan bahwa yang memiliki *body image* yang baik dengan pola makan yang baik sejumlah 12 orang dengan presentase (30,0), yang memiliki *body image* yang baik dengan pola makan yang kurang sejumlah 5 orang dengan presentase (12,5), sedangkan yang memiliki *body image* yang kurang dengan pola makan baik 8 dengan presentase (20,0), yang memiliki *body image* yang kurang dengan pola makan yang kurang sejumlah 15 orang dengan presentase (37,5). Total yang memiliki *body image* yang baik sejumlah 17 orang dengan presentase (42,5%), dan total yang memiliki *body image* yang kurang sejumlah 23 orang dengan presentase (57,5%), sedangkan total yang memiliki pola makan yang baik sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), dan total yang memiliki pola makan yang kurang sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), sehingga total secara keseluruhan sejumlah 40 orang dengan presentase (100%). Ini menunjukkan bahwa yang memiliki pola makan baik berpeluang terjadi pada responden yang memiliki *body image* yang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* yang kurang.

Dari hasil uji *pearson chi-square* didapatkan nilai $p=0,025$. Oleh karena $p=0,025 < 0,05$ (α), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a

diterima, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Vicennia Serly, (2014). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden (56%) menyatakan tidak puas dengan penilaian *body image* yang dimilikinya, mereka menilai bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal (didasarkan pada pendapat pribadi). Berdasarkan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan pola makan ($p = 0,000$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ratna Verawati, (2015). Hasil pengujian hubungan *body image* dan pola makan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan *body image* negatif sebagian besar memiliki pola makan tidak normal sebesar 72%, dan responden dengan *body image* positif sebagian besar memiliki pola makan normal sebesar 62,8%. Hasil uji *chi square* diperoleh $p(0,008)$, maka terdapat hubungan antara *body image* dan pola makan remaja putri di SMP 1 Al Islam Surakarta. Hal ini dikarenakan *body image* sangat mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi makanan, remaja yang mempunyai *body image* negatif akan cenderung membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan remaja yang mempunyai *body image* positif tidak mempermasalahkan dalam pembatasan

konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja .

Olahraga yang teratur sangat berperan dalam menjaga kebugaran jasmani dan rohani remaja, selain itu olahraga juga membantu menjaga dan menyeimbangkan bentuk tubuh ideal remaja, selain itu olahraga yang teratur juga dapat memberikan manfaat yang lebih banyak lagi.

Hal ini sependapat dengan (Kusmana, 2002). Olahraga merupakan kegiatan pengendalian berat badan yang efektif, Setiap kita berolahraga maka badan kita menjadi panas karena terjadi peningkatan metabolisme (pembakaran) di dalam tubuh. Bahan makanan serta cadangan yang ada di dalam tubuh yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein yang justru ingin dikurangi jumlahnya melakukan proses peningkatan metabolisme

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body image* yang kurang dan memiliki pola makan yang kurang lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* yang baik. Dari hasil kuesioner diketahui bahwa rata-rata responden yang memiliki *body image* yang kurang jarang melakukan olahraga dipagi hari.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018, didapatkan nilai $P= 0,047 < 0,05 (\alpha)$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun

2018, didapatkan nilai $P= 0,025 < 0,05 (\alpha)$.

SARAN

1. Ilmiah
Agar dapat bermanfaat dalam pengembangan informasi yang mempunyai kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pendidikan keperawatan tentang Pola Makan pada Remaja Putri.
2. Institusi
Sebagai generasi penerus bangsa sebaiknya untuk remaja putri SMA Negeri 2 Sidrap agar mempertahankan tingkat kecemasannya dengan perlunya mengikuti prnyuluhan kesehatan tentang kecemasan dan meningkatkan kegiatan olahraga terutama dipagi hari agar *body image* yang dimiliki lebih baik.
3. Praktisi
Hasil penelitian ini di harapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan merupakan salah satu bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya. Mengingat keterbatasan penelitian, maka pada penelitian berikutnya lebih mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan agar penelitian tersebut dapat dilakukan dalam skala besar yaitu dengan jumlah variabel yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayani, Etti Sudaryati, M. Arifin Siregar. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Di SMP Negeri 2 Kotapinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2014*.
- Kusmana, (2002). *Gangguan Body Image Dihubungkan Dengan Aktivitas Olahraga Pada Mahasiswa Obesitas*. Diakses pada tanggal 20 juli 2018
- Notoatmodjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; Jakarta.
- Nursalam.(2014).*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*.Salemba Medika : Jakarta.
- Salmawati, (2010). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar*. Makassar.
- SMA Negeri 2 Sidrap. (2018). *Profil SMA Negeri 2 Sidrap*. Sidenreng Rappang
- Sunaryo, (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Verawati. R, (2015). *Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smp Al Islam 1 Surakarta*. Study Of Nutrition Faculty Of Health Muhammadiyah University Of Surakarta Thesis.
- Vicennia Serly, (2014). *Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*.Diakses pada tanggal 20 Juli 2014