

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA N 1 JEPARA

Mariyati<sup>1</sup>, M. Makdalena<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

Email: [maryhamasah@gmail.com](mailto:maryhamasah@gmail.com)

<sup>2</sup>Mahasiswa SI Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

### ABSTRAK

*Body image* adalah proses memahami gambaran mental terhadap bentuk dan ukuran tubuh seseorang individu. Siswi SMA sering merasa mereka memiliki *negative body image*, sehingga banyak dari mereka melakukan diet untuk mendapatkan *body image* yang mereka inginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Didapatkan sampel sebanyak 69 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *body image* dan perilaku diet. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data dari 69 responden penelitian, siswi yang mempunyai *negative body image* sebanyak 17 siswi (24,6%), *positive body image* sebanyak 52 siswi (75,4%). Siswi yang mempunyai perilaku diet tinggi sebanyak 46 siswi (66,7%), perilaku diet sedang sebanyak 19 siswi (27,5%), dan perilaku diet rendah sebanyak 4 orang (5,8%). Dari hasil analisis didapatkan nilai  $\chi^2$  sebesar 33,752 dengan *p value* sebesar 0,000, *p value*  $\leq 0,05$ . Ada hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara.

**Kata Kunci** : *body image*, perilaku diet.

*Body image* is the mental picture of the process of understanding the shape and size of an individual's body. High school students often feel that they have a negative *body image*, so many of them did diet to get their desired *body image*. This study aims to know a correlation patterns of *body image* with dieting behavior in adolescent in the class X SMA N 1 Jepara. This study is a quantitative study with cross sectional approach. Sampling techniques by stratified random sampling. Obtained a sample of 69 respondents. The instruments were *body image* and dieting behavior questionnaires. Analysis of the data using *Chi-Square*. Based on the analysis of data obtained from 69 respondents of research, girls who have a negative *body image* as much as 17 female students (24.6%), positive *body image* as much as 52 female students (75.4%). Students who have a high dietary behavior as much as 46 female students (66.7%), dietary behavior are as many as 19 female students (27.5%), and low dietary behavior as much as 4 people (5.8%). From the analysis of the value of  $\chi^2$  33.752 with *p value* of 0.000, *p value*  $\leq 0.05$ . There is a correlation patterns of *body image* with dieting behavior in adolescent in class X SMA N 1 Jepara.

**Keywords:** *body image*, dieting behaviors.

### PENDAHULUAN

*Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang

berkesinambungan, dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Rejeki, 2009).

Perkembangan *body image* remaja itu berhubungan sekali dengan perasaan dan pemikiran remaja itu

sendiri, karena penilaian remaja dapat menilai lingkungan sosialnya sendiri, jika anak remaja mempunyai persepsi terhadap dirinya negatif maka dirinya akan negatif, tetapi bila remaja mempersepsikan dirinya positif maka yang akan berkembang adalah nilai positif. Perlu untuk disadari dan diperhatikan adalah biasanya yang berkembang pada remaja adalah hal negatif, karena perkembangan fisik yang drastis yang kadang pertumbuhannya tidak proporsional (Benih, 2011).

Tindakan yang dilakukan para remaja untuk menanggulangi pertumbuhan yang tidak proporsional adalah melakukan diet. Perilaku diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan makanan, yang baik untuk kesehatan, sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori (Kim & Lennon, 2006). Perilaku diet yang tidak sehat yang dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa diluar niat agama, tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, penahan nafsu makan atau laxative, muntah dengan disenggaja, dan *binge eating* (Elga, 2007).

Berdasarkan hasil *survey* yang telah dilakukan oleh penulis dengan beberapa siswa SMA N 1 Jepara dengan 10 siswi kelas X di SMA N I Jepara, mereka mengatakan bahwa kebanyakan dari mereka pernah melakukan diet tanpa kontrol dari tim gizi maupun tim kesehatan yang lain. Jenis diet yang biasa mereka lakukan antara lain: hanya mengkonsumsi buah dan sayur, menghindari makan nasi, melewatkan makan malam, meminum pil diet thermolite, dan bahkan ada yang hanya makan satu kali sehari. Empat dari tujuh siswi yang diwawancarai mengatakan berhasil menurunkan berat badannya sekitar 2-3 kg di bulan pertama. Persepsi siswi-siswi di SMA N 1 Jepara juga menunjukkan persepsi yang negatif terhadap *body image* mereka, mereka berfikir bahwa ukuran

