

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU
DIET PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA PGRI 3
KOTA BOGOR TAHUN 2019**

SKRIPSI



Oleh

Mutia Susanti

201513033

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIJAYA HUSADA BOGOR
TAHUN 2019**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU
DIET PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA PGRI 3
KOTA BOGOR TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya
Husada



Oleh

Mutia Susanti

201513033

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIJAYA HUSADA BOGOR
TAHUN 2019**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

“Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber pustaka yang menjadi rujukan dalam penyusunan skripsi ini telah saya nyatakan dengan benar. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat/ pemalsuan/ penyuapan/ pertukangan maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor dengan segala risiko yang harus saya tanggung”.

Nama : Mutia Susanti

NIM : 201513033

Tanggal : September 2019

Tanda Tangan :

Materai 6000

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA PGRI 3
KOTA BOGOR
TAHUN 2019**

Penyusun : Mutia Susanti

NIM : 201513033

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Bogor, September 2019

Dosen Pembimbing

(Benny M.P Simanjuntak, SKM, M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN
PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA PGRI 3
KOTA BOGOR
TAHUN 2019**

Penyusun : Mutia Susanti

NIM : 201513022

Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Tim Penguji Sidang Skripsi

Sarjana Keperawatan Wijaya Husada Bogor

Bogor, September 2019

Mengesahkan,

Penguji I

Penguji II

(Magdalena Agu Yosali, S.ST, M.K.M) (Benny M.P Simanjuntak, SKM, M.Kes)

Mengetahui

Ketua STIKes Wijaya Husada Bogor

(dr. Pridady, Sp. PD-KGEH)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas

Nama : Mutia Susanti
Tempat, Tanggal Lahir : Sukabumi, 24 Oktober 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Suku Bangsa : Sunda, Indonesia
Alamat : Kp. Jati Mekar Rt 02 / Rw 03 Desa Simnaresmi
Kecamatan Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi

Riwayat Pendidikan

- a. 2003-2009 : SD Negeri Gentramasekdas ,Sukabumi
- b. 2009-2012 : SMP Negeri 1 Cikembar , Sukabumi
- c. 2012-2015 : SMK Hassina , Sukabumi
- d. 2015-2019 : STIKes Wijaya Husada Bogor

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET

PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA PGRI 3

KOTA BOGOR TAHUN 2019¹

Mutia Susanti², Benny M.P Simanjuntak³

STIKes Wijaya Husada

ABSTRAK

Body image merupakan persepsi, perasaan terhadap diri mengenai tubuhnya meliputi postur tubuh *ideal* dan berat badan *ideal* yang mengarah kepada penampilan fisik. Faktor yang mempengaruhi *body image* diantaranya jenis kelamin, media massa dan hubungan interpersonal. Sedangkan perilaku diet merupakan tindakan mengatur pola makan. Faktor yang mempengaruhi perilaku diet diantaranya jenis kelamin, status berat badan dan kelas sosial. Media sosial memicu seseorang melakukan diet dikarenakan seseorang melihat postingan foto temannya seringkali membuat seseorang tidak merasa puas terhadap tubuhnya sendiri, sehingga memicu perilaku diet akan tetapi penurunan *image* diri tersebut lebih terasa oleh kaum wanita terutama remaja putri yang sering kali terasa saat temannya sendiri atau wanita lain memposting foto mereka di akun media sosial. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI.

Jenis penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Cara pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* berjumlah 72 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala *likert*. Analisa data yang digunakan peneliti adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi – Square*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat 45 (62,5%) responden dengan *body image* positif. Terdapat 28 (38,9%) responden dengan kadang – kadang menerapkan perilaku diet. Kesimpulan nya diperoleh nilai *p value* sebesar $0,001 \leq 0,005$ (*alpha*) terdapat 21 (29,2%) responden dengan *body image* positif tidak menerapkan perilaku diet. Sehingga H_0 diterima H_0 ditolak. Menunjukkan bahwa adanya hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019.

Diharapkan penelitian ini dijadikan bahan referensi dalam proses pembelajaran dan penelitian selanjutnya, dapat dijadikan bahan bacaan dalam proses belajar, bahan masukan, evaluasi dan memberikan tambahan data baru yang relevan dengan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri.

Kata kunci : *Body Image*, Perilaku diet, Remaja
Daftar Pustaka : 10 Buku (2009 – 2016), 5 Website, 8 Jurnal
Jumlah Halaman : 110 Halaman, 7 Tabel, 2 Bagan

¹Judul Penelitian

²Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Wijaya Husada

³Dosen Pembimbing

**THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE WITH
DIETARY BEHAVIOR TEENAGERS GIRLS CLASS XI ON
SENIOR HIGH SCHOOL BOGOR CITY IN 2019¹**

Mutia Susanti², Benny M.P Simanjuntak³

STIKes Wijaya Husada

ABSTRACT

Body images are perceptual, self-feelings about the body, including ideal posture and ideal body weight that leads to physical appearance. Factors affecting body image include gender, mass media and interpersonal relationships. While dietary behaviour is the act of regulating diet. Factors that affect the behavior of the diet include gender, weight status, social class and others – others. The social media using a person to do a diet because people see a friends photo post often make dietary behavior but descreasing the self image more are felt by women post their photo on social media accounts. The research objectives to know the correlation between body image and dietary behavior in the young women XI class.

Type of the research methods used are quantitative descriptive with Cross Sectional design. The metodh to taking sampel by technique total sampling is 72 respondents. This research instrument uses a questionnaire with a likert scale. Analysis of data used by researchers is univariate and bivariate using Chi – Square test.

Based on the results, there are 45 (62.5%) Respondents with a positive body image. There are 28 (38.9%) Sometimes applying dietary behaviors. Results of bivariate analysis using Chi-Square test obtained p value of $0.001 \leq 0,005$ (alpha) there 21 (29.2%) Respondents with a positive body image do not apply dietary behavior. So H_a received H_0 rejected. Showed that the relationship of body image with the behavior of the diet in the young woman XI class in SMA PGRI 3 Kota Bogor year 2019.

Hopefully this research can be used as reference material in the next process of learning and research, can be made reading material in the learning process, input material, evaluation and provide additional new data relevant to body image with Of dietary behaviors in young women.

Keywords : Body Image, Dietary Behavior, Teenagers
Reference : 10 Books (2009 – 2016), 5 Website, 8 Journal
Number of Pages : 110 Halaman, 7 Tabel, 2 Bagan

¹Research Title

²Scholar Student Academy of Nursing STIKes Wijaya Husada

³Lecturer

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam kepada Nabi besar Muhammad SAW, sehingga skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA PGRI Kota Bogor Tahun 2019” dapat terselesaikan, walaupun hambatan menyertai selama proses penyusunan skripsi ini.

Dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi saran, dorongan, petunjuk, do’a dan bimbingan dari pihak yang terlibat. Sehingga penyusunan laporan ini dapat terlaksana. Oleh karena itu, pasti penulis mengucapkan terima kasih, khususnya kepada yang terhormat :

1. Eva Irawan, ST, MBA selaku Ketua Yayasan STIKes Wijaya Husada Bogor.
2. dr. Pridaddy, Sp.PD-KGEH selaku Ketua STIKes Wijaya Husada Bogor.
3. Ns.Tisna Yanti S.Kep.,M.Kes selaku Ketua Program Study Sarjana Keperawatan.
4. Benny M.P Simanjuntak, SKM,M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran.
5. Magdalena Agu Yosali,S.ST,M.K.M selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberi saran dan kritik terhadap skripsi ini.
6. Seluruh staf dosen, staf tata usaha dan pengelola perpustakaan STIKes Wijaya Husada Bogor.

7. Kepala sekolah SMA PGRI 3 Kota Bogor, staf guru, staf tata usaha SMA PGRI 3 Kota Bogor
8. Seluruh siswa dan siswi SMA PGRI 3 Kota Bogor
9. Kedua Orangtuaku tercinta ayahanda Mumuh Muhendra dan Ibunda Dedah.
10. Kakak dan adik ku yang tersayang serta seluruh anggota keluarga
11. Sahabat-Sahabatku Yulita Handayani, Nur Azizah Munahar, Mira Mayasari, Puji Yastuti, Arystianti W. S, Regita Larasati, Diana Yunifer, Adinda Mutiara, Siti Wulandari, Nurhefti puji, Panca Pratiwi yang telah membantudalam proses penyusunan Skripsi ini.
12. Seluruh rekan-rekan Sarjana Keperawatan khususnya tingkat IV A Prodi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor yang telah memberikan dukungan dan saran yang membangun menyelesaikan Skripsi ini.
13. Serta semua pihak yang telah berpartisipasi dalam proses penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki masih kurang, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun sangat penulis harapkan sebagai acuan dalam menyempurnakan skripsi ini.

Bogor, September 2019

Penyusun

(Mutia Susanti)

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN ORSINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
TERJEMAHAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan	14
D. Manfaat Penelitian	14
E. Ruang Lingkup	15
F. Keaslian Penelitian	16

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Body Image	20
1. Pengertian Body Image	20
2. Fakto – Faktor Yang Mempengaruhi Body Image	23
3. Gangguan Body Image	29
4. Pengukuran Body Image	33
B. Perilaku Diet	36
1. Pengertian Diet	36
2. Pengertian Perilaku Diet	37
3. Jenis Perilaku Diet	38
4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet	45
5. Aspek Perilaku Diet	47
6. Dampak Perilaku Diet	50
7. Akibat Perilaku Diet	51
8. Pengukuran Diet	53
C. Remaja	54
1. Pengertian Remaja	54
2. Ciri – Ciri Kejiwaan Dan Psikososial Remaja	59
3. Karakteristik Perkembangan Remaja	62
D. Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet	65
E. Kerangka Teori	68

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian	69
B. Kerangka Konsep	69
C. Variabel Penelitian	70
1. Pengertian	70
2. Macam Variabel	70
D. Definisi Operasional	71
E. Hipotesis	77
F. Populasi Dan Sampel	77

1. Populasi	77
2. Sampel	78
G. Tempat Penelitian	78
H. Waktu Penelitian	78
I. Etika Penelitian	78
J. Alat Dan Metode Pengumpulan Data	79
1. Alat Pengumpulan Data	79
2. Metode Pengumpulan Data	80
3. Kisi – Kisi Kuesioner	82
4. Jenis Data	86
5. Prosedur Penelitian	87
K. Metode Pengolahan Data	88
L. Analisa Data	89

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Penelitian	93
B. Pembahasan	98
C. Keterbatasan Penelitian	107
D. Implikasi	108

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	109
B. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional	71
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Kuesioner <i>Body Image</i> dan perilaku diet	82
Tabel 4.1 Uji Normalitas	94
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019	95
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019	96
Tabel 4.4 Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019	97

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori	68
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	70

DAFTAR SINGKATAN

1. Bappenas : Badan Perencanaan Pembangunan Kesehatan
2. WHO : World Health Organization
3. BKKBN : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
4. AS : Amerika Serikat
5. DNP : Dinitrophenol
6. PUP : Pendewasaan Usia Perkawinan
7. UKP : Usia Kawin Pertama
8. PBB : Perserikatan Bangsa – Bangsa
9. FSH : Follicle Stimulating Hormon
10. LH : Luiteinizing Hormon
11. ICSH : Interstitial Cell Stimulating Hormon

TERJEMAHAN

1. World Health Organization : Badan Kesehatan Dunia
2. Body Image : Gambaran Tubuh
3. Image : Gambar
4. Macquarie University : Nama daerah di Sydney Australia
5. Renfrew Cnter Fondation : Organisasi Di Amerika Serikat yang
menghususkan dalam menanggulangi gangguan makan
6. Stereotype : Meniru
7. US Census Bureau International Data Base : Lembaga sensus yang
mengurus database penduduk di Amerika
8. Over weight : Kelebihan Berat Badan
9. Overdosis : Dosis yang berlebihan
10. Ideal : Sesuai
11. A person perception, thoughts and feelings about his or her body :
Persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya
12. The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the
way in which the body appears to ourselves : gambaran mengenai tubuh
seseorang yang terbentuk dalam oikiran individu itu sendiri, atau dengan
kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri
13. Obesity : Kegemukan
14. Figure : Bentuk Badan
15. Survey : Penelitian
16. Feed – back : Umpan balik :

17. Interpersonal : Perseorangan
18. Trend : Kecenderungan
19. Study : Pelajaran
20. Body image disturbance : Gangguan Gambaran Tubuh
21. Disordered eating : Gangguan Pola Makan
22. Anxiety : Kegelisahan
23. Deficit : Defisit
24. Developmental : Berhubungan dengan perkembangan
25. Over estimation : Pendapat Berlebihan
26. Self ideal discrepancy : Ketidaksesuaian diri sendiri
27. Negative : Negatif
28. Reduction in caloric intake to lose weight : Pengurangan konsumsi kalori
untuk mengurangi berat badan
29. Dieting in adolescence : Perilaku Diet Remaja
30. Vegeratian : Orang yang hanya makan sayuran
31. Fashion : Model
32. Level : Tingkat
33. Binge eating : Pesta Makan
34. Restraint : mengendalikan
35. Working memory : Kerja Daya Ingat
36. Anorexia Nervosa : Gangguan Makan Untuk Mempertahankan
Berat Badan

37. Anorexia Bulimia : Gangguan Makan Menggunakan Laksatif,
Diuretik dan Memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan
38. The health resources and service administrations guidelines : Institusi atau
Lembaga di Amerika Serikat
39. Film : Pilem
40. Audience : Hadirin
41. To describe : Memaparkan
42. Favourable : Baik
43. Unfavourable : Tidak Baik
44. Scientife attitude : Sikap Ilmiah
45. Inform Consent : Memberitahukan Persetujuan

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Study Pendahuluan dari STIKes Wijaya Husada Bogor
2. Surat Balasan Study Pendahuluan dari SMA PGRI 3 Kota Bogor
3. Lembar Permohonan Menjadi Responden
4. Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)
5. Lembar Kuesioner Penelitian
6. Master Tabel Data Penelitian *Body Image*
7. Master Tabel Data Penelitian Perilaku Diet
8. Hasil Output Uji Normalitas
9. Hasil Output Analisa Univariat
10. Hasil Output Analisa Bifariat
11. Lembar Jadwal Kegiatan Skripsi
12. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
13. Lembar Konsultasi skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan pada masa ini jiwa mereka masih penuh dengan gejolak. Tidak sedikit diantara mereka justru berperilaku menyimpang, bahkan ada yang menjurus ke seks bebas, tindak kriminal dan penyalahgunaan obat.¹ Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak – kanak menuju dewasa. Masa remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu remaja awal pada usia 12 – 15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15 – 18 tahun dan remaja akhir 18 – 21 tahun. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Oleh karena itu pada masa ini sering timbul kegelisahan dan kontradiksi pada remaja.²

Masa ini juga sering dianggap sebagai periode “badai” dan “tekanan”, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Ketegangan emosi ini terutama disebabkan oleh adanya tekanan sosial dan persiapan dalam kondisi yang baru, karena selama masa kanak – kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut.²

Remaja juga memiliki kecenderungan ingin selalu diterima dalam lingkungan sosialnya. Berkaitan dengan hal tersebut De Vito mengatakan bahwa , salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan sosial adalah daya tarik secara fisik. Jika ditinjau dalam pergaulan remaja, memang

tidak dapat dipungkiri bahwa kebanyakan dari mereka lebih menyukai orang – orang yang menarik secara fisik daripada mereka yang dinilai tidak menarik.²

Hal ini dapat disebabkan karena pada umumnya remaja sering melekatkan karakteristik – karakteristik positif kepada orang yang dianggap menarik secara fisik, dan melekatkan karakteristik – karakteristik negatif pada orang yang dianggap tidak menarik. Begitu pentingnya penampilan fisik bagi remaja untuk meningkatkan penerimaan sosial, baik dari lawan jenis maupun teman sejenis membuat remaja berusaha untuk memperbaiki penampilan. Hal ini senada dengan pendapat Conger dan Peterson yang mengatakan bahwa, pada masa remaja ini remaja mulai menyibukan diri dengan penampilan fisik mereka dan ingin mulai merubah penampilan.²

Data demografi berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 menncapai 265 juta jiwa. Jumlah tersebut terdiri dari 133,17 juta jiwa laki – laki dan 131,88 juta jiwa perempuan. Menurut kelompok umur, penduduk yang masih tergolong anak – anak (0-14 tahun) mencapai 70,49 juta jiwa atau sekitar 26,6% dari total populasi. Untuk populasi yang masuk kategori usia produktif (14 – 64 tahun) 179,13 juta jiwa (67,6%) dan penduduk usia lanjut 65 ke atas sebanyak 85,89 juta jiwa (5,8%).³

Masa transisi ini, remaja juga tidak memiliki pengetahuan yang cukup memadai mengenai seks. Hal ini disebabkan karena orang tua merasa tabu

membicarakan masalah seksual dengan anaknya dan hubungan orang tua anak menjadi jauh sehingga anak berpaling ke sumber-sumber lain yang tidak akurat khususnya teman. Padahal pengetahuan merupakan faktor terjadinya kekuatan perubahan sikap, dimana sikap akan terbentuk setelah terjadi proses tahu terlebih dahulu.⁴

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia.⁵

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan – perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Remaja akan berusaha untuk berpenampilan menarik. Remaja putri atau remaja perempuan ini sangatlah memperhatikan penampilan mereka dibandingkan dengan remaja laki – laki yang seakan akan mereka cuek dengan penampilan diri nya.⁶

Pada usia remaja, yang terjadi pada remaja putri yaitu perubahan bentuk tubuh seperti pertumbuhan pinggul dan payudara merupakan hal yang dialami. Dalam beberapa hal kebanyakan dari remaja putri merasa kurang

puas terhadap keadaan diri sendiri. Mereka menginginkan pinggang, paha, perut, lengan dan betis yang lebih kecil. Oleh sebab itu, urusan *Body image* dianggap perkara besar yang harus dipikirkan.⁶

Body image bagi remaja 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. Hal ini sesuai dengan pendapat Conger dan Peterson yang mengatakan bahwa pada masa remaja, para remaja biasanya mulai membuat dirinya sibuk dengan penampilan fisik mereka dan ingin mengubah penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan *Body image*.⁷

Sampai saat ini, persepsi masyarakat umum mengenai wanita yang cantik adalah wanita yang langsing, sedangkan pria yang tampan adalah pria yang memiliki postur yang gagah. Tak terkecuali untuk para remaja, banyak cara yang dilakukan oleh mereka (putra dan putri) untuk membentuk tubuh mereka selangsing dan segagah mungkin agar diterima oleh teman temannya.⁶

Perkembangan informasi melalui media massa seperti televisi dan internet berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan informasi yang ada ini membawa berbagai dampak bagi masyarakat baik positif maupun

negatif. Dampak positifnya adalah masyarakat dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan dengan lebih mudah dan cepat (efek positif dan negatif). Disisi lain, dampak negatif dari perkembangan informasi adalah munculnya berbagai tayangan yang melakukan pembodohan pada masyarakat adalah iklan. Iklan – iklan yang muncul seringkali menampilkan perempuan – perempuan yang bertubuh kurus, tinggi, langsing, dan berkulit putih. Iklan seperti ini membuat suatu perubahan pandangan pada masyarakat bahwa mereka akan dipandang cantik ketika mereka memiliki tubuh yang kurus, tinggi, langsing, dan berkulit putih. Hal ini membuat banyak masyarakat khususnya remaja putri sangat memperhatikan dan menyesuaikan penampilan mereka agar mereka dianggap cantik dan disukai oleh banyak orang.⁸

Media sosial sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia, informasi yang didapatkan pun sangat melimpah seperti halnya informasi tentang bagaimana seseorang membentuk dirinya menjadi seseorang yang dipandang ideal oleh orang lain. Dengan adanya media sosial seperti, *instagram* dan *facebook* remaja dan orang dewasa berlomba – lomba dalam membagikan foto terbaik yang mereka bagikan kepada orang lain, rasa ingin dipuji dan dipandang bagus oleh orang lain menjadikan harapan yang mereka harapkan dari postingan yang mereka unduh dalam akun media sosialnya. Dengan adanya media sosial banyak kalangan remaja dan orang dewasa melakukan cara yang menurut mereka adalah cara

paling terbaik untuk membentuk diri dan penampilan menjadi lebih ideal dan sempurna.

