



## RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND DIET BEHAVIOR IN ADOLESCENT GIRLS AT SENIOR HIGH SCHOOL 2 TAMBUN UTARA IN 2022

Yana Apriyani Rindi Antika<sup>1\*</sup>, Arabta M. Peranten Pelawi<sup>2</sup>, Kiki Deniati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Medistra Indonesia, Bekasi

### ARTICLE INFORMATION

Received: 1 January 2023

Revised: 16 March 2023

Accepted: 19 March 2023

Published: 15 April 2023

### KEYWORD

*body image, diet behavior, teenage girl*

### CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: [yanaapr88@gmail.com](mailto:yanaapr88@gmail.com)

[rasputrabarus@yahoo.com](mailto:rasputrabarus@yahoo.com)

[bundacadir@gmail.com](mailto:bundacadir@gmail.com)

No. Tlp : +628987740508

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v2i2.62

© 2023 Yana Apriyani RindiAntika

### ABSTRACT

*Body image is a collection of conscious and unconscious attitudes that individuals have towards their bodies. Includes past and present perceptions and feelings about size, function, appearance, and potency. Body image is more often associated with women than men because women tend to pay more attention to their appearance. Physical changes experienced by adolescents cause changes in body image perceptions. This study aims to determine the relationship between body image and dietary behavior in adolescents at SMA Negeri 2 Tambun Utara in 2022. The research method used is quantitative with a cross-sectional type of research. The population in this study were teenagers in grades X and XI at SMA Negeri 2 Tambun Utara and a sample of 177 female students. Data collection technique using Stratified Random Sampling technique. Statistical test using chi square test with the results of respondents who have a positive body image as many as 41 respondents (23.16%) and respondents who have a healthy diet as many as 98 respondents (55.4%) obtained p value (0.000) < value (0.05). There is a relationship between body image and dietary behavior in adolescent girls at SMA Negeri 2 Tambun Utara in 2022.*

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi *metastasis* dari masa kanak-kanak Di masa dewasa. Periode ini digambarkan oleh para psikolog sebagai periode stres dan ketegangan *stress and strain* karena pertumbuhan yang matang hanya terjadi di dalam tubuh, sedangkan psikologis nya masih belum matang. Perkembangan fisik dimulai sebelum masa remaja, terjadi dengan cepat pada masa remaja awal, dan menjadi lebih lengkap pada masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir (Khomsan, 2007; Damayanti, 2016).

Pubertas merupakan awal penting yang menandai awal mula masa remaja. salah satu aspek psikologis dari pubertas yang paling sering muncul pada laki-laki

dan perempuan adalah preokupasi (perhatian yang berlebihan) remaja terhadap tubuhnya. Perhatian tersebut membuat remaja mulai berpikir untuk melakukan perubahan pada bentuk tubuh, hal ini berlangsung pada usia 15 tahun (Papalia, olds, feldman, 2008, Rizky & Rachmatan, 2016).

Perhatian yang kuat pada tubuh yang terjadi pada remaja putri sangat merugikan, sehingga remaja putri mencari berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang diharapkan mencapai bentuk ideal yang diinginkan dan mengikuti diet ketat, serta tidak tepat. (Rizky & Rachmatan, 2016) Perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek-aspek lain, termasuk perkembangan psikologis dan sosial. Dengan kata lain, jika perkembangan fisik baik dan lancar, maka perkembangan mental dan sosial juga akan lancar. (Damayanti, 2016)

Remaja cenderung tertarik pada penampilan mereka dan ingin mengubah penampilan mereka. Kebanyakan remaja putri menginginkan sosok yang ideal, seperti tubuh yang langsing. Ini adalah mimpi bagi wanita muda dan merupakan penyebab masalah utamanya (Al-Mighwar, 2006 ; PAA, 2017) Banyak remaja putri yang mengonsumsi makanan tidak sehat dan sedang melakukan diet untuk mendapatkan tubuh langsing, yakni mengonsumsi obat penurun berat badan yang tidak rutin dikonsumsi dan dapat membahayakan kesehatan. (Neumark-Sztainer, et al 2008)

Citra tubuh adalah kumpulan sikap sadar dan tidak sadar yang dimiliki individu terhadap tubuhnya. Mencakup persepsi dan perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi. Citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita dari pada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Perubahan fisik yang dialami remaja menyebabkan perubahan persepsi citra tubuh. Kebanyakan remaja memiliki asumsi negatif dan menunjukkan penolakan terhadap penampilan fisik mereka. (Mappiere dalam Bestiana, 2012 PAA, 2017).

Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Orang dengan citra tubuh positif merasa nyaman, dan percaya diri, sehingga tidak sibuk memikirkan cara membatasi makanan untuk menjaga berat badan ideal. Orang yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, pemalu, dan cemas dengan bentuk tubuhnya. (Lintang et al., 2015).

Stang dan Story (2005) menjelaskan bahwa terdapat banyak remaja yang awalnya tidak dapat menerima keadaan fisik mereka yang baru berkembang. Hal ini diungkapkan dalam penelitiannya yang dilakukan pada remaja di Amerika,

dimana terdapat 50% sampai 88% remaja merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Hanya 33% remaja yang mengatakan bahwa tubuhnya bagus, sementara 58% remaja ingin menurunkan berat badannya dan 9% remaja lainnya ingin menaikkan berat badan.

Menurut Melliana (2006) fenomena citra tubuh negatif yang terjadi di Barat juga terjadi di Indonesia karena adanya pengaruh media massa yang menggambarkan standar untuk tubuh ideal. Berdasarkan penelitian, terdapat 22% remaja di Banda Aceh merasa tidak puas dengan citra tubuhnya dan beberapa diantaranya masih ragu-ragu antara puas atau tidak puas terhadap citra tubuh yang dimiliki (Rizky & Rachmatan, 2016).

Menurut hasil penelitian Syahrir (2013), menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi body image yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya). Anggapan dari citra tubuh negatif membuat remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Penelitian dari Syarafina Probosari (2014) Orang dengan citra tubuh negatif cenderung berperilaku buruk. Dalam penelitiannya, 43 subjek (72,8%) tidak makan dengan baik.

Artinya, mereka sering makan tidak teratur atau melewatkan waktu makan tertentu. Misalnya, saya melewatkan sarapan karena malas atau kurang waktu, atau makan malam karena takut berat badan bertambah. (Lintang et al., 2015) Perhatian remaja putri terhadap penampilan, makanan dan berat badan akan terus terjadi. Perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh wanita seringkali dijadikan sebagai tolak ukur harga diri seorang wanita untuk berusaha tampil dalam citra tubuh yang terbaik. Adanya pandangan seperti itu menjadi motivasi untuk menurunkan berat badan (elga 2007 & Lintang et al., 2015)

Perhatian yang cukup kuat terhadap tubuh yang terjadi pada remaja putri hal ini sangat merugikan, sehingga remaja putri mencari berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang diharapkan mencapai bentuk ideal yang diinginkan dan mengikuti diet ketat, serta tidak tepat. (Caroline, 2014) Perilaku diet lebih diminati oleh kalangan remaja putri guna mengontrol atau menurunkan berat badan dikarenakan diet tidak membutuhkan biaya berlebih, tidak berpantang dengan lingkungan sosial, serta tidak menimbulkan efek samping yang langsung

dirasakan, remaja putri usia 17 tahun ditemukan lebih sering melakukan diet dibanding remaja laki-laki.

Sebagian besar remaja putri merasa gemuk dan memiliki tubuh yang kurang ideal sehingga dilakukan diet guna memiliki tubuh yang ideal.(Access, 2020) Interpretasi diet tiap individu berbeda-beda dan bervariasi, ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Prinsip diet sehat adalah mengatur asupan harian sesuai kebutuhan tubuh serta meningkatkan aktivitas fisik. Sedangkan prinsip tidak sehat adalah dengan mengurangi asupan makanan secara drastis, melewatkan waktu makan dan penggunaan produk obat-obatan seperti obat penurun berat badan dan obat pencahar,

Namun kebanyakan remaja khususnya remaja putri menginginkan hasil yang instan sehingga mereka melakukan prinsip tidak sehat untuk mendapatkan hasil yang lebih cepat.(Access, 2020).Setelah melakukan studi pendahuluan peneliti menemukan adanya fenomena dimana masih ada beberapa mahasiswa di SMA Negeri 2 Tambun Utara yang masih kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh dan juga berat badan yang mereka miliki. Dilihat dari fenomena diatas masih banyak remaja terutama remaja wanita yang kurang percaya diri terhadap diri mereka sehingga melakukan diet tidak sehat. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja di SMAN 2 Tambun Utara.

## II. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian Cross Sectional. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Utara dengan jurusan IPA dan IPS. Sampel berjumlah 177 siswi. Teknik pengambilan data dengan menggunakan *Stratified random sampling*. pengumpulan data primer menggunakan lembar kuesioner melalui google form, pengolahan data melalui tahap *editing, cleaning*. Analisa Bivariat menggunakan uji statistik *chi square*, dengan nilai kemaknaan  $P < 0,005$ .Etika penelitian yaitu: *Informed consent (Lembar persetujuan)*, *Anonymity (tanpa nama)*, *confidentiality (kerahasiaan)*.

**III. HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Citra tubuh pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi**

Citra Tubuh	Frekuensi	Persentasi
Kurang	22	12,4 %
Cukup	97	54,8 %
Baik	58	32,8 %
Total	177	100 %

(Sumber : Hasil Olah Data Statistik Yana Apriyani Rindi Antika, Juli 2022)

Berdasarkan tabel citra tubuh diatas didapatkan bahwa hasil karakteristik citra tubuh pada responden di dominasi oleh responden dengan citra tubuh yang cukup atau citra tubuh positif sebanyak 97 responden (54,8%) dengan total responden 177 responden atau (100%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi**

Perilaku Diet	Frekuensi	Presentasi %
Diet Tidak Sehat	79	44,6 %
Diet Sehat	98	55,4 %
Total	177	100 %

(Sumber : Hasil Olah Data Statistik Yana Apriyani Rindi Antika, Juli 2022)

Berdasarkan tabel Perilaku diet diatas didapatkan bahwa hasil karakteristik perilaku diet pada responden di dominasi pada responden dengan perilaku diet yang sehat dengan 98 responden (55,4%) dengan total responden 177 responden atau (100%).

**Tabel 4.3 Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tambun Utara**

Citra Tubuh	Perilaku Diet				Total	P Value 0,000
	Diet Sehat		Diet Tidak Sehat			
	N	%	N	%		
<b>Kurang</b>	9	5,08%	13	7,34%	22	12,42%
<b>Cukup</b>	58	32,08%	39	22,03%	97	54,80%
<b>Baik</b>	31	17,51%	27	15,25%	58	32,76%
<b>Total</b>	98	55,36%	79	44,63%	177	100%

(Sumber : Hasil Olah Data Statistik Yana Apriyani Rindi Antika, Juli 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa dari 177 responden (100,0%/) terdapat responden remaja dengan citra tubuh yang kurang dengan perilaku diet yang sehat sebanyak 9 responden (5,08%) dan yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 13 responden (7,34%). Lalu remaja dengan citra tubuh yang cukup dengan perilaku diet yang sehat sebanyak 58 responden (32,08%) dan yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 39 responden (22,03%). Sedangkan remaja dengan citra tubuh yang baik dengan perilaku diet yang sehat sebanyak 31 responden (17,51%) dan yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 27 responden (15,25%). Berdasarkan hasil output uji statistik *Uji Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 98% diperoleh *P value* (0,00) <  $\alpha$  (0,005). Hal ini menunjukkan bahwa *P value* (0,00) <  $\alpha$  (0,05) Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tambun Utara.

#### IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa statistic dengan menggunakan *uji Chi Square* diperoleh *p value* 0,000 dapat disimpulkan *p value* (0,000) < (0,05) sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya “Ada Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tambun Utara”. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Puput Putri Ayu,2017) terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet *p value* (0,000). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Keysha Adi Salsana,2021) ditemukan terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan perilaku diet pada Sanggar Senam Nadine Semarang *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri lebih besar mempunyai citra tubuh yang baik dan cenderung lebih banyak melakukan perilaku diet sehat.

Pengukuran citra tubuh terdiri dari lima dimensi, yaitu Cash (menurut Seawell & Danorf-Burg (2005). Dimensi pertama adalah appearance evaluation (evaluasi penampilan). Dimensi kedua adalah appearance orientation (orientasi penampilan). Dimensi ketiga adalah body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh. Dimensi keempat adalah Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk. Dimensi kelima adalah Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh). Menurut Denny Santoso (2013) mengatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet, yaitu Jenis kelamin, Usia, dan Aktivitas. Menurut Wardle (1997) menambahkan juga bahwa ada beberapa faktor-

faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu kesehatan, kepribadian dan lingkungan (Putra, 2013). Perilaku diet yang mereka jalani bukan hanya dipengaruhi oleh citra tubuh saja, tetapi ada juga beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perilaku diet pada remaja. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa usia remaja putri yang diteliti di dominasi oleh remaja putri usia 17 tahun sebanyak 102 responden (57,6%). Diet sehat dapat diasosiasikan dengan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang 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.

Menurut hasil analisis peneliti dari citra tubuh dan perilaku diet menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki citra tubuh yang positif, dan juga perilaku diet yang sehat, akan tetapi hasil dari responden yang melakukan diet sehat dan diet tidak sehat jaraknya sangat tipis dikarenakan ternyata walaupun kebanyakan remaja yang mempunyai citra tubuh yang positif banyak juga diantara mereka yang belum sepenuhnya melakukan diet sehat, contoh nya seperti makan 2x sehari hal itu disebabkan karena jam sekolah yang cukup padat membuat kebanyakan dari mereka malas untuk makan, lebih tepatnya banyak yang tidak melakukan sarapan pagi dan hanya makan siang di sekolah dan makan malam saat dirumah. Akan tetapi banyak pula remaja yang melakukan diet sehat. Di Antara citra tubuh dengan perilaku diet bahwa keduanya terdapat hubungan, dikarenakan kebanyakan remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Utara banyak yang mempunyai citra tubuh positif hal ini berdampak kepada perilaku diet setiap individu, terbentuk dari hasil akhir penelitian yang didominasi oleh responden yang mempunyai citra tubuh yang positif dengan perilaku diet yang sehat.

didapatkan hasil mayoritas responden yang mempunyai Citra Tubuh yang positif dikarenakan hasil penelitian *Uji Chi Square* diperoleh sebanyak 41 responden (23,16%) memiliki citra tubuh yang cukup dan sebanyak 8 responden (4,1%) memiliki citra tubuh yang baik dengan kedua hasil tersebut dapat dikatakan bahwa remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Tambun Utara mempunyai citra tubuh yang positif.

## V. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tambun Utara” dan pembahasan yang

sudah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :Hubungan citra tubuh di SMA Negeri 2 Tambun Utara paling dominan di dominasi oleh remaja berusia 17 tahun dengan kategori citra tubuh yang baik, Perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Utara terdapat sebagian besar didominasi responden paling dominan di kategori Diet Sehat, Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Utara memasuki kategori baik, Sehingga dapat dinyatakan bahwa H0 ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa “Ada Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tambun Utara”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Access, O. (2020). *Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya The Correlation of Dieting Behavior with Body Fat Mass of Adolescent Girls at Senior High School 5 Surabaya*. <https://doi.org/10.20473/amnt>
- Caroline, L. M. (2014). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Fitness Center Semarang* (Vol. 3, Issue 4).
- DAMAYANTI, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Fitriya, L. (2019). PERILAKU DIET DITINJAU DARI BODY IMAGE (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri). *Jurnal IAIN Kediri*, 17–35.
- Heryana, A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Penerbit Erlangga, Jakarta, June*, 1–11. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Hidayani, S. (2016). Universitas medan area medan 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia, 2008*(Apr-2016), 1–86.
- Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 399. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18618>

Lintang, A., Ismanto, A., & Onibala, F. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 113779.

Oliver, J. (2019). Hubungan body dissatisfaction terhadap perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri.

*Jurnal Gizi Dan Diet*, 1(1), 1–476.

<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/14821/05.2>