tubuh mereka berada diatas ukuran normal mereka. Misalkan seorang siswi yang berukuran tubuh normal merasa tubuhnya belum proporsional dan dia merasa dirinya sedikit gendut. Sepuluh siswi yang diwawancarai oleh peneliti, 7 siswi diantaranya mempunyai persepsi diri negatif, karena mereka merasa ukuran tubuhnya belum ideal, sedangkan 3 siswi tidak mengatakan *body image* positif atau negatif, tetapi hanya mengatakan bahwa mereka menerima bentuk tubuhnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental dengan metode penelitian deskriptif analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yakni desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu waktu (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa berjenis kelamin perempuan kelas X SMA N 1 Jepara adalah sebanyak 227 orang yang terdiri dari kelas X IPA I sebanyak 22 siswi, kelas X IPA II sebanyak 22 siswi, kelas IPA III sebanyak 23 siswi, kelas IPA IV sebanyak 23 siswi, kelas X IPA V sebanyak 23 siswi, kelas X IPA VI sebanyak 22 siswi, kelas X IPS I sebanyak 19 siswi, kelas X IPS II sebanyak 17 siswi, kelas X IPS III sebanyak 17 siswi, kelas X IPS IV sebanyak 18 siswi, X bahasa sebanyak 21 siswi.

Sampel dalam penelitian ini diambil secara *stratified random sampling* yaitu peneliti mempertimbangkan stratifikasi atau strata yang terdapat dalam populasi sehingga setiap strata terwakili dalam



<18,5			<i>Negative</i>	0	8	44	52	41,3	0,0
18,5-22,9	9	13,04	<i>Positive</i>	0	11,6	63,8	75,4	11	00
23,0-24,9	40	57,97					4		
25,00-29,9	13	18,84							
30,0-39,9	7	10,15							
>40	0	0							
Jumlah	69	100	Tota	4	19	46	69		
			l	5,8	27,5	66,7	100		

## B. Analisa Univariat

1. *Body image* pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara  
Tabel 6. Distribusi Frekuensi *body image* pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara 19 Juni 2014 (n=69)

<i>Body image</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Positive</i>		
<i>Negative</i>	17	24,6
	52	75,4
Jumlah	69	100

2. Perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara  
Tabel 7. Distribusi Frekuensi perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara 19 Juni 2013 (n=69)

Perilaku diet	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi		
Sedang	46	66,7
rendah	19	27,5
	4	5,8
Jumlah	69	100

## C. Analisa Bivariat

Tabel 8. Hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara 19 Juni 2014 (n=69)

<i>Body image</i>	Perilaku diet				$\chi^2$	<i>p value</i>
	rendah	Sedang	Tinggi	Tot		
	F	F	F	F		
	%	%	%	%		

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah siswa kelas X IPA 1,2,3, 4, 5, 6 yaitu sebanyak 7 siswi (10,1%), untuk umur, sebagian besar responden berumur 17 tahun, yaitu sebanyak 29 siswi (42,0%), untuk berat badan, sebagian besar responden memiliki berat badan 51-55 kg, yaitu sebanyak 20 siswi (28,98%), untuk tinggi badan, sebagian besar responden memiliki tinggi badan 156-160 cm, yaitu sebanyak 20 siswi (29,98%), untuk IMT, sebagian besar responden memiliki IMT 18,5-22,9 (BBN), yaitu sebanyak 40 siswi (57,97%). Dalam penelitian ini umur hanya dideskripsikan saja, sedangkan tinggi badan dan berat badan digunakan untuk mengukur IMT siswi, apakah siswi yang mempunyai perilaku diet memiliki obesitas atau tidak.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 69 responden diketahui bahwa sebagian besar remaja putri memiliki *negative body image* sebanyak 52 siswi (75,4%). Siswi yang memiliki *negative body image* merasa takut dan khawatir dengan pendapat orang lain tentang tubuhnya jika tubuh mereka tidak sebagus tubuh temannya. Faktor yang menjadi penyebab banyaknya siswi yang mempunyai *negative body image* adalah media massa, perasaan kelebihan berat badan, dan hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Berdasarkan penelitian ini siswi yang mempunyai status BBK dan mempunyai *negative body image* sebanyak 6 siswi, status BBN sebanyak 3 siswi, status BBL sebanyak 10 siswi,

status obesitas derajat 1 sebanyak 6 siswi. Hal ini bisa menunjukkan bahwa siswi yang mempunyai status BBK dan BBN bisa mempunyai *negative body image*. Penyebab dari *negative body image* yang muncul pada siswi SMA N 1 Jepara yang tidak dikarenakan obesitas adalah reaksi dari orang lain, peranan seseorang, dan identifikasi terhadap orang lain.