Diantara cara tersebut yang mereka lakukan untuk membentuk citra tubuh yang baik serta berpenampilan menarik salah satunya adalah dengan melakukan diet. Media sosial memicu seseorang melakukan diet dikarenakan seseorang melihat postingan foto temannya seringkali membuat seseorang tidak merasa puas terhadap tubuhnya sendiri, sehingga memicu perilaku diet akan tetapi penurunan image diri tersebut lebih terasa oleh kaum wanita yang sering kali terasa saat temannya sendiri atau wanita lain memposting foto mereka di akun media sosial.

Perasaan bersalah muncul, perasaan tidak puas dan harga diri menurun membuat mereka melakukan berbagai cara agar *body image* baik. Jasmine fardouly, peneliti utama di pusat kesehatan emosional di *Macquarie University*, Sydney, mengatakan ada beberapa alasan mengapa media sosial mungkin lebih merusak ketimbang media tradisional seperti televisi.⁹

Penelitian oleh *Renfrew Center Fondation* sebuah organisasi AS yang mengkhususkan diri dalam menanggulangi gangguan makan, menemukan sekitar 70% dari perempuan berusia 18 – 35 tahun secara teratur mengedit gambar sebelum dibagikannya dan seperti halnya 50% dari laki – laki dalam kelompok usia yang sama.¹⁰ Penyebabnya ialah karena ketidakpuasan terhadap *image* diri.

Body image atau bisa dikatakan citra tubuh ini merupakan salah satu penentu kehidupan sosial dan masa depan. Memasuki era 90 – an, perempuan disibukkan dengan bagaimana cara membuat citra yang menarik mengenai diri mereka dalam lingkungan sosialnya. Citra tubuh yang menarik atau *body image* yang menarik bagi perempuan salah satunya adalah memiliki tubuh yang ramping. Kata citra menunjukkan pada suatu gambaran (*image*), suatu kesan penghayatan yang menangkap arti bagi seseorang.¹¹

Menurut Martadi dalam konteks citra seorang perempuan yang tampil dalam majalah, budaya gender dibangun dengan manipulasi tubuh perempuan sebagai tanda dari sifat – sifat perempuan yang secara *stereotype* melekat pada diri wanita. Sifat tersebut antara lain keanggunan, kelembutan, keibuan serta kemanjaan. Sebuah penelitian menunjukkan dalam majalah terdapat sepuluh kali lebih banyak artikel mengenai perawatan dan penurunan berat badan.¹¹

Ketidakpuasan tersebut tidak hanya dialami oleh perempuan saja tetapi dialami pula oleh pria, ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh wanita karena pada umumnya wanita wanita lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan pria. *Body image* atau citra tubuh ini lebih sering dikaitkan dengan wanita dibandingkan dengan pria karena wanita cenderung memperhatikan penampilannya.²

Masalah perubahan fisik sering menjadi penyebab rendahnya tingkat kepercayaan diri pada remaja. Hal ini disebabkan sepatnya perubahan yang terjadi pada tubuh yang seringkali tidak teratur, sementara itu remaja belum memiliki identitas diri yang jelas sehingga mereka bertanya “bagaimana penampilan saya?” dan “bagaimana orang lain melihat saya” sering disepadankan dengan ‘ siapa saya’.¹²

Selain itu hubungan erat antara daya tarik fisik dengan penerimaan sosial semakin membuat banyak remaja merasa tidak percaya diri dengan perubahan tubuhnya karena di masyarakat kita bergulir sebuah anggapan bahwa semakin cantik atau ganteng seorang remaja maka semakin besar penerimaan lingkungan pergaulannya. Penilaian dari orang lain terutama kelompok teman sebaya menjadi hal yang sangat penting karena pada masa ini remaja membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya.¹²

Hal ini mungkin menyebabkan sulit bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Rata – rata perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki – laki, sehingga menyebabkan wanita terlihat lebih gemuk dibandingkan dengan laki – laki. Seorang perempuan umumnya mempunyai kepedulian lebih besar dibandingkan dengan laki – laki terhadap penampilan tersebut. Seorang perempuan berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang kurang menarik, yaitu berbdan gemuk (obesitas) apalagi sampai melampaui berat

badan normal (*over weight*), untuk itulah, segala cara ditempuh agar kaum perempuan memiliki postur fisik yang ramping.¹³

Fenomena yang sering terjadi dikalangan remaja untuk merubah penampilan mereka adalah melalui cara diet. Hal ini merupakan fenomena yang sudah tidak asing lagi. Diet yang banyak dilakukan oleh remaja diakibatkan karena mereka tidak ingin perutnya semakin membesar. Hal ini tentu saja membahayakan kesehatan mereka. Kasus lain yang lebih berbahaya terjadi pada seorang mahasiswi di Jawa Tengah yang berusia 21 tahun, yang meninggal dunia setelah mengkonsumsi pil pelansing yang dibeli secara online. Bagian dalam tubuh mahasiwi tersebut terbakar setelah menelan zat beracun yang dikenal dengan dinitrophenol atau DNP. Dari keterangan ibu korban menyatakan bahwa korban tidak berniat untuk bunuh diri, namun korban tidak mengerti akan bahaya *overdosis* mengkonsumsi pil pelangsing.²

Hal ini membuktikan bahwa perempuan yang masih berada dalam fase remaja pada umumnya mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki- laki terhadap perubahan fisik yang dialami. Inilah yang membuat remaja putri selalu berupaya agar dirinya jangan sampai memiliki kondisi fisik yang kurang menarik, yaitu berbadan gemuk (obesitas) apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over weight*).²

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Winzeler yang menyatakan bahwa 73% remaja laki – laki lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya dari pada remaja perempuan yang hanya

sebesar 47%. Oleh karena itu segala cara dilakukan para remaja perempuan supaya memiliki postur tubuh yang ideal. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal ini dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengendalikan berat badan. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet dianggap sebagai salah satu cara yang lebih efektif untuk mencapai berat badan normal.²

Kamus besar bahasa Indonesia mengartikan diet sebagai aturan makan khusus untuk kesehatan (biasanya atas petunjuk dokter). Namun Polivy, Herman dan Warsh mengemukakan bahwa diet merupakan usaha membatasi makanan yang sengaja dilakukan oleh individu dan berlangsung secara terus menerus dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga keseimbangan berat badan. Sedangkan Kim dan Lennon mendefinisikan diet sebagai kegiatan membatasi nutrisi berupa kalori dengan sengaja, yang dimaksudkan untuk mempertahankan berat badan atau mendapat bentuk tubuh yang lebih kurus. Dari definisi tersebut dapat diartikan bahwa, diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan dengan tujuan mengurangi atau mempertahankan berat badan.²

Berat badan ini sangat berpengaruh terhadap diet tersebut. Adapun perilaku diet yang sangat menyimpang yaitu pada kasus penyimpangan perilaku makan, banyak dilaporkan di negara – negara wilayah barat karena tingginya pengaruh faktor gaya hidup dan media massa yang mengekspos produk kecantikan dan pakaian dengan menggunakan model

bertubuh kurus. Treasure dan Murphy mengatakan bahwa insiden perilaku makan menyimpang sebesar 7 kasus per 100.000 populasi di negara – negara barat dan diperkirakan terdapat 4000 kasus baru muncul di Inggris dengan prevalensi berkisar antara 0,1 – 1 %.¹¹

Namun, beberapa tahun terakhir, kasus penyimpangan makan mulai tersebar ke negara – negara di Asia seperti Jepang, Thailand, Korea, Singapura bahkan di Indonesia. *US Census Bureau International Data Base* ditemukan prevalensi individu dengan penyimpangan perilaku makan di Indonesia sebesar 1.667.170 dari populasi perkiraan sebesar 218.451.952.¹¹

Perilaku diet memiliki keterkaitan yang erat dengan *body image*, karena pada dasarnya setiap individu memiliki gambaran diri ideal yang ingin dimilikinya. Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari gambaran ideal yang dimiliki. Semakin mendekati kecocokan antara *body image* dengan konsep ideal yang dipegang oleh individu, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan harga diri dan perasaan yang positif. Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu, maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body image* nya menjadi negatif. Penilaian negatif tersebut yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya, sehingga seseorang memiliki kecenderungan untuk melakukan diet.²

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang perempuan yang telah dilakukan peneliti pada 7 Juni 2017 dapat disimpulkan bahwa, mereka merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga melakukan upaya dengan cara diet. Salah satu diantara mereka memilih melakukan diet dengan cara melewatkan waktu makan malam agar mendapat bentuk tubuh yang ideal untuk menunjang penampilan, sehingga lebih percaya diri dalam pergaulan.²

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ellen, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara body image dan perilaku diet yang dilakukan oleh remaja. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Husna, menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara body image dan perilaku diet. Artinya semakin negatif body image maka perilaku diet yang dilakukan semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin positif *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah. Hal ini didukung oleh pendapat Ogden menyatakan bahwa, orang-orang yang mempunyai keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya tidak selalu melakukan diet.²

Beberapa orang memilih untuk mengenakan baju-baju yang membuat mereka terlihat kurus atau melakukan jalan pintas melalui operasi. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata seseorang yang memiliki rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya belum tentu melakukan diet, melainkan dapat memilih cara-cara lain untuk memperbaiki penampilannya.²

Berdasarkan study pendahuluan pada hari Jum'at tanggal 23 Agustus 2019 di SMA PGRI 3 Kota Bogor 2019 dari 5 orang remaja putri kelas XI melalui wawancara dan tanya jawab, pada variabel independen terdapat 1 orang *body image* positif dan mereka merasa puas dengan penampilan mereka, 2 orang merasa *body image* negatif karena mereka tidak sesuai dengan berat badan mereka dan 2 remaja putri merasa *body image* negatif karena mereka merasa terlalu kurus.

Variabel dependen perilaku diet pada remaja putri terdapat 1 orang tidak menerapkan perilaku diet, 2 orang ingin menerapkan perilaku diet karena merasa berat badan nya tidak *ideal*, 1 orang menerapkan perilaku diet dengan hanya mengkonsumsi buah apel pada pagi hari dan siang hari hanya mengkonsumsi kentang rebus dan 1 orang menerapkan perilaku diet dengan sering berolahraga. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dari masalah yang akan peneliti lakukan penelitian adalah “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA PGRI Kota Bogor kelas XI tahun 2019?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui apakah ada hubungan antara *Body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bogor kelas XI tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *body image* remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bogor kelas XI tahun 2019.
- b. Diketahui distribusi frekuensi perilaku diet remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bogor kelas XI tahun 2019.
- c. Diketahui hubungan antara *body image* dengan Perilaku diet pada remaja putri di SMA PGRI 3 kota Bogor kelas XI tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat ,sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan bahan bacaan mata kuliah keperawatan jiwa dan pengetahuan remaja tentang *body image*. Serta sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait tentang perilaku diet pada remaja putri.

2. Bagi Pengguna

- a. Sebagai bahan bacaan yang bermanfaat dalam proses pembelajaran di bidang keperawatan jiwa.

- b. Sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri.
- c. Sebagai bahan penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan data baru yang relevan terkait dengan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup

1. Ruang Lingkup Materi

Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet putri remaja di SMA PGRI 3 Kota Bogor kelas XI TAHUN 2019.

2. Ruang Lingkup Responden

Adapun penelitian ini respondennya yakni siswi remaja putri kelas XI SMA PGRI 3 KOTA BOGOR. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara *body image* remaja wanita dengan perilaku diet remaja wanita.

3. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 11 September 2019.

4. Ruang Lingkup Tempat

Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor

5. Ruang Lingkup Masalah

Penelitian ini didasarkan pada penerapan perilaku diet pada remaja putri dalam membentuk gambaran tubuh yang *ideal*.

6. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul	Variabel	Desain	Hasil
1.	Anastasi Lintang, Yudi Ismanto, Franly Onibala (2015)	Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA NEGERI 9 MANADO.	Variabel Independen : Citra Tubuh Variabel Dependen : Perilaku Diet pada remaja putri.	Penelitian yang digunakan adalah penelitian <i>Deskriptif kuantitatif</i> dengan menggunakan desain <i>Cross Sectional</i> . Sampel 50 remaja putri, dengan	Hasil penelitian dari uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara citra

				menggunakan desain <i>Non Probability Sampling</i> yaitu <i>Total Sampling</i> .	tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.
2.	Merrynta Devegga (2017)	Hubungan antara <i>body image</i> dan perilaku diet pada remaja putri	Variabel independen : <i>Body image</i> variabel dependen : Perilaku diet	Subjek didapatkan dengan teknik <i>accidental</i> , yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan.	Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara <i>body image</i> dan perilaku diet pada remaja. Oleh karena itu, semakin positif <i>body image</i> seseorang maka

					frekuensi remaja untuk melakukan diet semakin kecil. Sebaliknya, jika semakin negatif <i>body</i> <i>image</i> pada diri remaja maka frekuensi untuk melakukan diet semakin besar.
--	--	--	--	--	---

Penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Persamaan dan perbedaan penelitian Anastasi Lintang, Yudi Ismanto, Franly Onibala (2015) dengan peneliti yaitu :
 - a. Perbedaan : penelitian ini dengan peneliti yang akan diteliti untuk peneliti terletak pada tempat penelitian dan responden penelitian.

- b. Persamaan : penelitian ini dengan peneliti yang akan diteliti untuk peneliti terletak pada variabel *independen* , variabel *dependen*, jenis dan desain penelitian.
- 2. Persamaan dan perbedaan penelitian Merrynta Devegga (2017) dengan penelitian yaitu :
 - a. Perbedaan : penelitian ini dengan peneliti yang akan diteliti untuk diteliti terletak pada metode penelitian, jenis dan desain penelitian dan lokasi penelitian.
 - b. Persamaan : variabel *independen*, variabel *dependen* dan responden penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi dan penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman – pengalaman baru setiap individu *Body image* berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologinya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri Banyak ahli memberikan pengertian yang berbeda – beda tentang *body image*, untuk membandingkan pengertian *body image* akan memberikan beberapa pengertian tentang *body image*.¹³

Body image menurut Secord dan Sourad adalah penilaian individu yang diberikan tubuhnya seperti rambut, coklat kulit, bentuk tubuh dan lain- lain. Sedangkan Grogan (2008) mendefinisikan *body image* sebagai: "*A person perception, thoughts and feelings about his or her body*" kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah

persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder mengartikan *body image* sebagai : "*The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*". Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.¹³

Body image adalah konsep penampilan fisik dan perasaan tentang hal yang berdasarkan pengalaman individu saat ini dan masa lalu dari tubuh sendiri, nyata dan khayalan. Menurut Honigman *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira – kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya apa yang dipikirkan dan rasakan belum tentu benar–benar mempresentasikan keadaan yang aktual namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.¹³

Longe menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yg dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah melihat

tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.¹³

Terdapat beberapa pengertian mengenai gambaran tubuh yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman gambaran tubuh adalah evaluasi mengenai penampilan seseorang. Jade mengatakan bahwa gambaran tubuh adalah perasaan subjektif mengenai penampilan dan tubuh. Cash dan Deagle mendefinisikan gambaran tubuh sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum.⁶

Menurut Cash dan Pruzinsky, gambaran tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash menyatakan bahwa gambaran tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Cash juga menjelaskan bahwa gambaran tubuh adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik.⁶

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* atau gambaran tubuh merupakan persepsi, perasaan terhadap diri sendiri mengenai tubuhnya yang meliputi postur tubuh yang *ideal*, berat badan *ideal* yang mengarah kepada penampilan fisik.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky adalah sebagai berikut :¹³

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki.

Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka. Umumnya *body image* yang buruk dapat menyebabkan diet konstan dan diet yang bersifat sementara, obesity, dan gangguan makan serta dapat

menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional.

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Seorang laki-laki juga ingin menghindari bentuk tubuh gemuk, lembek, namun dikalangan lelaki yang tidak puas dengan berat dan bentuk berusaha untuk menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada dan bahu. Menurut Jourard dan Secord laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil.

b. Media Massa

Tiggeman mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki – laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya social. Anak-anak dan remaja

lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. *Survey* media massa menunjukkan bahwa 83 % majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara.

Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran *ideal* bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

Menurut Longe *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.

Levine dan Smolak menyimpulkan bahwa dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka, beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif. Secara singkat media menciptakan citra seorang

wanita itu langsing pada majalah *fashion* terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif, dan penurunan persepsi daya tarik diri.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dan koleganya menyatakan *feed-back* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan *interpersonal* dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Dunn dan Gooke menerima *feed-back* mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan social yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari hubungan *interpersonal*. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi

pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Menurut Thomson faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah :⁸

a. Persepsi.

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

b. Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal – hal yang berkaitan dengan *body image* nya saat ini, khususnya saat pertamakali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image*.

c. Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang. *Trend* tentang bentuk tubuh *ideal* dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Di antara ketiga komponen tersebut, yang memiliki pengaruh lebih besar adalah sosiokultural yaitu bahwa keindahan tubuh dan standar tentang tubuh ditentukan oleh masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, *ideal*, dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang *ideal* telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi citra *ideal* ini.¹¹

Jika pada tahun 70an bentuk badan kurus dan rata seperti model Twiggy menjadi idola, saat ini bentuk tubuh yang padat, ukuran payudara yang besar, dada yang bidang, pinggang kecil, dan perut rata seolah menjadi idola yang muncul di masyarakat. Adanya *trend* mengenai citra *ideal* dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan *ideal* yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh *ideal*nya, individu akan meras kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi.¹¹

Penelitian lain menekankan bahwa kecenderungan untuk membandingkan penampilan fisik sendiri pada orang lain secara kuat terkait dengan ketidakpuasan tubuh. Pada *study* lain, terdapat indikasi bahwa mayoritas variasi dari *body image* dan gangguan

pola makan bisa dikaitkan dengan kecenderungan untuk menyadari dan menginternalisasikan norma sosiokultural mengenai penampilan yang menarik. Thompson menjelaskan pentingnya faktor media massa dalam membentuk nilai-nilai yang dianut masyarakat. Melalui media massa, tubuh yang *ideal* terbentuk di masyarakat. Di Indonesia sendiri dapat dilihat bahwa peran media massamulai mempunyai pengaruh dalam membentuk pikiran tentang penampilan dan *body image*, pada iklan-iklan kosmetik sering digunakan model wanita dengan kulit yang putih, tubuh yang langsing, secara tidak sadar masyarakat menganggap tubuh *ideal* seorang wanita adalah yang memiliki kulit putih dan bertubuh langsing.¹¹

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang adalah faktor internal meliputi jenis kelamin, persepsi, sedangkan faktor eksternal meliputi media massa, hubungan interpersonal dan sosiokultural.¹³

3. Gangguan *Body Image*

Gangguan *body image* (*body image disturbance*) didefinisikan bahwa gangguan *body image* merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky bentuk

gangguan body image dapat dibagi dua, berdasarkan komponen *body image* yang terganggu yaitu:¹³

a. *Body Image Distortion*

Apabila komponen yang terganggu adalah komponen persepsi maka gangguan *body image* yang dialami adalah distorsi *body image*. Apabila individu mengalami distorsi *body image* maka ia tidak mampu memperkirakan (mengestimasi) ukuran tubuhnya secara tepat.

b. *Body Image Disatisfaction*

Ketidakpuasaan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya. Bila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah tubuhnya. Menurut penelitian, *body image* adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada *body image* dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi dan juga *anxiety*.

Terdapat beberapa teori terbentuknya gangguan *body image* (*Body Image Distortion*) antara lain :¹³

1) Teori Perseptual

Teori ini menjelaskan bahwa munculnya gangguan *body image* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Terdapat tiga sub yang berbeda dari teori

perceptual, yakni *deficit* kortikal, kegagalan mengadaptasi dan artifak perceptual. Gangguan *body image* disebabkan karena adanya defisit kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perseptual dan visuospatial. *Cortical deficit* menjadi titik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan neurologi pada *body image* atau *body schema*.

Teori kegagalan adaptasi, merupakan penjelasan lain untuk *over estimation* pada ukuran tubuhnya belum tentu akan berubah ketika ukuran aktualnya sudah berubah, karena adanya persepsi maladaptive, individu mempersepsikan diri mereka dalam ukuran maksimum dan minimum.

Teori artifak perceptual untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tendensi terhadap *over estimate* ukuran tubuh dengan ukuran tubuh.

2) Teori *Developmental*

Satu hal penting dan mempengaruhi *body image* seseorang adalah waktu terjadinya tahap pubertas. Thompson menyebutkan bahwa bila seorang remaja mengalami keterlambatan perkembangan pada masa pubertas, semakin besar kecenderungan bahwa ia mendapat ejekan atau komentar yang tidak menyenangkan. Ejekan yang terus menerus pada masa kecil bisa memiliki dampak yang bertahan pada *body image*.

Banyak orang dewasa yang memiliki rasa tidak suka yang kuat terhadap penampilan mereka sendiri bisa mengingat pengalaman masa kecil ketika diejek dan dikritik karena penampilan mereka, hal ini biasanya terjadi karena ejekan yang biasanya sering digunakan pada masa kecil merupakan ejekan mengenai penampilan fisik. Satu hal lagi yang dapat mempengaruhi terbentuknya gangguan *body image* ialah pelecehan seksual atau pengalaman seksual yang terlalu dini.

3) Teori Sosiokultural

Walaupun ada beberapa model teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah *body image*, banyak penelitian yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk, mengembangkan, dan mempertahankan masalah *body image* pada masyarakat barat. Teori ini dikenal dengan teori sosiokultural, yang menyebutkan bahwa masyarakatlah yang menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan menarik.

Thompson juga berpendapat bahwa norma budaya memiliki peranan dalam mempengaruhi perkembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan *body image*. Di dalam masyarakat yang dimana – mana “yang indah adalah yang baik”, kurus merupakan sinonim dengan kecantikan. penelitian menemukan bahwa meskipun kurus merupakan hal yang sangat dihargai di

masyarakat, lawannya yaitu obesitas merupakan hal yang paling dihindari.

Teori sosiokultural juga menekankan pentingnya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik *idealnya*. Tubuh ideal yang kurus tidak dipromosikan secara langsung oleh media, akan tetapi popularitas televisi, film dan majalah merupakan sarana dimana media menjadi salah satu alat yang memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus.¹²

4. Pengukuran *Body Image*

Penelitian – penelitian yang terdahulu mengenai *Body Image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)* yang dikemukakan oleh Cash (2002) mengemukakan ada lima dimensi dalam pengukuran *Body Image*, yaitu :¹³

a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

c. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan

e. *Self-Classified Weight* (Pengategorian Ukuran Tubuh)

Pengategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi *body image* sebagai berikut : *Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight*.¹²

Media massa memiliki peran yang kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik, media berperan dalam

mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat pada teori *self ideal discrepancy*, teori ini memfokuskan pada kecenderungan individu untuk membandingkan persepsi mengenai penampilan mereka sendiri dengan bayangan ideal atau juga orang lain yang dianggap memiliki penampilan ideal. Hasil dari proses perbandingan ini adalah diskrepansi antara persepsi mengenai diri dan diri yang dianggap ideal dan juga bisa menghasilkan ketidakpuasan. Diasumsikan dengan teori ini bahwa semakin besar diskrepansi antara persepsi seseorang dan persepsi ideal, semakin besar ketidakpuasan. Penelitian mendukung hipotesa bahwa *self ideal discrepancy* ada dan semakin besar diskrepansi maka semakin tinggi tingkat gangguan pola makan dan ketidakpuasan body image.¹³

Berdasarkan beberapa teori diatas, peneliti menggunakan teori *perceptual* dalam penelitian ini , karena *body image* sangat berhubungan erat dengan persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Persepsi itu sendiri berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam memperkirakan ukuran tubuhnya, perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuhnya. apabila komponen persepsi terganggu dapat menyebabkan seseorang mengalami distorsi *body image* maka ia tidak dapat memperkirakan ukuran tubuhnya dengan tepat.¹³

Persepsi *body image* pada orang-orang dapat berkisar dari sangat *negative* sampai ke positif. Ketika seseorang merasa kondisi fisiknya

tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Kondisi seperti ini yang menyebabkan seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya sehingga *body image*nya menjadi rendah. Jika seseorang merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badannya berkurang. Seseorang yang memiliki *body image* positif mereka memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.¹³

B. Perilaku Diet

1. Pengertian Diet

Diet adalah pengaturan pola makan yang dibutuhkan dalam keseharian kita. Dr. Luciana B. Sutanto, MS,Sp.GK menjelaskan bahwa diet adalah kombinasi makanan dan minuman di dalam hidangan makan yang dikonsumsi sehari –hari. Jadi diet adalah mengatur makan dengan pola yang sehat. Menurut kim dan lemon diet adalah pengurangan kalori untuk mengurangi berat badan. Menurut Hawks perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dengan tujuan untuk dapat mempertahankan dan mengurangi berat badan.⁸

Menurut Laffe, diet adalah sebuah cara yang memungkinkan seseorang untuk menghilangkan bagian tubuh yang tidak diinginkan seseorang, membuat mereka lebih kurus. Selain itu, diet adalah pikiran

dan rencana bagaimana mengatur asupan makanan. Pengaturan ini dimaksudkan untuk mengurangi berat badan dan mempertahankan berat badan. Diet juga adalah pembatasan asupan kalori yang disengaja dan berkelanjutan untuk tujuan memelihara dan menurunkan berat badan.⁸

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat peneliti disimpulkan diet merupakan cara seseorang untuk mengurangi berat badan dengan cara mengontrol pola makan nya tersebut.

2. Pengertian Perilaku Diet

Menurut ensiklopedia Amerika, perilaku diartikan sebagai suatu reaksi organisme terhadap lingkungannya, yang berarti bahwa perilaku baru terjadi apabila ada suatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi (ransangan), dengan demikian suatu ransangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Menurut Notoatmojo yang mengutip pendapat Robert Kwick menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.¹³

Chaplin mendefinisikan perilaku sebagai suatu perbuatan atau aktifitas. Perilaku merupakan setiap tindakan yang dipergunakan sebagai alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga kebutuhan atau suatu kehendak terpuaskan. Diet berasal dari bahasa yunani yang artinya cara hidup. Menurut Artur diet adalah program

penghilangan asupan makanan apapun dengan tujuan mengurangi berat badan. Diet merupakan perencanaan atau pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan pendapat Dariyo sejalan dengan pendapat dari Papilia yang menyatakan diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum dan aktifitas fisik.¹³

Definisi dalam bidang nutrisi, diet diartikan sebagai jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau organisme tertentu. Sementara menurut kamus besar bahasa Indonesia, diet adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan (biasanya atas petunjuk dokter). Akan tetapi dalam persepsi masyarakat di Indonesia, diet merupakan suatu upaya menurunkan berat badan. Kim dan Lennon mendefinisikan diet sebagai “*Reduction in caloric intake to lose weight.*”¹³

Dalam penjelasan literatur kali ini, definisi diet lebih mengarah kepada Kim dan Lennon, bahwa diet merupakan kegiatan membatasi nutrisi berupa kalori dengan sengaja, yang dimaksudkan untuk mendapat bentuk tubuh yang lebih kurus.¹³

3. Jenis Perilaku Diet

Berikut ini akan dijabarkan beberapa perilaku diet yang sehat dan tidak sehat menurut Kim dan Lennon:⁷

a. Diet Sehat

Diet dapat diasosiasikan dengan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar. Diet sehat dapat membuat seseorang memiliki tubuh *ideal* tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi masukan kalori ke dalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang. Orang yang melakukan diet untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat pula, misalnya mengikuti pola makan yang dianjurkan.⁷

Adapun pola makan sehat yang dianjurkan agar seseorang senantiasa mendapatkan nutrisi yang seimbang bagi tubuh mereka adalah :

- 1) Berbagai macam variasi buah – buahan dan sayuran sebaiknya dikonsumsi paling sedikit lima porsi sehari.
- 2) Beberapa makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya dikonsumsi, khususnya yang mengandung serat tinggi seperti roti, pasta, sereal dan kentang. Di Indonesia, karbohidrat lebih umum dikonsumsi dalam bentuk nasi, roti, mie, atau kentang sebagai makanan pokok yang dimakan setiap hari.
- 3) Daging, ikan, dan sejenisnya dikonsumsi dalam jumlah sedang dan lebih dianjurkan untuk memilih yang rendah lemak.

- 4) Susu dan produk – produk olahan dari susu sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah sedang dan mengandung kadar lemak yang rendah.
- 5) Cemilan dan makanan yang mengandung gula seperti keripik kentang, permen dan minuman yang mengandung gula sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah kecil dan jarang.

Dalam *dieting in adolescence* ada beberapa faktor resiko yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku diet. Faktor – faktor tersebut terbagi menjadi dua yaitu :⁸

Faktor yang menyebabkan perilaku diet sehat, antara lain:

- 1) Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas

Dalam sebuah *cros – sectional* studi di Amerika menyebutkan bahwa 36% perempuan dengan berat badan normal melakukan diet, 50% perempuan dengan kelebihan berat badan dan 55% perempuan obesitas melakukan diet (*dieting adolescence*,2004).

Seseorang yang mengalami obesitas memiliki resiko yang lebih besar diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskuler lainnya. Oleh karena itu, orang yang mengalami obesitas perlu melakukan diet.

2) *Vegetarian*.

Vegetarian pada remaja diasosiasikan dengan pemilihan nutrisi yang baik, seperti memperbanyak buah, sayur dan serat.

Remaja yang *vegetarian* lebih mungkin melakukan diet.

3) Beberapa Penyakit Kronis, Khususnya Diabetes.

b. Diet Tidak Sehat

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti berpuasa (diluar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, penahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja.

Dalam *dieting in adolescence* ada beberapa faktor resiko yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku diet. Faktor – faktor tersebut terbagi menjadi dua yaitu :⁸

Faktor yang menyebabkan perilaku tidak sehat, antara lain:

1) Distorsi Dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh

Distorsi terhadap *body image* umum terjadi pada remaja yang sering “merasa gemuk”. Meskipun berat badan mereka normal. Menurut Hall ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja tidak puas terhadap tubuhnya antara lain:

a) Hubungan Dengan Teman Sebaya

Penelitian menyebutkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh diasosiasikan dengan kepercayaan bahwa menjadi kurus adalah penting untuk hubungan teman sebaya yang positif.

b) Tekanan Untuk Menjadi Kurus Dari Media Dan Lingkungan Sosial

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa membaca majalah kecantikan dan *fashion* meningkatkan keinginan untuk menjadi kurus baik secara langsung maupun tidak langsung.

c) Menginternalisasi Konsep Tentang Tubuh *Ideal*.

Suatu penelitian menunjukkan bahwa *level* yang tinggi dari menginternalisasikan kurus yang ideal memprediksikan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh.

d) Kekurangan Dukungan Sosial

2) Harga Diri Yang Rendah

Dalam beberapa studi *cross – sectional* yang besar, harga diri diketahui sebagai faktor yang kuat untuk membedakan remaja yang melakukan usaha untuk mengontrol berat badan dengan cara yang tidak sehat dari remaja yang tidak melakukannya. Harga diri yang rendah merupakan faktor

risiko pada gangguan pola makan dan umumnya kaum wanita dengan gangguan pola makan tersebut biasanya memiliki harga diri yang rendah

3) Gejala Psikiater : Depresi Dan Kecemasan

Remaja putri diperkirakan akan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini karena remaja putri lebih tidak puas dengan berat badannya dan penampilan tubuhnya dibandingkan dengan remaja putra. Remaja dengan gejala psikiater seperti depresi dan kecemasan lebih sering melakukan diet yang ekstrim.

4) Awal Pubertas

Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik yang terjadi pada anak. Hanya sedikit anak yang berada pada masa puber puas terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Hal ini karena penampilannya dianggap penting untuk memperoleh dekungan sosial.

5) Hubungan Keluarga Yang Rendah

Ketiadaan peran model orang dewasa yang positif dalam keluarga, orang tua yang melakukan diet, orang tua yang mendukung atau mendorong anak untuk diet, kritikan orang tua terhadap berat badan anak juga diasosiasikan dengan peningkatan perilaku diet dan resiko untuk melakukan perilaku diet yang ekstrim.

6) Ejekan Yang Berhubungan Dengan Berat Badan

Remaja yang mendapatkan ejekan terhadap berat badan dari lingkungan sekitarnya cenderung untuk memiliki keinginan memperbaiki penampilannya. Hal ini karena penampilan dianggap penting dalam memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya.

7) Dukungan Teman Sebaya Untuk Diet

Pengaruh teman sebaya turut memberikan dampak karena perempuan yang memiliki teman yang kurus dan terlibat dalam diet yang tidak sehat maka mereka juga akan melakukan hal yang sama. Pengaruh teman sebaya dalam kelompok persahabatan berkorelasi secara signifikan dengan diet, perilaku pengurangan berat badan secara ekstrim dan *binge eating*.

Menurut Neumark-Stainzher dan Krowchuk et al menyebutkan bahwa macam-macam praktek diet terbagi menjadi 3 kategori :¹³

a. Diet Sehat

Perilaku diet yang sehat misalnya perubahan perilaku makan dengan mengurangi asupan lemak dan membatasi asupan energi, mengurangi makan cemilan dan meningkatkan aktifitas fisik atau berolahraga.

b. Diet Tidak Sehat

Praktik diet tidak sehat misalnya melewatkan waktu makan (waktu sarapan, makan siang atau makan malam) dan berpuasa.

c. Diet Ekstrim

Diet ekstrim sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh karena pada umumnya menggunakan produk untuk mempercepat penurunan berat badan, seperti penggunaan pil pelangsing, pil diet, pil penurun nafsu makan, obat pencakar dan diikuti dengan perilaku kesehatan buruk misalnya dengan memuntahkan makanan dengan sengaja, olahraga yang berlebihan.

Berdasarkan jenis-jenis perilaku diet yang telah dikemukakan di atas penulis menyimpulkan bahwa ada dua jenis diet yaitu diet sehat dan tidak sehat.¹²

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Menurut Wardle dkk adalah :¹³

a. Kesehatan

Diet membatasi pengkonsumsian daging - dagingan banyak mengandung zat kolesterol (lemak) tinggi, garam dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung (*heart disease*).

b. Kepribadian

Jika seseorang merasa tidak percaya diri maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang *ideal*.

c. Lingkungan

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan seperti orang tua, saudara, teman dan media.

d. Jenis Kelamin

Menurut Smet jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16 % pria melakukan diet.

Beberapa ahli menyatakan bahwa perilaku diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah sebagai berikut :⁷

a. Jenis Kelamin

Diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Perilaku diet menjadi lebih umum diantara anak perempuan ketimbang anak laki – laki. Berdasarkan hasil penelitian Vereecken dan Maes pada usia 15 tahun, lebih dari setengah remaja perempuan di enam belas negara melakukan diet atau berpikir mereka harus melakukan hal tersebut. Pada

umumnya, perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan laki – laki.

b. Status Berat Badan

Dwyer mengatakan bahwa orang yang memiliki berat badan lebih, lebih perhatian terhadap berat badan dari pada orang yang lebih ringan.

c. Kelas Sosial

Perilaku diet dan perhatian terhadap berat badan cenderung terjadi pada orang yang kelas sosialnya tinggi dari pada yang rendah.

5. Aspek Perilaku Diet

Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Aspek perilaku makan pertama kali dikemukakan oleh Schachter dan Radin dalam teori internal – eksternal obesitas. Hasil risetnya menunjukkan subyek yang kegemukan akan lebih responsif terhadap isyarat eksternal yaitu makanan dan kurang responsif terhadap isyarat internal, seperti signal lapar dan kenyang.

Selain itu, subyek yang kegemukan juga makan lebih banyak sewaktu merasa tertekan, sementara subyek yang berat badannya normal makan lebih sedikit.¹³

Aspek diet menurut Ruderman terdiri dari :¹³

a. Aspek Eksternal

Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktormakanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan. Bagi orang yang diet aspekeksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat.

b. Aspek Emosional

Aspek emosional menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan adalah emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya.

Khusus untuk memakan makanan sesukanya ini, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.

c. *Aspek Restraint* '

Istilah restraint menurut kamus kedokteran berarti pengekanan atau pembatasan. Aspek restraint ini kemudian dikembangkan oleh Hermandan Polivy yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut.

Usaha secara kognitif inilah yang disebut restraint. Soekadji mengungkapkan bahwa perilaku terbagi menjadi tiga aspek, yaitu :

1) Frekuensi

Frekuensi yaitu sering tidaknya perilaku itu muncul. Frekuensi dapat digunakan untuk melihat sering tidaknya perilaku diet.

2) Intensitas

Intensitas yaitu seberapa besar daya yang dikeluarkan seseorang untuk berperilaku. Chaplin mengartikan intensitas ialah suatu sifat kuantitatif dari penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya, seperti kecemerlangan suatu warna atau kerasnya suatu bunyi; kekuatan sembarang tingkah laku atau sembarang pengalaman, seperti intensitas suatu reaksi emosional; kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap. Intensitas dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar usaha berdiet.

3) Lamanya

Lamanya yaitu waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan setiap tindakan dalam berperilaku. aspek lamanya ini dapat digunakan untuk mengetahui berapa lama diet berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku diet terbentuk dari tiga aspek pokok yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu:

- a) Aspek eksternal, mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi bau, rasa dan penampilan makanan.
- b) Aspek emosional, yang mencakup emosi negatif, seperti takut, cemas, marah dan sebagainya.
- c) Aspek restraint, merupakan usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan.

6. Dampak Perilaku Diet

Menurut Hawks, perilaku diet dapat menimbulkan dampak bagi seseorang, yaitu :⁷

a. Dampak Biologis

Peneliti mengatakan bahwa diet akan meningkatkan *level systemic cortisol*. Cortisol merupakan pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap *level* rasa lapar dan hal

ini merupakan faktor yang beresiko terhadap timbulnya tulang yang rapuh.

b. Dampak Psikologis

Individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi dan emosional dari pada individu yang tidak diet, dan akan mengalami kecemasan, serta kurangnya penyesuaian diri yang baik pada area sosialisasi, kematangan, tanggung jawab, dan struktur nilai interpersonal.

c. Dampak Kognitif

Kerusakan dalam *working memory* , waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan, dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet.

7. Akibat Perilaku Diet

Dalam *dieting In Adolescence* menyebutkan beberapa akibat dari perilaku diet yaitu :⁸

a. Akibat Fisik

Perubahan diet diasosiasikan dengan potensi dampak yang negatif pada kesehatan. Kekurangan nutrisi seperti zat besi dan kalsium dapat menjadi resiko jangka pendek maupun jangka panjang. Pada masa pertumbuhan masa kanak – kanak dan remaja, kekurangan energi dapat dikaitkan dengan pertumbuhan yang

terhambat. Hal ini juga dapat menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Resiko jangka panjang dari perilaku diet adalah terjadinya osteopenia dan osteoporosis pada perempuan.

b. Akibat Psikologis

Efek psikologis dari perilaku diet dan pembatasan makanan pada remaja sebagian besar tidak diketahui. Penelitian pada dewasa menunjukkan bahwa diet kronis diasosiasikan dengan berbagai gejala termasuk mudah marah, kelelahan, kecenderungan untuk makan lebih banyak, bahkan binge eating. Remaja yang melakukan diet adalah faktor resiko dari *anorexia nervosa* dan *anorexia bulimia*.

Selain itu, menurut Azrimaidaliza, S.KM,M.KM dan Fivi Melva Diana, S.KM remaja yang berdiet dengan mengurangi jumlah konsumsi makanan dari yang seharusnya dan tidak variatif akan berdampak pada status gizi dan kesehatan remaja seperti pertumbuhan remaja terganggu, gangguan pencernaan dan reproduksi. Remaja juga bisa menderita *anorexia nervosa* dan *anorexia bulimia* yang bila terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan kematian. Remaja dengan pola diet yang salah akan menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, hipertensi, serta penyakit jantung. Lemak yang menumpuk juga bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang bisa menyebabkan stroke.⁸

8. Pengukuran Diet

Penelitian – penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai perilaku diet pada umumnya mengacu pada alat ukur yang disusun oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson. Alat ukur ini terdiri dari dua metode penurunan berat badan , anatar lain :⁷

- a. Metode penurunan berat badan yang sehat yang mencerminkan pola makan sehat dan olahraga. Metode ini terdiri dari pengurangan kalori, memperbanyak olahraga, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi cemilan, mengurangi asupan lemak, mengurangi permen dan makanan manis, mengurangi porsi makan yang dikonsumsi, mengubah tipe maknan, mengurangi konsumsi daging, mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi, dan mengkonsumsi makanan – makanan rendah kalori.
- b. Metode penurunan berat badan yang tidak sehat yang mencerminkan usaha mengontrol berat badan yang tidak sehat. Metode ini terdiri dari puasa (di luar ibadah), sengaja melewati waktu makan (sarapan, makan siang, makan malam), memperbanyak merokok, penggunaan laxative (obat pencahar buang air besar), menggunakan diuretic (obat penyerap kadar air dalam tubuh), menggunakan penahan nafsu makan, menggunakan pil diet, memuntahkan makanan dengan disengaja, tidak makan daging sama sekali, tidak makan makanan yang mengandung

karbohidrat sama sekali, dan hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan yang cukup mencolok terjadi ketika anak perempuan dan laki – laki memasuki usia antara 9 – 15 tahun. Pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan – perubahan didalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas atau masa remaja.¹⁴

Remaja atau adolescence berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* yang berasal dari bahasa inggris, saat ini mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Sedangkan menurut Piaget mengatakan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Individu tidak lagi merasa dibawah tingkatan orang – orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang– kurangnya dalam masalah hak.¹⁴

Menurut undang – undang No.4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Namun, menurut undang – undang perburuan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai usia 16 – 18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal.¹⁴

Menurut undang – undang perkawinan No.1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu usia 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki – laki. Menurut WHO, disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10 – 18 tahun. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, masa remaja umumnya berumur 16 – 19 tahun dan merupakan masa peralihan menuju kematangan (dewasa).¹⁴

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Transisi ke masa dewasa memang bervariasi, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka. Masa remaja atau masa puber, merupakan masa penghubung antara masa anak – anak dengan dewasa.¹⁴

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Perkembangan yang pesat ini berlangsung pada usia 11 – 16 tahun pada anak laki – laki dan 10 – 15

tahun pada perempuan. Anak perempuan lebih cepat dewasa dibandingkan anak laki – laki. Pada masa pubertas mulai ada rasa tertarik terhadap lawan jenisnya. Pesatnya perkembangan pada masa puber dipengaruhi oleh hormon seksual. Organ – organ reproduksi pada masa puber telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan. Adapun pada laki – laki mulai mampu menghasilkan sperma. Ciri – ciri perubahan tubuh pada masa remaja dapat dibedakan menjadi ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder.¹⁴

Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormon, terutama hormon estrogen dan progesteron, mulai berperan aktif sehingga pada diri anak perempuan mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi. Disamping itu akan mulai tumbuh rambut – rambut halus didaerah ketiak dan kemaluan. Pada remaja laki – laki, hormon testoteron akan mengakibatkan tumbuhnya rambut – rambut halus disekitar ketiak, kemaluan, tumbuh janggut dan kumis, terjadi perubahan suara, tumbuh jerawat dan mulai diproduksi sperma yang pada waktu – waktu tertentu keluar sebagai mimpi basah.¹⁴

Perubahan lainnya antara lain tubuh bertambah berat dan tinggi, keringat bertambah banyak, kulit dan rambut berminyak, lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tulang wajah mulai membesar,

pundak dan dada menjadi bidang, tumbuh jakun, suara membesar, penis dan buah zakar membesar.¹⁴

Datangnya menstruasi atau mimpi basah pertama tidak sama pada setiap remaja. Banyak faktor yang menyebabkan perbedaan tersebut. Salah satunya adalah karena masalah gizi. Contohnya, ada remaja perempuan yang mendapatkan menstruasi pertama di usia 9 – 10 tahun, namun ada pula yang pada usia 14 tahun. Akan tetapi umumnya menstruasi terjadi pada usia sekitar 12 tahun.¹⁴

Masa remaja (10 – 19 tahun) merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental dan psikososial yang cepat dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan selanjutnya. Di Indonesia, pasal 7 undang – undang nomor 1 tentang perkawinan tahun 1974 menetapkan bahwa : “perkawinan diizinkan bila pria berusia 19 tahun dan wanita berusia 16 tahun”. Gerakan Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) untuk meningkatkan rata – rata usia kawin pertama (UKP) wanita secara ideal, perempuan 20 tahun dan laki – laki 25 tahun.¹⁵

Pendapat tentang rentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi dan lembaga kesehatan. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10 – 24 tahun.¹⁶

Secara etomologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi *remaja (adolescence)* menurut organisasi kesehatan dunia

(WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*Youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Service Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11 – 21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11 – 14 tahun), remaja menengah (15 – 17 tahun) dan remaja akhir (18 – 21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young People*) yang mencakup usia 10 – 24 tahun.¹⁶

Definisi remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:¹⁶

- a. Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11 – 12 tahun sampai 20 – 21 tahun.
- b. Secara fisik, ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan moral, diantara masa anak – anak menuju masa dewasa.

Gunarsa mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak – anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa

dewasa. Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak – kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab.¹⁶

Kesimpulan dari pengertian remaja adalah masa transisi dari kanak– kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial, seksual, serta secara pemikiran yang dimana seorang remaja lebih labilpikirannya dan juga sangatmembutuhkan peran serta orang tua ataupun orang lebih dewasa dibandingkan dengan seusianya.

2. Ciri – Ciri Kejiwaan Dan Psikososial Remaja

Adapun ciri – ciri kejiwaan dan psikososial remaja:¹⁶

a. Usia Remaja Muda (12 – 15 tahun)

1) Sikap Protes Terhadap Orangtua.

Remaja pada usia ini cenderung tidak menyetujui nilai – nilai hidup orangtuanya, sehingga sering menunjukkan sikap protes terhadap orangtua. Mereka berusaha mencari identitas diri dan sering kali disertai dengan menjauhkan diri dari orangtuanya. Dalam upaya pencarian identitas diri, remaja cenderung melihat kepada tokoh tokoh diluar lingkungan keluarga, yaitu : guru, figur ideal yang terdapat di *film* atau tokoh idola.

2) Prekupasasi Dengan Badan Sendiri

Tubuh seorang remaja pada usia ini mengalami perubahan yang cepat sekali. Perubahan – perubahan ini menjadi perhatian khusus pada diri remaja.

3) Kesetiakawanan Dengan Kelompok Seusia

Para remaja pada kelompok umur ini merasakan ketertarikan dan kebersamaan dengan kelompok seusia dalam upaya mencari kelompok senasib. Hal ini tercermin dalam cara berperilaku sosial.

4) Kemampuan Untuk Berfikir Secara Abstrak

Daya kemampuan berpikir seorang remaja mulai berkembang dan dimanifestasikan dalam bentuk diskusi untuk mempertajam kepercayaan diri.

5) Perilaku Yang Labil Dan Berubah – Ubah

Remaja sering memperlihatkan perilaku yang berubah – ubah. Pada suatu waktu tampak bertanggung jawab, tetapi dalam waktu lain tampak masa bodoh dan tidak bertanggung jawab. Remaja merasa cemas akan perubahan dalam dirinya. Perilaku demikian menunjukkan bahwa dalam diri remaja terdapat konflik yang memerlukan pengertian dan penanganan yang bijaksana.

b. Usia Remaja Penuh (16 – 19 tahun).

1) Kebebasan Dari Orang Tua.

Dorongan untuk menjauhkan diri dari orang tua menjadi realitas. Remaja mulai merasakan kebebasan, tetapi juga merasa kurang menyenangkan. Pada diri remaja timbul kebutuhan terikat dengan orang lain melalui ikatan cinta yang stabil.

2) Ikatan Terhadap Pekerjaan Atau Tugas.

Sering kali remaja menunjukkan minat pada suatu tugas tertentu yang ditekuni secara mendalam. Terjadi pengembangan akan cita – cita masa depan yaitu mulai memikirkan melanjutkan sekolah atau langsung bekerja untuk mencari nafkah.

3) Pengembangan Nilai Moral Dan Etis Yang Mantap.

Remaja mulai menyusun nilai – nilai moral dan etis sesuai dengan cita – cita.

4) Pengembangan Hubungan Pribadi Yang Labil.

Adanya tokoh panutan atau hubungan cinta yang stabil menyebabkan terbentuknya kestabilan diri remaja.

5) Penghargaan Kembali Pada Orang Tua Dalam Kedudukan Yang Seajar.

3. Karakteristik Perkembangan Remaja

Adapun karakteristik dari perkembangan remaja adalah :⁷

a. Perkembangan Fisik Remaja.

Perkembangan fisik remaja ditandai dengan adanya suatu periode yang disebut pubertas. Pada masa pubertas, hormon seorang menjadi aktif dalam memproduksi dua jenis hormon (*gonadotrophins* atau *gonadotrophic* hormon) yang berhubungan dengan pertumbuhan, yaitu *follicle – stimulating hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)*.

Pada anak perempuan, kedua hormon tersebut merangsang perkembangan dua jenis hormon kewanitaan, yaitu estrogen dan progesteron. Pada anak laki – laki, *Luteinizing Hormone* yang juga dinamakan *Interstitial-Cell Stimulating Hormone(ICSH)* merangsang perkembangan testoteron.

Perkembangan secara cepat dari hormon – hormon tersebut menyebabkan terjadinya perubahan sistem biologis seorang anak. Pada anak perempuan, peristiwa pertama yang terjadi adalah telarke, yaitu terbentuknya payudara diikuti oleh puberke, yaitu tumbuhnya rambut pubis dan ketiak, lalu menarke, yaitu periode haid pertama. Haid merupakan pertanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif. Selain itu terjadi juga pertumbuhan otot yang cepat, tumbuhnya rambut pubis, dan suara yang semakin halus.

Anak laki – laki juga mengalami perubahan fisik, seperti suara yang semakin berat, pertumbuhan otot, dan pertumbuhan rambut tubuh. Perkembangan fisik remaja akan berlangsung sangat cepat sejak awal terjadinya pubertas. Perubahan dan perkembangan fisik yang pesat ini membuat remaja memperhatikan tubuhnya yang mempengaruhi interaksinya dengan orang lain disekitarnya, terutama teman sebayanya.

b. Perkembangan Kognitif Remaja

Menurut Piaget, perkembangan kognitif remaja berada pada tahap operasional formal. Tahap ini merupakan tahap yang paling tinggi dalam perkembangan kognitif individu, dimana remaja mempunyai kemampuan untuk memanipulasi informasi dan mempunyai pemikiran yang lebih luas lagi. Ada masa remaja, prosese pembentukan gambaran tubuh sudah di ikuti dengan proses kognisi. Proses kognisi tersebut berupa pemikiran dan keinginan untuk mengidentifikasikan diri sesuai dengan tokoh idolanya. Proses pembentukan gambaran tubuh yang baru pada masa remaja ke dalam diri adalah bagian dari tugas perkembangan yang sangat penting.

Dalam beberapa hal pemikiran para remaja masih terlihat kurang matang. Salah satu karakteristik pemikiran remaja yang belum matang ini adalah kesadaran diri. Elkind menunjukan kondisi kesadaran diri ini sebagai imaginary audience, yaitu

menggambarkan peningkatan kesadaran remaja yang tampil pada keyakinan mereka bahwa orang lain memiliki perhatian yang besar terhadap diri mereka, sebesar perhatian mereka sendiri.

Gejala imaginary *audience* mencakup berbagai perilaku untuk mendapatkan perhatian, keinginan agar kehadirannya diperhatikan, disadari oleh orang lain, dan menjadi pusat perhatian.

c. Perkembangan Sosial Remaja

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang lain dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

Pada saat memasuki usia remaja, seorang individu sudah mulai menyadari bahwa dirinya bukan anak – anak lagi dan mulai berusaha untuk memasuki dunia orang dewasa, berusaha untuk mendapatkan pengakuan dari orang dewasa dan mencari identitas diri yang dapat mempengaruhi perasaan mereka terhadap diri sendiri.

Menurut Handel, sejak masa puber, remaja umumnya mulai memperhatikan dan membandingkan hal – hal khusus seperti penampilan fisik (misalnya bentuk tubuh) dan kemampuan sosialisasinya dengan lingkungan pergaulan dan tokoh idolanya.

Remaja menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Hal tersebut yang menyebabkan remaja sangat terpengaruh terhadap penilaian dari orang lain terhadap bentuk tubuhnya dan peka terhadap rasa malu (karena adanya penilaian yang kurang baik).

D. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet

Rice (1955:87) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya, seperti pikiran individu, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran dan tingkah laku. Definisi tersebut menjelaskan bahwa secara keseluruhan *body image* merupakan gambaran mental seseorang mengenai tubuhnya, seperti persepsi, perasaan dan tingkah laku individu mengenai bentuk dan ukurannya.¹³

Body image telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada wanita. Seorang wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari *image* cantik dan menarik. Sebagian besar wanita memperhatikan bentuk tubuh dan memandang bentuk tubuh sebagai ukuran kecantikan. Wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing.¹³

Penampilan yang ideal menurut wanita bukan hanya dinilai dan sebagian – bagian saja namun secara keseluruhan, sehingga penampilan

meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan. Pendapat tersebut semakin diperkuat dengan banyaknya iklan produk kecantikan di media massa. Citra perempuan saat ini tidak jauh dari apa yang sering muncul di dalam iklan – iklan yang ada yaitu tubuh langsing, rambut panjang lurus, wajah putih mulus. Sayangnya tidak semua orang dapat memiliki bentuk tubuh ideal. Banyak orang beranggapan dengan memiliki penampilan yang menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik.¹³

Adanya *trend* atau model menggunakan tubuh langsing membuat banyak orang berlomba – lomba mencari upaya untuk menurunkan berat badan yang efektif, efisien. Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan cara melakukan diet. Diet adalah suatu aktifitas mengatur pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan. Sebuah penelitian terhadap perempuan Inggris berusia 18 – 35 tahun. Furaham dan greaves dalam Grogan menemukan bahwa 48 dari 55 (87% memiliki pola diet atau saat ini diet, ketika ditanya alasan untuk diet, sebagian besar menjawab untuk menjadi langsing, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan harga diri).¹³

Diet akan sangat berguna jika dilakukan dengan benar, namun sebagian besar masyarakat ingin mendapatkan hasil yang cepat, sehingga cara dietnya dilakukan dengan asal – asalan dan dapat berakibat fatal. Pada tahun 2000, diperkirakan 365.000 orang dewasa di Amerika Serikat

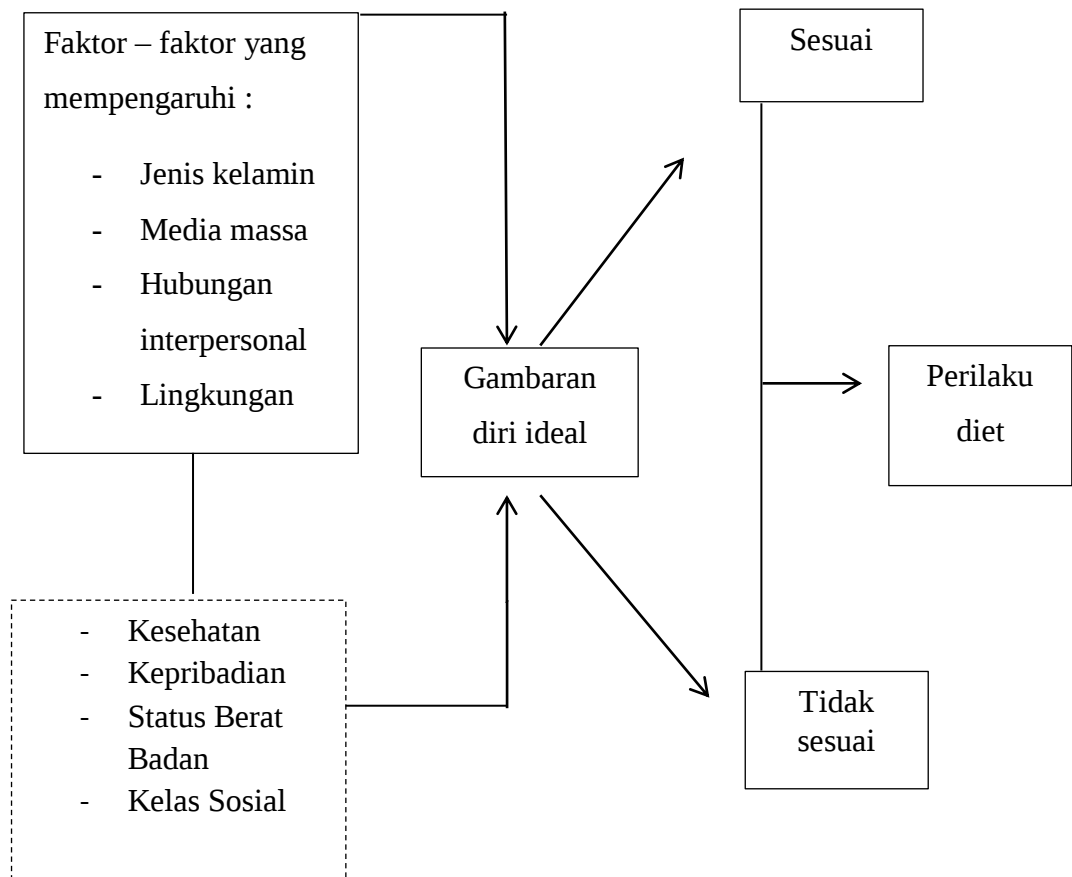
meninggal akibat dari suatu yang berhubungan dengan diet yang buruk dan kurangnya aktifitas fisik.¹³

Individu pada dasarnya memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkan termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang ideal. Semakin mendekati kecocokan diantara *body image* yang ada dan yang ideal yang dipegang oleh individu, maka akan semakin berat kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan secara umum perasaan, dengan begitu pula akan merasa positif.¹³

Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu maka akan menyebabkan penilaian yang negative terhadap tubuhnya sehingga *body image*nya menjadi negatif. Penilaian negatif tersebut yang membuat seorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. Ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Jadi jika seorang wanita mempunyai *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet rendah, akan tetapi bila *body image*nya negatif seseorang cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya maka akan memunculkan perilaku diet baik diet secara sehat ataupun diet tidak sehat.¹³

E. Kerangka Teori

Berikut merupakan kerangka yang mendasari penelitian ini :¹³



Bagan 2.1 Kerangkai Teori

Sumber : Nur Lailatul Husna (2013)

Keterangan : Diteliti



Tidak Diteliti



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

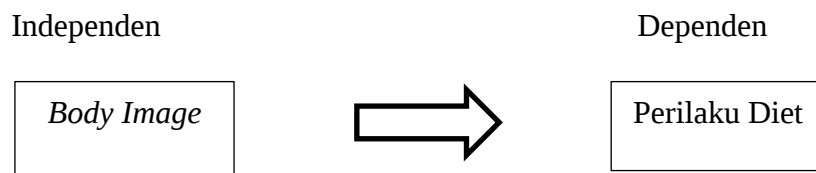
Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu kegiatan penelitian ini peneliti hanya memotret apa yang terjadi pada diri objek atau wilayah yang diteliti, kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas, seperti apa adanya. Istilah deskriptif berasal dari istilah bahasa inggris "*to describe*" yang berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi atau hal-hal lain. Metode ini disebut metode kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.¹⁷

Untuk desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Artinya subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan.¹⁸

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI SMA PGRI 3 Kota Bogor.

Berdasarkan konsep diatas, kerangka konseptual pada penelitian ini menjelaskan variabel – variabel yang akan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan.



Bagan 3.1 Kerangkap Konsep

C. Variabel Penelitian

1. Pengertian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.¹⁸

2. Macam Variabel

a. Variabel Independen

Variabel *independent* (variabel bebas) : yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).¹⁸ Variabel yang terdapat pada penelitian ini yaitu *Body Image*.

b. Variabel Dependen

Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.¹⁸ Variabel dependen yang terdapat pada penelitian ini adalah perilaku diet pada remaja putri.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti dan bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen.¹⁹

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Varia bel	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	<i>Body Image</i>	body image atau gambaran tubuh merupakan persepsi, perasaan terhadap diri sendiri mengenai tubuhnya yang meliputi postur	Kuesi oner	1. Menggunakan kuesioner dengan jumlah 29 pertanyaan dengan cara pengukuran menggunakan skala likert sebagai berikut : : jika pernyataan <i>favourable</i> Sangat setuju = 5 Setuju = 4	1. <i>Body Image</i> positif jika hasil $\geq$ dari 158 2. <i>Body image</i> negatif jika < dari 158	Nomi nal

		tubuh yang ideal, berat badan ideal yang mengarah kepada penampilan fisik.		Netral = 3 Tidak setuju = 2 Sangat tidak Setuju = 1, dan untuk pernyataan <i>unfavourable</i> Sangat setuju = 1 Setuju = 2 Netral = 3 Tidak setuju = 4 Sangat tidak setuju = 5 2. Menggunakan <i>semantic defferensial</i> dengan jumlah 8 pertanyaan dengan cara pengukuran menggunakan skala <i>semantic</i>		
--	--	--	--	---	--	--

				<i>defferensial</i> sebagai berikut : <i>favourable</i> responden merasa Puas tanda silang (x) akan semakin ke kanan dengan nilai Sangat Puas =5 Puas = 4 Netral = 3 Tidak puas = 2 Sangat tidak Puas = 1, dan untuk pernyataan <i>unfavourable</i> responden merasa tidak puas maka tanda silang (x) akan semakin ke kiri dengan nilai		
--	--	--	--	--	--	--

				Sangat puas = 1 puas = 2 Netral = 3 Tidak puas = 4 Sangat tidak puas = 5 3. Menggunakan kuesioner dengan jumlah 2 pertanyaan dengan cara pengukuran menggunakan skala <i>semantic defferensial</i> sebagai berikut : <i>favourable</i> responden merasa kelebihan berat badan tanda silang (x) akan semakin ke kanan		
--	--	--	--	--	--	--

				dengan nilai Sangat kelebihan =5 Puas = 4 Netral = 3 Tidak puas = 2 Sangat tidak Puas = 1, dan untuk pernyataan <i>unfavourable</i> responden merasa tidak puas maka tanda silang (x) akan semakin ke kiri dengan nilai Sangat puas = 1 puas = 2 Netral = 3 Tidak puas = 4 Sangat tidak puas =5		
--	--	--	--	--	--	--

2.	Perilaku Diet	perilaku diet merupakan perilaku seseorang dalam membatasi pola makan, minum dan aktifitas fisik dengan harapan dapat membentuk tubuh yang ideal.	Kuesioner	Menggunakan kuesioner dengan jumlah 28 pertanyaan dengan cara pengukuran menggunakan skala likert sebagai berikut : : jika pernyataan <i>favourable</i> Tidak Pernah=1 Kadang – kadang=2 Sering=3 dan Selalu=4, dan untuk pernyataan <i>unfavourable</i> Selalu = 1 Sering = 2 Kadang – kadang= 3 Tidak pernah = 4	1. Menerima perilaku diet 2. Kadang – kadang menerapkannya perilaku diet 3. Tidak menerapkannya perilaku diet	Ordinal
----	---------------	---	-----------	--	---	---------

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian.¹⁹ Biasanya hipotesis ini dirumuskan dalam bentuk hubungan antara dua variabel, variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah : H_a diterima H_0 ditolak dengan kesimpulan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019 nilai $p\text{ value } 0,001 \leq 0,05$.

F. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan oleh peneliti sebelumnya.²⁰ Populasi seluruh siswa dan siswi dari Kelas X sampai XII di SMA PGRI 3 Kota Bogor ada sebanyak 492 orang sedangkan jumlah siswa dan siswi kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor berjumlah 132 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019 terdiri dari :

- Kelas XI IPA 1 : 19 orang.
- Kelas XI IPA 2 : 18 orang.
- Kelas XI IPS 1 : 18 orang.
- Kelas XI IPS 2 : 17 orang.

Jadi total populasi remaja putri siswi kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019 ada 72 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.²⁰ Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu dengan *total sampling* dimana seluruhnya populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.¹⁸ Jadi untuk penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019 yang berjumlah 72 sampel.

G. Tempat penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA PGRI 3 Kota Bogor.

H. Waktu penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan September 2019.

I. Etika Penelitian

Dalam menjalankan tugasnya peneliti memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta berpegang teguh pada etika penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengajukan persetujuan, hendaknya peneliti dapat menekankan masalah etika, yaitu :²²

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan penelitian akan diberikan kepada responden, responden diharapkan membaca terlebih dahulu. Tujuannya adalah agar agar responden tahu maksud dan tujuan penelitian serta dampak selama pengumpulan data. Jika responden berpartisipasi maka mendatangi lembar persetujuan.

2. *Privacy* (Kerahasiaan Identitas)

Anonymity merupakan etika penelitian dimana peneliti tidak mencantumkan nama responden dan tandatangan pada alat ukur, tetapi hanya menuliskan nomer responden pada lembar pengumpulan data.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan Informasi)

Kerahasiaan informasi yang diberikan telah dijamin peneliti dengan tidak memberikan informasi apapun kepada orang yang tidak memiliki kepentingan dengan penelitian. Lembar kuesioner akan dimusnahkan setelah penelitian selesai.

J. Alat Dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Angket atau kuesioner dalam hal ini responden diminta untuk memberikan jawaban yang telah disediakan didalam format pertanyaan tentang hal yang berkaitan tentang *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor yang berisikan beberapa pertanyaan bersifat tertutup. Pertanyaan-

pertanyaan tersebut disusun berdasarkan definisi operasional masing-masing variabel.²²

2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara digunakan oleh peneliti untuk mendapat data yang diteliti. Metode yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian penelitian ini adalah dengan menggunakan skala yang digunakan untuk mendapatkan jenis data kuantitatif. Secara umum, skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian.¹²

Dalam penelitian ini menggunakan dua macam alat penelitian yaitu skala body image dan skala perilaku diet :

a. Skala *Body Image*

Body image akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Cash yaitu *Apperance evaluation*, *apperarance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self – classified weight*. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan lima kategori jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak setuju (TS) dan Sangat tidak Setuju (STS).

Skala ini memiliki dua item, *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian jawaban untuk item *favourable* ada 5 untuk pilihan pernyataan *favourable* Sangat setuju = 5, Setuju = 4, Netral = 3, Tidak setuju = 2 dan Sangat tidak Setuju = 1 dan untuk pilihan pernyataan *unfavourable* Sangat setuju = 1, Setuju = 2, Netral = 3, Tidak setuju = 4 dan Sangat tidak setuju = 5.

Semakin tinggi skor total skala *body image* yang diperoleh subjek, maka semakin positif pula *body image* nya, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin negatif *body image* nya. Tinggi rendahnya skor total *body image* yang diperoleh subjek mengindikasikan positif dan negatifnya *body image* subjek.

b. Skala Perilaku Diet

Perilaku diet dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala perilaku diet yang disusun penelitian berdasarkan aspek – aspek perilaku diet yaitu aspek eksternal, aspek emosional dan aspek restraint. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat item kategori jawaban Selalu (S) , Sering (SR), Kadang – Kadang (KD) dan Tidak Pernah (TP) Skala ini memiliki dua item yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian jawaban untuk item *favourable* Selalu = 4, Sering = 3, Kadang - Kadang = 2 dan Tidak Pernah = 1, dan untuk pernyataan

unfavourable Tidak Pernah = 4, Kadang - Kadang = 3, Sering = 2 dan Selalu = 1.

Semakin tinggi skor total skala perilaku diet yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi perilaku diet yang dilakukan, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka perilaku diet yang dilakukan semakin rendah. Tinggi rendahnya skor total perilaku diet yang diperoleh subjek mengindikasikan tinggi rendahnya perilaku diet subjek.

Selanjutnya adalah untuk menentukan kriteria yang didapatkan dari pernyataan tersebut menggunakan perhitungan:²³

$$\text{Panjang kelas interval} = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Jumlah alternatif skala}}$$

3. Kisi-Kisi Kuesioner

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner *Body Image* Dan Perilaku Diet

Variabel	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavouable</i>	Jumlah persen (%)
<i>Body Image</i>	<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi	1. Evaluasi terhadap penampilan dari	13, 22,26	4	17,9 %

	Penampilan)	diri sendiri			
		2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	1, 24	21	
	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan	9, 10	3, 5, 2, 17,	25,6 %
		2. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	8, 29	20, 23	
	<i>Body Area Satisfaction</i>	1. Kepuasan terhadap wajah			30,8 %

	(Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)	2. Kepuasan terhadap tubuh	19,30,3 1,32,33 ,34	-	
		3. Kepuasan terhadap berat badan	28,35,3 8		
		4. Kepuasan terhadap keseluruhan tubuh	36,37, 39		
	<i>Overweight Preoccupatio N</i> (Kecemasan Menjadi Gemuk)	1. Kewaspadaaa n individu terhadap berat badan.		25,27	10,3 %
		2. Kecemasan terhadap Kegemukan	12,14		

		3. Membatasi pola makan	-	-	
	<i>Selfclassified Weight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	1. Berat Badan	7,11,15,16,18	6	15,4 %
Total			28 71,8 %	11 28,2 %	100 %
			39		
Prilaku diet	Eksterna	1. Cara Makan 2. Faktor Makan	1, 5, 13, 22, 23, 27	3, 6, 20	32,1 %
	Emosional	1. Emotional Eating	-	-	
	<i>Restrain</i>	1. Pengendalian Diri	2, 16, 17, 18, 19, 4, 21	7, 14, 15, 24, 28, 8, 9, 10, 11, 12, 25, 26	67,9 %

Total	13	16	100 %
	46 %	54 %	
	29		

4. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung dari responden dengan pengisian kuesioner tentang body image dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI SMA PGRI 3 Kota Bogor. Data primer yang dikumpulkan meliputi identitas sampel penelitian (umur, kelas), dan penerapan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung atau penunjang dari data primer khususnya yang memiliki relevansi dengan topik penelitian yang dibahas. Data sekunder yang dikumpulkan meliputi keadaan sekolah, jumlah siswi remaja putri dan banyaknya kelas di SMA PGRI 3 Kota Bogor.

5. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan

1) Persiapan Administrasi

Peneliti mengajukan surat izin survey studi pendahuluan yang dikeluarkan oleh ketua yayasan STIKes Wijaya Husada Bogor dan ditujukan kepada SMA PGRI 3 Kota Bogor.

2) SMA PGRI Kota Bogor memberikan surat balasan yang berisi tentang pemberian ijin penelitian dan tembusnya dikirim kepada ketua yayasan STIKes Wijaya Husada Bogor.

b. Persiapan Instrument

pada tahap ini, peneliti mempersiapkan instrumen untuk pengumpulan data yang meliputi :

1) Lembar Kuesioner.

Dalam lembar kuesioner ini didapatkan data tentang *body image* dan perilaku diet . Alat yang digunakan pada instrument ini berupa : lembar kuesioner.

2) Lembar kuesioner ini untuk menentukan *body image* serta penerapan perilaku diet.

c. Tahap Pelaksanaan Proses Penelitian.

Pada tahap kedua ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Melakukan *Inform Consent*.

Dalam tahap ini, peneliti memberikan kuisisioner kepada sampel yaitu sebanyak 72 orang terkait dengan pengetahuan *body image* dan perilaku diet. Jika sampel menyetujui maka sampel menandatangani lembar *inform consent* yang telah disediakan oleh peneliti.

2) Melakukan kontrak dan waktu pengisian kuesioner yang telah dilaksanakan pada 11 September 2019.

3) Melakukan pembagian kuesioner kepada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor yang sebelumnya dijelaskan dan dibimbing saat mengisinya.

4) Data yang telah didapat kemudian ditabulasi data untuk dianalisa data.

K. Metode Pengolahan Data

Proses yang dilakukan dalam pengolahan data primer dari variabel dependen dan variabel independen adalah sebagai berikut :²²

1. Menyunting data (*data editing*), yaitu kuesioner yang telah diisi dilihat kelengkapan jawabannya. Sebelum dilakukan proses pemasukan data kedalam komputer.
2. Mengkode data (*data coding*), yaitu membuat klasifikasi data dan memberi kode pada jawaban dari setiap pertanyaan kuesioner.

3. Membuat struktur data dan file data (*data structure*), yaitu membuat template sesuai dengan format kuesioner yang digunakan.
4. Memasukkan data (*entry data*), yaitu dilakukan pemasukan data kedalam template yang telah dibuat.
5. Membersihkan data (*data cleaning*), yaitu data yang telah *dientry* dicek kembali untuk memastikan bahwa data tersebut bersih dari kesalahan, baik kesalahan pengkodean maupun kesalahan dalam membaca kode. Dengan demikian diharapkan data tersebut benar-benar siap untuk dianalisis.

L. Analisa Data

Analisa data yang akan dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mencari ada tidaknya dan seberapa besar hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dengan menggunakan perangkat lunak program komputer SPSS.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian.

Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang

digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Rumus *Kolmogorov – Smirnov* adalah :

$$KD = 1,36 \frac{\sqrt{n_1 + n_2}}{n_1 n_2}$$

Keterangan :

KD = Jumlah *Kolmogorov – Smirnov* yang dicari

n_1 = Jumlah sampel yang diperoleh

n_2 = Jumlah sampel yang diharapkan

Data dikatakan normal apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($p > 0,05$) . Sebaliknya apabila signifikan lebih kecil 0,05 pada ($p < 0,05$) maka dikatakan tidak normal.

Hasil didapatkan dari uji normalitas sebesar $0.005 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran data yang berupa distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel.²⁰ Variabel independen yaitu *body image* dan variabel dependen yaitu perilaku diet pada remaja putri kelas XI. Keseluruhan data yang ada dalam kuesioner diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan rumus frekuensi dengan rumus:¹⁹

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Besar presentasi jawaban

F : Frekuensi responden untuk setiap pertanyaan.

N : Jumlah responden

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan menghubungkan antara variabel independen dengan variabel dependen.²⁰ Analisa yang dilakukan bertujuan untuk ada hubungannya yang memang bermakna secara statistik. Dalam membuktikannya dengan menggunakan metode *Chi Square* (kai kuadrat). Metode *Chi Square* dipilih karena variabel penelitian merupakan variabel kategorik. Perinsip pengujian *Chi Square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi harapan (ekspektasi)¹⁸. Bila nilai frekuensi observasi berbeda dengan nilai frekuensi ekspektasi dikatakan mempunyai hubungan yang bermakna. Penggunaan rumusnya sebagai berikut :¹⁷

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

X : nilai chi

fo : frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

fe : frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Rumus mencari nilai X^2 tabel dengan rumus adalah :¹⁷

$$dk = (k - 1)(b - 1)$$

Keterangan :

k = banyaknya kolom

b = banyaknya baris

Ketentuan yang diterapkan yaitu hipotesis nol ditolak bila $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen yaitu *body image* dengan variabel dependen yaitu perilaku diet pada remaja putri, hipotesis nol diterima bila $p\text{-value} > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak dengan kesimpulan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019 dengan nilai $p\text{ value } 0,001 \leq 0,05$.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Penelitian

Bab ini menguraikan hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMA PGRI 3 Kota Bogor pada tanggal 11 September 2019. SMA PGRI 3 pertama kali didirikan di SD Bangka 1 dan 2 pada tahun ajaran 1981-1982. Kemudian pindah ke Jl. KH. Sholeh Iskandar No. 19 Kota Bogor pada tahun ajaran 1998-1999 sampai sekarang.

SMA PGRI 3 merupakan salah satu sekolah menengah swasta yang berada di bogor, provinsi Jawa Barat dengan luas sekolah 1800 m². SMA PGRI 3 beralamat di jl. KH. Sholeh Iskandar No. 19 Kelurahan Kedungbadak Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor.

Bab ini menguraikan hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019 pada tanggal 11 september 2019. Peneliti datang ke SMA PGRI 3 Kota Bogor pukul 09:30 WIB, peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada responden dengan dibantu oleh 2 asisten peneliti dan guru Kesiswaan SMA PGRI 3 Kota Bogor. Setelah itu membagikan kuesioner sebanyak 72 kepada responden remaja putri Kelas XI.

Pengambilan data dalam penelitian menggunakan teknik *Total Sampling* dengan 72 responden remaja putri, pendekatan penelitian dengan *Cross Sectional*, alat yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan uji analisis *Chi – Square*.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian yang berjudul Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019 adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Didapatkan hasil :

Tabel 4.1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.70972086
Most Extreme Differences	Absolute	.203
	Positive	.172
	Negative	-.203
Kolmogorov-Smirnov Z		1.724
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* yaitu $0,005 \geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

2. Analisa Univariat

a. *Body Image* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi *Body Image* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019

No	<i>Body Image</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1	Positif	45	62,5%
2	Negatif	27	37,5%
Total			100%

Sumber : Pengolahan data komputer

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas diketahui distribusi frekuensi responden dengan *body image* terdapat 45 (62,5%) responden dengan *body image* positif.

b. Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di
SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019

No	Perilaku Diet	Frekuensi	Presentase (%)
1	Menerapkan perilaku diet	21	29,2%
2	Kadang – kadang menerapkan perilaku diet	28	38,9%
3	Tidak menerapkan perilaku diet	23	31,9%
Total			100%

Sumber : Pengolahan Data Komputer Dengan SPSS Versi 17

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui distribusi frekuensi perilaku diet pada remaja putri kelas XI terdapat 28 (38,9%) responden dengan kadang – kadang menerapkan perilaku diet.

1. Analisa Bivariat

a. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019

Tabel 4.4

Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019

Body image	Perilaku diet								P value
	Menerap kan		Kadang – kadang menerapka n		Tidak menerapka n		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Positif	8	11.1 %	16	22.2 %	21	29.2 %	45	62, 5%	0,001
Negatif	13	18.1 %	12	16.7 %	2	2.8 %	27	37, 5%	
Total	21	29.2 %	28	38,9 %	23	31,9 %	72	100 %	

Sumber : Pengolahan Data Komputer Dengan SPSS Versi 17

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor terdapat 21 (29,2%) responden tidak menerapkan perilaku diet dengan *body image* positif.

Nilai hubungan signifikan dengan menggunakan komputerisasi didapatkan $p\text{ value } 0,001 \leq 0,05$ (α), artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari nilai tersebut maka hasil analisa menyatakan adanya hubungan antara body image dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019.

B. Pembahasan

1. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil univariat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel independent (*Body Image* Pada Remaja Putri Kelas XI) dan variabel dependen (Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI) maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. *Body Image* Pada Remaja Putri Kelas XI

Berdasarkan hasil penelitian dari 72 responden, menyatakan bahwa sebagian besar responden dengan *body image* positif terdapat 45 (62,5%) dan responden dengan *body image* negatif terdapat 27 (37,5%).

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi dan penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman – pengalaman baru setiap individu *Body image* berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang diri

mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologinya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Banyak ahli memberikan pengertian yang berbeda – beda tentang *body image*, untuk membandingkan pengertian *body image* akan memberikan beberapa pengertian tentang *body image*.¹³

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* yaitu jenis kelamin, media massa dan hubungan interpersonal.¹³ Menurut Thomson faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah persepsi, perkembangan dan sosiokultural.⁸

Hal ini didukung oleh penelitian Merrynta Devegga (2017) dengan judul Hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri didapatkan hasil bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh *body image* terhadap perilaku diet yaitu sebesar 23,43%. Hal ini berarti bahwa *body image* memiliki kontribusi terhadap perilaku diet hanya sebesar 23,43% dan 76,57% perilaku diet dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa perilaku diet yang dijalani oleh

mahasiswi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2016 tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *body image* yang buruk saja, namun masih banyak faktor lain yang mendorong mahasiswi untuk melakukan diet.

Dari uraian diatas membuktikan bahwa *body image* memiliki peran yang dapat mempengaruhi perilaku diet pada remaja, karena tidak dapat dipungkiri bagaimana penilaian seseorang terhadap diri sendiri dapat berdampak pada perilaku seseorang. Jika seseorang memiliki *body image* yang positif, maka dia akan lebih menerima keberadaan dirinya sehingga perilaku yang muncul pun akan positif. Sebaliknya, bila seseorang memiliki *body image* yang negatif maka akan memiliki kecenderungan kurang bisa menerima keadaan dirinya sehingga perilaku yang akan muncul pun akan negatif, seperti melakukan diet yang tidak sehat.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019 dengan jumlah responden 72 bahwa sebagian responden dengan *body image* positif terdapat 45 (62,5%), hal itu diperkuat dengan kuesioner dengan indikator *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)* yang diberikan kepada responden.

Dari hasil penelitian diatas yang telah dilaksanakan di SMA PGRI 3 Kota Bogor dengan responden remaja putri kelas XI dengan *body*

image positif lebih banyak dibandingkan dengan remaja putri kelas XI dengan *body image* negatif.

Disimpulkan bahwa sudah lebih banyak responden remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor dengan *body image* yang positif lebih banyak dikarenakan mereka lebih menerima akan bentuk tubuhnya, merasa bentuk tubuhnya sudah sesuai seperti yang mereka inginkan. Hal ini dapat dibuktikan dari jawaban responden yang menyatakan bahwa tidak perlu diet untuk membentuk tubuh karena *body image* positif dan mereka merasa bahwa orang lain disekitarnya tidak mengeluhkan akan *body image* nya.

b. Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI

Berdasarkan hasil penelitian dari 72 responden, menyatakan bahwa sebagian besar tidak menerapkan perilaku diet yaitu sebanyak 21 responden (29,2%).

Diet adalah pengaturan pola makan yang dibutuhkan dalam keseharian kita. Dr. Luciana B. Sutanto, MS,Sp.GK menjelaskan bahwa diet adalah kombinasi makanan dan minuman di dalam hidangan makan yang dikonsumsi sehari –hari. Jadi diet adalah mengatur makan dengan pola yang sehat. Menurut kim dan lemon diet adalah pengurangan kalori untuk mengurangi berat badan. Menurut Hawks perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dengan tujuan untuk dapat mempertahankan dan mengurangi berat badan.⁸

Menurut ensiklopedia Amerika, perilaku diartikan sebagai suatu reaksi organisme terhadap lingkungannya, yang berarti bahwa perilaku baru terjadi apabila ada suatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi (rangsangan), dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Menurut Notoatmojo yang mengutip pendapat Robert Kwick menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.¹³

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Menurut Wardle dkk adalah kesehatan, kepribadian, lingkungan dan jenis kelamin.¹³ Beberapa ahli menyatakan bahwa perilaku diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah sebagai berikut.⁷

Berdasarkan hasil penelitian Anatasia Lintang (2015) dengan judul Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA NEGERI 9 Manado, didapatkan hasil bahwa dari jumlah responden 50 didapatkan responden dengan kategori tidak menerapkan perilaku diet yang tidak sesuai sebanyak 32 (64,0%).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti di SMA PGRI 3 Kota Bogor dengan hasil penelitian yang dilakukan bahwa dari 72 responden didapatkan 28 (38,9%) responden kadang –kadang menerapkan perilaku diet.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor menerapkan perilaku diet secara kadang – kadang yang artinya ada sebagian orang yang dengan *body image* positif dan atau orang dengan *body image* negatif kadang- kadang menerapkan perilaku diet untuk membentuk tubuh yang mereka inginkan. Dapat dilihat dari cara makan dan pengendalian diri untuk melakukan diet, responden mengganti makanan yang dikonsumsi dan mengatur porsi makan agar tidak terlalu banyak. Beragam cara yang mereka lakukan untuk membentuk *body image* yang diinginkan cara nya yaitu melakukan perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Perilaku diet yang sehat yang dilakukan seperti mengikuti olahraga, mengganti konsumsi makan nasi dengan roti, mengkonsumsi sayur dan buah, perbanyak minum air putih dan lain – lain. Perilaku diet yang tidak sehat yang dilakukan seperti dengan sengaja melewati waktu makan, dengan sengaja memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan, mengkonsumsi jamu – jamuan untuk diet dan masih banyak yang lainnya.

2. Analisa Bivariat Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019

Hasil analisa bivariat diperoleh hasil dari 72 responden, terdapat 21 (29,2%) responden yang memiliki *body image* positif tidak menerapkan perilaku diet dengan nilai *p value* $0,001 \leq 0,05$. Yang artinya ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor tahun 2019.

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi dan penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman – pengalaman baru setiap individu *Body image* berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologinya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri Banyak ahli memberikan pengertian yang berbeda – beda tentang *body image*, untuk membandingkan pengertian *body image* akan memberikan beberapa pengertian tentang *body image*.¹³

Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* yaitu jenis kelamin, media

massa dan hubungan interpersonal.¹³ Menurut Thomson faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah persepsi, perkembangan dan sosiokultural.⁸

Diet adalah pengaturan pola makan yang dibutuhkan dalam keseharian kita. Dr. Luciana B. Sutanto, MS,Sp.GK menjelaskan bahwa diet adalah kombinasi makanan dan minuman di dalam hidangan makan yang dikonsumsi sehari –hari. Jadi diet adalah mengatur makan dengan pola yang sehat. Menurut Kim dan Lemon diet adalah pengurangan kalori untuk mengurangi berat badan. Menurut Hawks perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dengan tujuan untuk dapat mempertahankan dan mengurangi berat badan.⁸

Menurut ensiklopedia Amerika, perilaku diartikan sebagai suatu reaksi organisme terhadap lingkungannya, yang berarti bahwa perilaku baru terjadi apabila ada suatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi (rangsangan), dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Menurut Notoatmojo yang mengutip pendapat Robert Kwick menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.¹³

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Wardle dkk adalah kesehatan, kepribadian, lingkungan dan jenis kelamin.¹³ Beberapa ahli menyatakan bahwa perilaku diet dapat

dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah sebagai berikut.⁷

Hal ini didukung oleh penelitian Merrynta Devegga (2017) dengan judul Hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri didapatkan hasil bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh *body image* terhadap perilaku diet yaitu sebesar 23,43%. Hal ini berarti bahwa *body image* memiliki kontribusi terhadap perilaku diet hanya sebesar 23,43% dan 76,57% perilaku diet dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa perilaku diet yang dijalani oleh mahasiswi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2016 tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *body image* yang buruk saja, namun masih banyak faktor lain yang mendorong mahasiswi untuk melakukan diet.

Hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut dari hasil uji korelasi, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *body image* dan perilaku diet pada remaja. Semakin positif *body image* seseorang maka frekuensi untuk melakukan diet semakin kecil. Sebaliknya, jika semakin negatif *body image* seseorang maka frekuensi untuk melakukan diet semakin besar.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat keselarasan antara teori dengan hasil penelitian yaitu bahwa seseorang dengan *body image* positif tidak akan menerapkan perilaku diet dan atau seseorang kadang – kadang

menerapkan perilaku diet berpengaruh terhadap *body image* positif. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang peneliti lakukan bahwa terdapat 21 (29,2%) responden dengan *body image* positif tidak menerapkan perilaku diet, terdapat 16 (22,2%) responden dengan *body image* positif kadang – kadang menerapkan perilaku diet dan terdapat 8 (11,1%) responden dengan *body image* positif menerapkan perilaku diet.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain :

- a. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran lembar kuesioner sehingga sulit untuk mengetahui kebenaran dari jawaban yang diberikan, meskipun begitu hasilnya dari penelitian ini dapat menunjukkan hasil yang valid akan kebenaran jawaban responden karena peneliti melakukan penelitian langsung kepada responden.
- b. Proses pengisian alat ukur yang sulit dipahami oleh responden karena pada variabel *independent* jumlahnya ada 29 pertanyaan dengan cara pengukuran dengan menggunakan skala *likert* dan 10 pertanyaan dengan cara pengukuran dengan menggunakan skala *semantic defferensial*. Pada variabel *independent* jumlahnya ada 28 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Yang membuat sulit dalam pengisian

alat ukur yaitu pada skala *semantic defferensial*, banyak orang yang tidak mengerti cara mengisinya.

- c. Peneliti memiliki keterbatasan pada variabel *independent*, dimana peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor jenis kelamin, media massa dan hubungan interpersonal. Pada variabel *dependent*, dimana peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor lingkungan saja, sedangkan faktor yang mempengaruhi variabel *independent* dan *dependent* banyak tidak hanya jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal dan lingkungan saja, diantaranya yaitu kesehatan, kepribadian, status berat badan dan kelas sosial. Diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian pada faktor-faktor yang lainnya.

D. Implikasi

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam memberikan pembelajaran tentang kesehatan serta psikologi seluruh siswa untuk memahami tentang perilaku diet yang sehat dan perilaku diet yang tidak sehat dalam membentuk *body image* yang positif dengan memberikan dan membagikan suatu informasi atau pengetahuan tambahan mengenai *body image* dan perilaku diet dengan media *lefleat*, brosur dan atau membagikan informasi lewat media sosial khususnya untuk remaja putri kelas XI umumnya untuk seluruh remaja putri yang ada di Indonesia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan seperti yang diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diketahui frekuensi distribusi *body image* terdapat 45 (62,5%) responden dengan *body image* positif.
2. Diketahui frekuensi distribusi perilaku diet terdapat 28 (38,9%) responden dengan kadang – kadang menerapkan perilaku diet.
3. Diketahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019 terdapat 21 (29,2%) responden dengan *body image* positif tidak menerapkan perilaku diet. Berdasarkan hasil analisa bivariat menggunakan uji *Chi – Square* diperoleh nilai *p value* sebesar $0,001 \leq 0,005$ (*alpha*) sehingga H_a diterima. Menunjukkan bahwa adanya hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan bahan referensi dan bahan bacaan mata kuliah keperawatan jiwa dan psikologi tentang *body image*, serta sebagai

referensi dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri.

2. Bagi Tempat Penelitian

- a. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan bacaan yang bermanfaat dalam proses belajar dibidang khususnya keperawatan jiwa
- b. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan bahan evaluasi tentang *body image* dan perilaku diet yang sehat untuk membentuk *body image* yang positif.
- c. Sebagai panduan untuk dapat memberikan tambahan data baru yang relevan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prasetyo, D.S. 2013. *Knowing Yourself*. Yogyakarta: Saufa.
2. Devegga, M. 2017."T1_802013069_Full text.pdf": *Jurnal Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja*.
[https://doc\[layer.info/75848684-Hubungan-antara-body-image-dan-perilaku-diet-pada-remaja-putri.html](https://doc[layer.info/75848684-Hubungan-antara-body-image-dan-perilaku-diet-pada-remaja-putri.html). Diakses pada tanggal 30 Juli 2019 pukul 17:29 WIB.
3. Databoks. 2018." 2018,jumlah penduduk Indonesia mencapai 256 juta jiwa".<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/05/18/2018-jumlah-penduduk-indonesia-mencapai-265-juta-jiwa>". Diakses 18 Agustus 2019 pukul 12.24 WIB
4. Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada.
5. WHO.2014.Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.
<Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Infodatin/Infodatin%20reproduksi%20remaja-Ed.Pdf>. Diakses 13 Agustus 2019 pukul 17.54 WIB
6. Larasati, A. M. 2014."Hubungan_antara_body_image_dan_perilaku_diet".
Jurnal Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri.
Malang : Universitas Muhamadiyah Malang. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2019 pukul 00.02 WIB

7. Andea, R. 2010.”*Jurnal Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja*”.<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/14525/10E00103.pdf;jsessionid=DC1F24C7F3B72AF3E808EA9B2AA23B6F?sequence=1>. Diakses tanggal 25 Juli 2019 pukul 12:00 WIB
8. Widyatningsih, O. 2011. “*Hubungan Antara Harga Diri Dan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Remaja Putri*.Yogyakarta”.
https://repository.usd.ac.id/29163/2/079114098_Full%5B1%5D.pdf. Diakses pada tanggal 9 Agustus 2019 pukul 19:19 WIB
9. Kompas. 2017. “*Awas, Media Sosial Memicu Remaja Lakukan Diet Sembarangan*”,<https://lifestyle.kompas.com/read/2017/03/13/100300823/awas.media.sosial.memicu.remaja.lakukan.diet.sembarangan>, Diakses 26 Juli 2019 pukul 20.03.
10. Kompas.2013.”*Fenomena Diet 2013*”,<https://lifestyle.kompas.com/read/2013/12/28/1526146/fenomena.Diet.2013.?page=all>. Diakses 26 Juli 2019 pukul 20.47 WIB
11. Yosephin. 2012.”*Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswa Disalah Satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia*”.<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308604-S42556-Hubungan%20citra.pdf>.Diakses pada tanggal 20 Juli 2019 pukul 12:10 WIB
12. Artikel Ilmiah Citra Tubuh. “*Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja (Studi Pemahaman Tubuh Pada Santri Putra Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo)*”.

[http://eprints.umpo.ac.id/2375/1/artikel%20ILMIAH%20CITRA%20TUBUH.](http://eprints.umpo.ac.id/2375/1/artikel%20ILMIAH%20CITRA%20TUBUH.pdf)

pdf. Diakses pada tanggal 13 Agustus pukul 15:20 WIB

13. Husna, L, N. 2013. “*Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati)*”.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2575>. Diakses pada tanggal 13 Agustus 2019 15:30 WIB
14. Proverawati, A. Dan S. M. 2013. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Medical Book.
15. Sibagariang, E.E. Et Al. 2015. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta.: Trans Info Medika
16. Kusmiran, E. 2015. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta Selatan.: Salemba Medika
17. Sugiyono. 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung :Alfabeta
18. Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.: PT Rineka Cipta
19. Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.: Pt Rineka Cipta.
20. Doli , Jenita. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta.: Pustaka Baru Press
21. Chairiah, P. 2015. “*Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri Di SMAN 38 Jakarta*”.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312977-S43102-Hubungan%20antara.pdf>.
Diakses pada 30 Agustus 2019 pukul 10:00 WIB.

22. Yastuti, P. 2018.” *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Sikap Seks Bebas Pada Remaja Usia 15 – 18 Tahun Di SMKN 4 Kota Bogor Tahun 2019*”. Bogor : STIKes Wijaya Husada
23. Muniroh. A. 2015. Academic Engagement. Yogyakarta : LkiS Pelangi Aksara

Lampiran 1



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) WIJAYA HUSADA BOGOR

Jl. Letjen Ibrahim Adji No. 180 RT. 006/008, Sindang Barang, Bogor Barat 16117
Ph. (0251) 8327396, 8327399, 0852 1670 1658 E-mail : wijayahusada@gmail.com

Nomor : 514 /STIKES-WH/VIII/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Bogor, 21 Agustus 2019.

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMA PGRI 3 Kota Bogor
di.
Tempat :

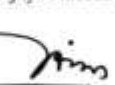
Dengan hormat

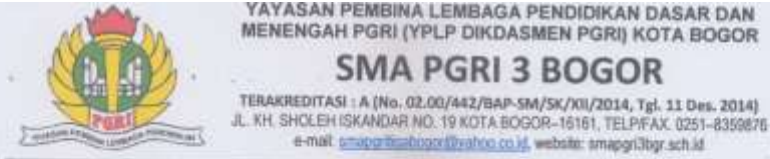
Sehubungan dengan pembuatan Skripsi mahasiswa STIKes Wijaya Husada Bogor, dengan ini Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes Wijaya Husada Bogor mengajukan uji validitas, studi pendahuluan & penelitian di SMA PGRI 3 Kota Bogor.

Nama mahasiswa dan judul Skripsi sebagai berikut :

Institusi	Nama Mahasiswa	Prodi	Judul Skripsi
SMA PGRI 3 Kota Bogor	Mutia Susanti	S1 Keperawatan	Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada remaja kelas XI
	Aristyanti Widya Savitri	S1 Keperawatan	Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial
	Regita Larasati	S1 Keperawatan	Hubungan antara rasa empati dengan toxic disinhibition online effect pada remaja pengguna instagram

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua STIKes Wijaya Husada Bogor

dr. Pristady Sp.PD-KGEH



SURAT KETERANGAN

Nomor: 414/SATDIK-SMA/L2/C.2019

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) PGRI 3 Bogor dengan ini menerangkan bahwa nama tersebut di bawah ini:

NO	N A M A	PRODI
1	Mutia Susanti	S1 Keperawatan
2	Aristyanti Widya Savitri	S1 Keperawatan
3	Regita Larasati	S1 Keperawatan

Adalah benar mahasiswa/i Strata 1 (S1) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Wijaya Husada Bogor yang telah melaksanakan kegiatan uji validitas, studi pendahuluan dan penelitian pada:

Hari, Tanggal : Rabu, 11 September 2019
 Waktu : Pukul 09.00 s.d. selesai
 Tempat : SMA PGRI 3 BOGOR

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 19 September 2019
 Kepala Sekolah,

Hi. Lela Hikmatullah, M.MPd

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang terhormat,
Calon responden penelitian
di SMA PGRI Kota Bogor

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mutia Susanti

NIM : 201513033

Telepon : 089618140520

Adalah mahasiswi STIKes Wijaya Husada Bogor Program Studi Sarjana Keperawatan yang akan mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Wijaya Husada Bogor.

Dalam penelitian ini dibutuhkan partisipasi Anda, informasi yang Anda berikan nanti akan terjamin kerahasiaannya, sangat diusahakan tidak ada orang lain untuk kepentingan penelitian.

Apabila Anda setuju berpartisipasi maka saya mohon untuk bersedia mendatangi lembar persetujuan menjadi responden. Atas perhatian dan partisipasi Anda, saya ucapkan terimakasih.

Bogor, September 2019

Penyusun

(Mutia Susanti)

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORM CONCENT*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Inisial responden :

No. Responden :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor atas nama Mutia Susanti dengan judul “Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 3 Kota Bogor Tahun 2019”

Demikian surat persetujuan ini saya tandatangani dengan sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bogor, September 2019

Responden

(.....)

Data Identitas

Nama/Inisial :

Usia : tahun

Jenis Kelamin : L / P (lingkari yang sesuai)

Skala 1 Kuesioner *Body Image*

Berikut ini terdapat 29 pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukanlah sikap saudara terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban antara STS, TS, N, S, dan SS. Alternatif jawaban yang terdiri dari 5 pilihan, yaitu :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

N : Netral

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Contoh :

No	Pernyataan	STS	TD	N	S	SS
1.	Saya menyukai penampilan saya					X

Isilah pernyataan yang sesuai dengan diri anda dan usahakan agar tidak ada suatu pernyataan pun yang terlewatkan.

Selamat Mengerjakan

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa sangat khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan mengenai penampilan saya					
2.	Saya jarang merawat tubuh saya					
3.	Saya merasa khawatir akan menjadi gemuk					
4.	Menurut saya, penampilan saya tidak menarik					
5.	Saya tidak terlalu memperhatikan penampilan saya					
6.	Saya sangat menginginkan penurunan berat badan					
7.	Berat badan saya normal-normal saja					
8.	Saya berusaha mengurangi berat badan dengan cara berdiet					
9.	Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh saya					
10.	Saya tidak perlu melakukan diet					
11.	Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan					
12.	Saya membatasi porsi makan agar berat badan saya tidak naik					

13.	Tidak ada yang salah dengan penampilan saya					
14.	Saya menghindari makan-makanan yang mengandung lemak					
15.	Berat badan yang bertambah tidak akan membuat saya khawatir					
16.	Saya tidak terlalu mempermasalahkan berat badan saya					
17.	Saya tidak mau menghabiskan banyak uang demi penampilan saya					
18.	Saya tidak pernah mengeluhkan berat badan saya					
19.	Saya merasa percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini					
20.	Saya minum pil pelangsing untuk menurunkan berat badan					
21.	Saya khawatir apabila orang lain mengatakan bahwa saya kelebihan berat badan					
22.	Perubahan berat badan tidak penting bagi saya					
23.	Saya mencari kesibukan supaya tidak makan					
24.	Teman-teman tidak pernah mengeluhkan penampilan saya					
25.	Saya rela lapar untuk menurunkan berat badan					
26.	Saya merasa nyaman-nyaman saja walaupun berat badan saya bertambah					
27.	Saya takut jika berat badan saya bertambah					
28.	Tidak ada yang salah dengan berat badan saya					
29.	Usaha yang saya lakukan untuk menjaga berat					

	badan adalah dengan melakukan diet					
--	------------------------------------	--	--	--	--	--

Berikut ini terdapat 8 pernyataan untuk mengetahui seberapa puas anda dengan kondisi fisik yang ada pada diri anda. Baca dan pahami setiap pernyataan, kemudian anda diharapkan memberi tanda silang (X) pada tempat yang menurut anda paling sesuai.

Contoh :

No	Pernyataan	Jawaban			
1.	Rambut	Tidak Puas	— — — <u>X</u> —		Puas

Semakin anda **Puas**, maka tempat yang anda beri tanda silang (X) akan semakin ke kanan, dan sebaliknya semakin anda merasa **Tidak Puas**, maka tempat yang anda beri tanda silang (X) akan semakin ke kiri.

No	Pernyataan	Jawaban			
30.	Rambut	Tidak Puas	— — — — —		Puas
31.	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)	Tidak Puas	— — — — —		Puas
32.	Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut)	Tidak Puas	— — — — —		Puas
33.	Tubuh bagian atas	Tidak Puas	— — — — —		Puas

No	Pernyataan	Jawaban
38.	Saya merasa berat badan saya.....	Kekurangan _ _ _ _ _ Kelebihan
39.	Saya merasa tinggi badan saya.....	Pendek _ _ _ _ _ Tinggi

Skala 2 Kuesioner Perilaku Diet

Berikut ini terdapat 28 pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukanlah sikap saudara terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban anantara TP, KD, SR, dan SL. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu :

TP (Tidak Pernah) : bila perilaku dilakukan 0 – 1 hari per minggu

KD (Kadang-kadang) : bila perilaku dilakukan 2 – 3 hari per minggu

SR (Sering) : bila perilaku dilakukan 4 – 5 hari per minggu

SL (Selalu) : bila perilaku dilakukan 6 – 7 hari per minggu

Contoh :

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya menyempatkan diri untuk berolahraga		X		

Isilah pernyataan yang sesuai dengan diri anda dan usahakan agar tidak ada suatu pernyataan apa pun yang terlewatkan.

SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya mengganti makanan yang biasa saya konsumsi				

	dengan makanan yang rendah kalori				
2.	Ketika ada waktu luang, saya menyempatkan untuk berolahraga ringan (seperti <i>jogging, push-up, sit-up</i>)				
3.	Saya makan makanan yang mengandung lemak				
4.	Saya membatasi porsi makanan yang dimakan				
5.	Saya mengonsumsi makanan yang rendah Kalori				
6.	Saya berpuasa dengan tujuan untuk mengurangi berat badan				
7.	Saya sengaja melewatkan makan waktu sarapan				
8.	Saya menggunakan obat pelancar buang air besar sehabis makan				
9.	Saya menggunakan obat penyerap air dalam tubuh (<i>diuretic</i>)				
10.	Saya menggunakan penahan nafsu makan				
11.	Saya mengonsumsi pil diet				
12.	Saya memasukkan tangan ke dalam mulut agar makanan yang telah dimakan keluar kembali				
13.	Saya tidak mengonsumsi daging				
14.	Saya tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat				
15.	Saya hanya mengonsumsi satu jenis makanan per hari				
16.	Saya mengganti minuman yang biasa saya konsumsi dengan minuman yang rendah kalori				

17.	Saya mengkonsumsi sayur-sayuran				
-----	---------------------------------	--	--	--	--

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
18.	Saya berusaha untuk mengurangi kalori dengan cara berolahraga				
19.	Saya mengikuti olahraga di pusat kebugaran olahrag (<i>gym, fitnes, sanggar aerobic</i>)				
20.	Saya mengkonsumsi makanan yang manis- Manis				
21.	Saya mengatur porsi makan saya agar tidak terlalu banyak				
22.	Saya mengganti konsumsi nasi dengan roti				
23.	Saya mengkonsumsi air putih				
24.	Saya sengaja melewatkan waktu makan siang				
25.	Saya mengkonsumsi jamu-jamuan untuk diet				
26.	Saya dengan sengaja memuntahkan makanan				
27.	Saya mengganti konsumsi daging menjadi makanan yang tidak mengandung lemak				
28.	Saya sengaja melewatkan makan waktu makan makan malam				

Terima Kasih

Master Tabel Penelitian *Body Image*

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	4	5	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	2	3	4	5	3	3	4	3
4	4	3	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	5	5	3	5	4	5	4	4	3	4	5	3	4	4	5	5	4	4	5
3	5	5	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	4	5
4	4	4	3	4	5	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	5	3	5	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5
5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	4
6	4	2	4	4	4	5	3	5	4	2	4	4	3	5	3	3	3	4	2	3	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	4	4	5	3	5
7	4	3	2	3	4	4	5	4	3	5	4	4	4	5	5	3	2	4	3	5	4	4	4	3	5	4	5	5	3	4	3	3	4	4	4
8	3	4	2	4	5	5	3	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	5	2	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	5	2	3	4	5	4	3	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3
10	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	5	5	2	2	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	5	4
11	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	5	5	4	4	2	4	5	4	5	4
12	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	5	3	4	4	1	5	5	3	5	3	5	4	3	5	5	4	5	4	4	5	4
13	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	3	5	4	4	4	4	3	5	3	4	3	3	4	4	3	5
14	4	2	3	3	3	5	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	3	4	3	5	5	3	4	3	5	5	5	3	1	3	3	5	2	5	4
15	3	3	4	3	3	1	4	4	4	3	3	4	5	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	3	5	5	5	3	4	3	4
16	4	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	1	4	4	3	2	2	3	3
17	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
18	2	2	2	3	3	2	4	3	4	3	2	4	1	3	2	2	4	3	4	4	3	1	1	5	5	4	5	2	4	2	1	1	5	1	2
19	4	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	2	4	3	5	5	5	5	2
20	5	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	2	4	4	1	5	5	1	3
21	3	3	3	3	4	1	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	2	4	3	1	1	5	1	2

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
22	3	2	3	3	4	1	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	5	5	4	5	2	4	5	2	1	5	5	3
23	4	1	3	3	4	1	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	5	4	4	2	2	4	3	3	1	4	1	1
24	2	1	4	3	4	1	4	3	4	3	3	5	5	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	5	4	4	5	5	4	4	2	1	4	4	4
25	4	2	4	3	4	1	4	3	2	3	3	5	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	2	2	1	1	1	1	1	4
26	2	3	4	3	4	2	4	4	4	2	3	5	3	2	4	5	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	5	2	5	1	2	1	4	5	5
27	4	3	2	3	4	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	5	2	5	1	3	1	5	3	5
28	3	2	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4	3	4	5	2	1	1	4	1	1	3	5
29	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	5	2	5	5	3	5	4	5	3
30	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	5	2	2	4	4	3	4	5	3	5	3	2	1	3	3	5
31	2	3	3	3	3	3	3	4	5	4	2	2	2	3	3	2	4	4	2	5	3	2	4	5	3	5	5	2	5	1	4	1	4	2	1
32	4	1	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	3	2	4	4	3	5	3	5	4	5	3	2	4	3	4	1	2	1	5	5	5
33	4	2	5	3	3	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	2	4	4	4	5	3	2	4	5	2	2	4	3	4	1	3	4	4	2	5
34	4	3	4	3	3	3	2	5	4	4	2	2	2	4	3	2	4	4	5	5	3	2	4	1	2	2	4	2	4	4	2	2	3	2	4
35	2	1	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	4	5	2	3	3	4	2	2	2	4	4	1	3	3	2	4	2	4
36	3	2	2	4	3	1	2	5	4	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	5	3	3	3	4	2	2	4	3	4	4	2	2	5	3	4
37	3	4	2	3	3	1	1	5	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	5	4	2	2	4	2	4	3	3	2	4	3	5
38	4	3	2	3	4	1	1	5	4	3	3	2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	5	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4
39	4	1	3	3	4	1	1	5	3	5	3	2	4	2	1	2	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	4	5	3	2	3	2	5
40	2	3	3	3	4	1	4	5	4	5	3	2	4	3	1	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	5	2	3	4	2	4
41	2	2	3	4	4	2	4	5	3	5	3	2	4	3	1	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	1	3	1
42	2	3	3	4	2	2	4	5	4	3	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	4
43	2	2	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	5
44	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	5	4	2	3	4	2	4

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
45	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	1	3	2	1	3	4	
46	2	3	3	3	2	3	3	3	5	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	5	3	4	3	3	3	3	2	4	1	4	4	2	4	2	4	
47	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	3	4	
48	4	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	5	3	4	2	3	3	3	3	3	5	4	2	2	4	3	4	
49	4	4	3	1	2	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	4	3	5	3	2	2	2	3	
50	1	1	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	4	
51	5	2	3	4	3	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	1	
52	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	5	4	1	2	3	4	3	3	4	4	1	4	3	4	1	3	
53	3	1	3	2	3	5	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	1	2	3	1	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1	
54	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	4	3	2	2	1	1	
55	2	3	2	4	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	4	2	3	2	3	1	3	1	3	3	1	
56	3	1	2	4	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	5	1	3	1	4	2	3	
57	2	2	2	4	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	1	2	1	2	3	3	
58	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	1	3	1	4	2	4	
59	2	1	3	3	3	3	2	4	4	4	3	1	4	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	1	3	1	3	1	2	
60	3	2	3	3	3	3	4	1	2	4	3	1	4	4	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	
61	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	2	1	2	2	
62	3	3	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	1	3	4	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	
63	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	3	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	5	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	
64	4	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	5	4	4	3	3	2	2	1	3	2	2	
65	3	2	2	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	3	2	4	1	3	1	4	2	4	
66	2	3	3	4	2	2	4	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	
67	3	2	3	3	2	2	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	1	3	2	4

[illegible]

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>					kategori	
	36	37	38	39	total		
1	4	5	4	2	158	1	positif
4	4	4	5	5	159	1	negatif
3	4	4	4	4	158	1	positif
4	4	5	4	5	158	1	positif
5	5	5	4	5	159	1	positif
6	4	5	4	5	159	1	positif
7	4	3	4	5	158	1	positif
8	4	4	4	4	160	1	positif
9	4	3	5	4	159	1	positif
10	2	2	3	3	114	2	negatif
11	5	3	4	4	158	1	positif
12	4	4	4	4	158	1	positif
13	3	4	4	4	159	1	positif
14	3	3	4	3	158	1	positif
15	5	3	5	5	158	1	positif
16	2	4	3	2	133	2	negatif
17	1	3	3	5	136	2	negatif
18	1	5	5	5	133	2	negatif
19	5	5	5	2	158	1	positif
20	5	5	3	4	158	1	positif
21	5	2	1	2	143	2	negatif

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>					kategori	
	36	37	38	39	total		
22	5	5	1	5	159	1	positif
23	2	5	1	4	141	2	negatif
24	3	5	2	3	158	1	positif
25	5	5	3	4	147	2	negatif
26	1	4	4	3	159	1	positif
27	4	4	5	4	154	2	negatif
28	3	5	3	5	146	2	negatif
29	4	1	4	4	157	1	positif
30	5	5	4	5	158	1	positif
31	4	4	4	4	156	1	positif
32	4	5	4	4	162	1	positif
33	4	4	4	3	159	1	positif
34	2	3	2	2	151	2	negatif
35	4	1	1	1	142	2	negatif
36	2	3	4	2	153	2	negatif
37	3	4	1	3	156	2	negatif
38	4	5	1	4	163	1	positif
39	5	4	4	3	159	1	positif
40	4	5	3	2	166	1	positif
41	3	4	4	1	156	2	negatif
42	2	5	4	2	164	1	positif

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>					kategori	
	36	37	38	39	total		
43	3	4	3	3	159	1	positif
44	3	3	4	4	163	1	positif
45	4	4	1	5	157	2	negatif
46	3	5	4	4	165	1	positif
47	4	4	3	3	155	2	negatif
48	3	5	4	1	168	1	positif
49	4	4	2	2	158	2	negatif
50	3	2	4	3	155	2	negatif
51	1	2	2	3	157	2	negatif
52	3	5	1	1	168	1	positif
53	4	4	3	2	156	2	negatif
54	3	1	2	3	160	1	positif
55	2	2	2	2	157	2	negatif
56	3	3	4	1	171	1	positif
57	3	2	3	2	166	1	positif
58	2	3	4	3	170	1	positif
59	2	2	3	4	170	1	positif
60	2	2	1	3	157	2	negatif
61	2	3	2	3	156	2	negatif
62	2	1	2	3	157	2	negatif
63	1	2	1	2	178	1	positif
64	4	4	4	1	187	1	positif
65	1	2	2	2	178	1	positif

R	Pertanyaan Kuesioner <i>Body Image</i>					kategori	
	36	37	38	39	total		
66	2	1	2	3	157	2	negatif
67	1	2	3	4	178	1	positif
68	2	2	1	2	157	2	negatif
69	3	2	1	3	182	1	positif
70	1	4	3	3	180	1	positif
71	4	4	2	2	178	1	positif
72	5	4	5	4	146	2	negatif

Median : 158

Keterangan :

1. Body Image Positif
2. Body Image Negatif

Master Tabel Perilaku Diet

R	Pertanyaan Kuesioner Perilaku Diet																												Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	53	3
2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	2	3	1	3	4	1	1	4	75	2
3	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	4	4	61	2
4	1	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	1	3	2	2	1	4	4	2	4	4	2	77	2
5	1	2	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3	2	2	2	2	1	4	2	4	4	1	4	72	2
6	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
7	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	1	2	2	2	4	2	4	4	3	3	85	1
8	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
9	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	1	2	2	2	4	2	4	4	1	3	83	2
10	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
11	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
12	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
13	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
14	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
15	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
16	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
17	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
18	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	3	1	3	4	2	4	4	4	4	3	4	89	1
19	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	2	3	1	3	4	1	1	4	75	2
20	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	4	1	58	3
21	1	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	1	3	2	2	1	4	4	2	4	4	2	77	1

R	Pertanyaan Kuesioner Perilaku Diet																												Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
22	1	2	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3	2	2	2	2	1	4	2	4	4	1	4	72	2
23	2	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	1	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	66	2
24	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	1	2	2	2	2	2	4	4	1	3	81	3
25	4	3	4	3	3	3	3	1	1	3	1	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	2	3	79	2
26	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	3	1	3	2	2	4	4	4	4	3	4	87	2
27	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	1	2	2	1	3	2	1	3	3	4	1	1	1	68	1
28	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	2	1	1	1	81	2
29	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
30	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
31	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
32	1	1	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	1	1	2	3	3	4	2	4	4	2	3	79	2
33	2	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	2	3	1	1	4	2	4	4	1	3	78	2
34	2	1	1	3	1	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	2	1	3	2	4	4	1	3	72	2
35	2	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	2	1	3	3	3	4	3	4	4	1	3	80	2
36	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
37	2	1	1	3	1	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	2	1	3	2	4	1	1	3	69	2
38	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	1	4	87	1
39	1	1	3	2	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	2	1	3	1	1	4	4	4	1	2	1	74	2
40	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	2	1	2	4	2	2	1	2	1	2	2	71	2
41	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
42	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	1	4	87	1
43	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
44	2	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3	2	2	3	1	1	4	2	2	4	1	3	74	2

R	Pertanyaan Kuesioner Perilaku Diet																												Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
45	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	1	2	2	2	4	2	4	4	3	3	85	1
46	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
47	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
48	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	1	4	87	3
49	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
50	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	84	1
51	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	1	4	87	1
52	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
53	1	2	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3	2	2	2	2	1	4	2	4	4	1	4	72	2
54	2	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	1	2	1	3	3	1	3	4	1	1	4	1	71	2
55	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	1
56	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
57	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
58	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
59	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
60	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	1	4	3	1	3	1	1	4	1	4	4	1	4	77	2
61	1	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	3	2	1	3	1	1	3	3	4	4	1	3	74	2
62	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	1	4	86	1
63	1	1	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	1	1	2	3	3	4	2	4	4	2	3	79	2
64	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	1	4	87	1
65	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	52	3
66	2	1	3	3	2	1	3	4	4	4	3	4	1	1	4	4	3	2	1	3	3	3	4	3	1	1	1	3	72	2
67	3	1	3	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	1	2	2	1	3	1	1	4	4	1	1	2	1	66	2

R	Pertanyaan Kuesioner Perilaku Diet																												Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
68	2	1	2	3	2	1	3	4	4	4	4	4	1	2	2	1	3	2	1	2	4	2	2	1	1	1	2	2	63	2
69	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	1	4	86	1
70	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
71	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	1	55	3
72	2	1	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4	1	3	2	1	3	3	3	4	3	4	4	1	3	76	2

Nilai Tertinggi : Sangat Setuju = 4 (28 x 4=112)

Nilai Terendah : Sangat Tidak Setuju = 1 (28 x 1=28)

$$\text{Jarak Interval} = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Jumlah Kriteria}} = \frac{84}{3} = 28$$

Keterangan :

1. Menerapkan Perilaku Diet (84 – 112)
2. Kadang – kadang menerapkan perilaku diet (56 – 83)
3. Tidak menerapkan perilaku diet (28 – 55)

HASIL OUTPUT UJI NORMALITAS

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	body Image ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Perilaku Diet

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.431 ^a	.186	.175	.715

a. Predictors: (Constant), body Image

b. Dependent Variable: Perilaku Diet

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8.181	1	8.181	16.014	.000 ^a
	Residual	35.763	70	.511		
	Total	43.944	71			

a. Predictors: (Constant), body Image

b. Dependent Variable: Perilaku Diet

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	2.985	.254		11.769	.000
body Image	-.696	.174	-.431	-4.002	.000

a. Dependent Variable: Perilaku Diet

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.59	2.29	2.03	.339	72
Residual	-1.289	1.407	.000	.710	72
Std. Predicted Value	-1.282	.769	.000	1.000	72
Std. Residual	-1.803	1.969	.000	.993	72

a. Dependent Variable: Perilaku Diet

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
Normal Parameters ^{a,b} Most Extreme Differences	N	72
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.70972086
	Absolute	.203
	Positive	.172
	Negative	-.203
	Kolmogorov-Smirnov Z	1.724
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil Output Analisa Univariat

Statistics

		body Image	Perilaku Diet
N	Valid	72	72
	Missing	0	0

Frequency Table Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	body image positif	45	62.5	62.5	62.5
	body image negatif	27	37.5	37.5	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Frequency Table Perilaku Diet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	menerapkan perilaku diet	21	29.2	29.2	29.2
	kadang - kadang menerapkan perilaku diet	28	38.9	38.9	68.1
	tidak menerapkan perilaku diet	23	31.9	31.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Hasil Output Analisa Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body Image * Perilaku Diet	72	100.0%	0	.0%	72	100.0%

body Image * Perilaku Diet Crosstabulation

			Perilaku Diet			Total
			menerapkan perilaku diet	kadang - kadang menerapkan perilaku diet	tidak menerapkan perilaku diet	
body Image	body image positif	Count	8	16	21	45
		Expected Count	13.1	17.5	14.4	45.0
		% within body Image	17.8%	35.6%	46.7%	100.0%
		% within Perilaku Diet	38.1%	57.1%	91.3%	62.5%
		% of Total	11.1%	22.2%	29.2%	62.5%

body image negatif	Count	13	12	2	27
	Expected Count	7.9	10.5	8.6	27.0
	% within body Image	48.1%	44.4%	7.4%	100.0%
	% within Perilaku Diet	61.9%	42.9%	8.7%	37.5%
	% of Total	18.1%	16.7%	2.8%	37.5%
Total	Count	21	28	23	72
	Expected Count	21.0	28.0	23.0	72.0
	% within body Image	29.2%	38.9%	31.9%	100.0%
	% within Perilaku Diet	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	29.2%	38.9%	31.9%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.821 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	15.522	2	.000
Linear-by-Linear Association	13.219	1	.000
McNemar-Bowker Test	.	.	. ^b
N of Valid Cases	72		

- a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,88.
- b. Computed only for a PxP table, where P must be greater than 1.

Directional Measures

	Value
Nominal by Interval Eta body Image Dependent	.438
Perilaku Diet Dependent	.431

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Interval by Interval Pearson's R	-.431	.096	-4.002	.000 ^c
Ordinal by Ordinal Spearman Correlation	-.432	.096	-4.012	.000 ^c
Measure of Agreement Kappa	. ^d			
N of Valid Cases	72			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

d. Kappa statistics cannot be computed. They require a symmetric 2-way table in which the values of the first variable match the values of the second variable.

Risk Estimate

	Value
Odds Ratio for body Image (body image positif / body image negatif)	^a

a. Risk Estimate statistics cannot be computed. They are only computed for a 2*2 table without empty cells.

**JADWAL PENELITIAN HUBUNGAN BODY
IMAGE DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA
PUTRI KELAS XI DI SMA PGRI 3 KOTA BOGOR
TAHUN 2019**

Kegiatan	2019															
	Juli				Agustus				September				Oktober			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengajuan Judul																
Pengurusan Ijin Studi Pendahuluan																
Penyusunan Proposal																
Ujian Proposal																
Revisi Sidang Proposal																
Acc Proposal																
Penelitian																
Penyusunan SKRIPSI																

[illegible]

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN





LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Mutia Susanti

NIM : 201513033

PROGRAM STUDI : Sarjana Keperawatan

PEMBIMBING : 1. Benny M.P Simanjuntak, SKM,M.Kes

: 2. Magdalena Agu Yosali, S.ST,M.K.M

JUDUL PENELITIAN : Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet
Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI Kota
Bogor Tahun 2019

NO	TANGGAL / HARI	MATERI KONSULTASI	CATATAN / KETERANGAN	PARAF
1.	Rabu / 17 Juli 2019	Pengajuan Judul	ACC Judul	
2.	Kamis / 25 Juli 2019	BAB I	Perbaiki BAB I , Lanjut BAB II, Study pendahuluan	
3.	Selasa / 13 Agustus 2019	BAB I dan BAB II	Perbaiki BAB I dan BAB II , Lanjut BAB III	

4.	Selasa / 20 Agustus 2019	BAB I , BAB II dan BAB III	Koreksi BAB III	
5.	Kamis / 22 Agustus 2019	Konsul BAB III	BAB III Kuesioner	
6.	Senin / 26 Agustus 2019	Konsul BAB III dan kuesioner	ACC Proposal Skripsi	
7.	Selasa / 03 September 2019	Revisi ujian sidang proposal	Konsul Revisi Ujian Sidang Proposal	
8.	Sabtu / 05 September 2019	Konsul Revisi ujian sidang proposal	Konsul Revisi ujian sidang proposal	
9.	Sabtu / 14 September 2019	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
10.	Rabu / 18 September 2019	Konsul BAB IV, BAB V dan Abstrak	Perbaikan BAB IV dan Abstrak	
11.	Kamis / 19 September 2019	Konsul Abstrak	ACC Skripsi	

12.	Kamis / 03 September 2019	Konsul Revisi Sidang Skripsi	ACC Skripsi	
13.	Rabu / 02 Oktober 2019	Konsul Revisi Hasil Sidang Skripsi	ACC Sidang Skripsi	
14.	Jum'at / 04 Oktober 2019	Konsul Revisi Hasil Sidang Skripsi	- Perbaiki Abstrak - Membuat Jurnal	
15.	Senin / 07 Oktober 2019	Konsul Jurnal	Perbaiki Jurnal	
16.	Rabu / 09 Oktober 2019	Konsul Jurnal	ACC Jurnal	