Solusi yang bisa diberikan kepada siswi yang mengalami *negative body image* antara lain: berfikir positif tentang diri dan bersyukur dengan apa yang dimiliki, solusi yang lain adalah pihak sekolah bisa memberikan penyuluhan dengan mendatangkan para ahli tentang *body image* untuk memberikan penyuluhan tentang *body image* yang baik. Selain itu remaja juga bisa mengkomunikasikan masalah *negative body image* dengan keluarga atau teman dekat supaya pikiran akan menjadi jauh lebih terbuka sehingga dapat terhindar dari *negative body image*.

Berdasarkan penelitian siswi yang mempunyai status BBK dan mempunyai perilaku diet tinggi sebanyak 9 siswi, status BBN sebanyak 27 siswi, status BBL sebanyak 10 siswi, dan obesitas derajat 1 sebanyak 5 siswi. Banyaknya siswi yang memiliki perilaku diet tinggi padahal tidak dalam kategori BBL dan obesitas bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, misalnya kepribadian dan lingkungan.

Solusi yang bisa diberikan kepada siswi yang mempunyai perilaku diet tinggi adalah siswi bisa mengganti cara diet yang ketat dan salah dengan perilaku diet yang sehat dan benar, disamping itu siswi bisa memanfaatkan mata pelajaran olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler untuk bisa membantu pembakaran lemak dalam tubuh.

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara,  $p$

$value$  ( $0,000 < 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka ada hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara.

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa dari 69 responden, siswi yang memiliki *positive body image* dengan perilaku diet rendah sebanyak 4 siswi (6,8%), siswi yang memiliki *positive body image* dengan perilaku diet sedang sebanyak 11 siswi (15,9%), siswi yang mempunyai *negative body image* dengan perilaku diet sedang sebanyak 8 siswi (11,6%), dan siswi yang memiliki *negative body image* dengan perilaku diet tinggi sebanyak 44 siswi (63,8%).

### Kesimpulan

1. *Positive body image* sebanyak 17 siswi (24,6%), *negative body image* sebanyak 52 siswi (75,4%).
2. Perilaku diet tinggi sebanyak 46 siswi (66,7%), perilaku diet sedang sebanyak 19 siswi (27,5%), dan perilaku diet rendah sebanyak 4 siswi (5,8%).
3. Dari hasil uji Chi-Square yang dilakukan terhadap hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara didapatkan nilai  $X^2$  sebesar 33,752,  $p$  value sebesar  $0,000 \leq 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka ada hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara.

### Saran

1. Bagi SMA N 1 Jepara
  - a. Pihak sekolah bisa memberikan fasilitas berupa penyuluhan dengan ahli tentang *body image* dan perilaku diet.
  - b. Pihak sekolah juga bisa memfasilitasi siswi dengan bimbingan konseling yang telah disediakan oleh pihak sekolah

- jika masih ada yang perlu dipertimbangkan, sehingga siswi bisa mendapatkan tempat untuk bertanya dan mendapatkan solusi.
- c. Pihak sekolah bisa meningkatkan mutu dari kegiatan ekstrakurikuler sehingga bisa lebih diminati oleh para siswi. Siswi-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bisa menjadi kegiatan yang disamping bisa menunjang bakat, minat dan keaktifan siswi juga bisa membantu siswi dalam pembakaran kalori sehingga lemak yang ada pada tubuh remaja putri tidak menumpuk.
2. Bagi Institusi (Stikes Widya Husada)  
Pihak Stikes Widya Husada bisa merencanakan upaya pemberian penyuluhan kepada SMA N 1 Jepara maupun sekolah yang lain tentang perilaku diet yang benar.
3. Bagi Peneliti  
Mengingat keterbatasan peneliti, maka kepada peneliti berikutnya supaya melakukan penelitian dengan menggunakan metode lain agar penelitian dapat lebih optimal.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk penelitian lebih lanjut, tentu dengan mempertimbangkan kekurangan dan keterbatasan penelitian ini. referensi untuk penelitian lebih lanjut, tentu dengan mempertimbangkan kekurangan dan keterbatasan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asosiasi keluarga gizi. 2011. *Penyuluhan Body Image*. Depok: Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonesia
- Azwar Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahiyatun. 2010. *Psikologi Ibu Dan Anak*. Jakarta: ECG
- Bayu, Krisna Andrian. 2014. *Tips Membentuk Gambar Diri Atau Body Image Positif*. Jakarta: vemale.com edisi Jum'at, 25 April 2014 10:31
- Benih Ade Nirwana. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Dan Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Cash T F & Fleming E C. 2002. *The Impact of Body Image Experience: Development of the Body Image Quality of Live Inventory*. International Journal of Eating Disorder
- Cash T F, Dkk. 2011. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: A Division of Guilford Publications
- Cash T, F, & Pruzinsky. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press
- Elga, Precha. 2007. *Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Pada Remaja*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok
- Evahani, Luki. 2012. *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Ibu Dan Body Dissatisfaction Anak Perempuan*. [Skripsi].

- Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya. Surabaya
- Fauziyah, Ricca, Dkk. 2010. *66 Diet Yang Merusak*. Bandung: PT Pustaka Insan Madani
- French, S.A., Perry, C.L. 1995. *DiETING Behavioral and Weight Change History in Female Adoloscet. Health Psychology. American Psychological Association. Vol.14 No. 6 (548-565)*
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Unerstanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routletge
- Hartantri. 1998. *Penyesuaian Diri Menuju Remaja*: <http://www.bpkpenabur-bdg.sch.id/psikologi.html>. Tanggal: 2 Mei 2014
- Heinberg, Leslie J., Tompson, J. Kevin, Matzon, Jonas L. "Body Image Dissatisfaction as a Motivator for Healthy Lifestyle Change: Is Some Distress Beneficial". Dalam Striegel, Ruth H., Moore, Smolak, Linda (Ed). 2002. *Eating Disorder (Innovative Directions in Research Andpractice)*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Isnani, Fitri. 2011. *Praktik Hidup Sehat Dan Persepsi Ideal Tubuh Remaja Putri SMA N 1 Kota Bogor*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor, Bogor
- Jersild, A.J. 1978. *Psychology of Adolesence*. New York: Mc Millian Company
- Juwita, Elvi. Online at <http://elvijuwita.wordpress.com/2013/04/12/laporan-pendahuluanbody-image/>
- Khairunisa, Nadya. Online at <http://edukasi.kompasiana.com/2012/11/04/ssstt-kenali-bentuk-tubuh-anda-gemuk-beneran-atau-hanya-ilusi-505870.html>
- Kim, M., & Lennon, S. J. 2006. *Analysis Of Diets Advertisements: A Cross National Comparison of Korean and U.S. Womes's Magazines*. Clothing and Textiles Research Journal, 24, 345.
- Kurniasih. 2013. *Diet Tanpa Lapar*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Lailatul Husna Nur. 2013. *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati)*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Semarang
- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York: The Gale Group
- Marasabessy N. 2006. *Hubungan Ukuran Tubuh Aktual Dan Ekspos Media Massa Terhadap Body Image Mahasiswa Putra Dan Putri IPB*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor
- Muda, Ahmad A.K. 2003. *Kamus Lengkap Kedokteran*. Surabaya: Gitamedia Press
- Nasir, ABD, Dkk. 2011. *Buku Ajar: Metodologi Penelitian*

- Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Papalia, D., Olds, W, S., & Feldman, D, R.2008. *Human Development. (Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Permata, Titis. Jati. <http://surabaya.tribunnews.com/2012/07/03/cara-membangun-body-image-positif>. Editor: Rudi Hartono. tanggal: 15/08/2014
- Rejeki, Sri. 2009. *Persepsi Remaja Tentang Body Image Ditinjau Dari Konsep Diri* [Skripsi]. Semarang. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata
- Riskiana, Dhian Putri. 2010. *Hubungan Antara Body Image Dengan Kohesivitas Kelompok Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi Di Smp Negeri 2 Surakarta* [Skripsi]. Surakarta. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret
- Riwidikdo, Handoko. 2013. *Statistik Kesehatan dengan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rohima Press
- Saryono. 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Semarang: Fakultas Psikologi Univesitas Katolik Soegijapranata
- Sondari, Heti. 2013. *Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Perkotaan Dan Di Pedesaan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Bogor. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor
- Sugiyono. 2009. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka. 2012. *Penyakit Degeneratif Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nusa Medika
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Grava Media
- Sulistyo, Dwi, Cahyaningsih. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Trans Info Media
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: ECG
- Syahrir, Nuramalia, Dkk. 2013. *Pengetahuan Gizi, Body Image Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makasar Tahun 2013*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanudin. Makasar
- Waller, Glenn.2002. *Cognitive behavioral therapy for the eating disorder*. London: Renfrew center foundation
- Zan, Herry, Dkk. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana
- Zulkifli. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya