

## HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI

<sup>1</sup>Cindy Carlin Tan, <sup>2</sup>Ibrahim

<sup>1</sup>Cindycarlin0329@gmail.com, <sup>2</sup>ibrahim@univbatam.ac.id

<sup>1</sup>Midwifery Study Program Faculty of Medicine, Batam University

<sup>2</sup> Medical Education Study Program, Batam University

Jl. Abulyatama No. 5 Batam 29464

### ABSTRACT

*Nowadays, society still has standard that beautiful women are slim ones. Presumption of an ideal body image usually triggers teenage girls to do everything to reach this standard. It makes teenagers follow diet and other efforts to pursue a thin body that leads to malnutrition caused by an unhealthy diet. The purpose of this research was to find out the correlation between body image and diet. This research used a cross sectional method that conducted in Senior High School and samples of this research were 87 students. It used Simple Random Sampling Technique. Researcher used chi square test to analyze the data to find out the correlation between variables assisted by SPSS program. The result of this research showed that teenage girls who have Negative Body Image and Good Diet were 8 respondents (17.8%) and negative Body Image and Bad Diet were 37 respondents (82.2%). Statistical test results showed that there was a correlation between body image and diet ( $p=0.00$ ). In conclusion, more than half of respondents had a negative body image because they were not confident with their appearance and followed diet to lose their weight so it impacted to their eating patterns. It is suggested for Senior High School to conduct healthy diet counseling.*

---

**Keywords** : Body Image, Diet

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Tahap umur yang berada pada rentang usia 11-20 tahun dimana datang setelah tahap masa kanak-kanak berakhir, ditandai dengan timbulnya masa pubertas yang menyebabkan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat akibat pengaruh hormonal. Pada masa remaja terjadi perubahan tinggi badan dan berat badan biasanya mengalami peningkatan. Peningkatan tinggi badan mencapai 5-20 cm dan berat badan meningkat 7-27,5 kg (Potter & Perry, 2005).

Santrock (2007) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Hal ini membuat 7,6% remaja putri akan mengonsumsi laksatif atau memuntahkan kembali makanan yang mereka makan sebagai usaha mengurangi berat badan agar terlihat langsing.

Banyak remaja terlalu memikirkan dietnya karena khawatir tentang penampilan

mereka. Juga banyak remaja putri yang tidak memahami bahwa peningkatan jaringan lemaknya selama masa pubertas diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Remaja putra dapat memiliki keyakinan yang salah bahwa diet akan memperbaiki penampilan atletis mereka. Kudapan berkontribusi 30 persen atau lebih dari total asupan kalori remaja setiap hari. Tetapi kudapan ini sering mengandung tinggi lemak, gula, dan natrium yang dapat meningkatkan risiko kegemukan dan karies gigi. Remaja harus didorong untuk bertanggung jawab atas pemilihan kudapan yang sehat (Fitri, 2012).

Masyarakat saat ini pada umumnya masih memiliki standar bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Wanita pada umumnya dianggap cantik adalah wanita dengan kulit putih, badan langsing dan berambut panjang. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya iklan-iklan yang menampilkan model dengan karakteristik fisik tersebut. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya citra tubuh atau *body image* pada remaja. *Body image* membentuk persepsi seseorang tentang tubuh baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh. Anggapan tentang *body image* yang ideal itu biasanya memicu remaja putri untuk melakukan apapun untuk memenuhi standar tersebut. Fenomena-fenomena terhadap gambaran wanita cantik dengan kulit putih, badan langsing dan berambut panjang terjadi dimasyarakat saat ini sehingga menyebabkan remaja putri yang mudah terpengaruh berusaha keras agar dapat memenuhi gambaran tersebut (Potter & Perry, 2005).

Gadis remaja sering terjebak dalam pola makan tak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastic dengan melakukan diet ketat bahkan

sampai gangguan pola makan (Arisman, 2010). Hal ini dikarenakan remaja memiliki *body image* negative yang mengacu pada idola remaja yang biasanya para artis, model dan selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi dan semampai (Sulityoningsih, 2012).

Dalam penelitian Cash dan Linda pada tahun 2011 dalam Wulan Safitri (2015) menyebutkan bahwa pada majalah fashion wanita, kebanyakan wanita tinggi, bermata besar, berpayudara besar dan kebanyakan berkulit putih. Karakter fisik yang paling menonjol dari model ini adalah mereka sangat kurus. Paparan model majalah memiliki efek negative pada *body image* perempuan, dimana rata-rata ukuran tubuh model ini sangatlah kurus. Tipe ideal ini kemudian diteruskan oleh pengaruh sosial budaya terutama media, keluarga dan rekan-rekan model. Hal ini menyebabkan diet dan upaya lainnya untuk mengejar bentuk tubuh kurus yang akhirnya berdampak pada gejala *eating disorder*.

Remaja adalah golongan individu yang sedang mencari identitas diri, mereka suka ikut-ikutan dan terkagum-kagum pada idola yang berpenampilan menarik. Mereka sering melakukan eksperimen untuk tubuhnya tanpa memperhitungkan apakah itu akan mengganggu aktivitas atau kesehatan diri mereka. Eksperimen itu seringkali bersifat ekstrim, salah satunya dengan tidak memperhatikan pola makan. Masalah yang dapat ditemukan pada remaja salah satunya adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh pola makan remaja yang tidak sehat (Kozier, 2004). Remaja dengan segala beban masa depan yang harus diraihnya sangat memerlukan gizi seimbang sebagai penunjang untuk meraih masa depannya (Safitri, 2007 dalam Purwaningrum, 2008). Remaja tidak menyadari manfaat dari kegiatan makan bagi tubuh mereka, apakah makanan yang dimakannya mengandung kalori dari unsur-unsur gizi yang cukup seperti karbohidrat,

vitamin, protein, mineral dan lemak didalamnya.

Perilaku makan yang menyimpang atau biasa yang disebut dengan *eating disorders* adalah gangguan perilaku makan yang kompleks dan memberikan efek kesehatan fisik atau mental atau keduanya. Perilaku makan menyimpang memberikan pengaruh yang cukup serius dalam prevalensinya dan sangat berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental dan aktivitas fisik (Brown, 2005 dalam Hapsari, 2009).). Bagi kebanyakan orang, masalah makan dan makanan merupakan masalah berkisar disekitar jumlah makanan apakah itu terlalu sedikit atau terlalu banyak atau hal tersebut menyebabkan menjadi gemuk. Namun ini berbeda jika terjadi pada remaja putri, mereka cenderung mengalami penyimpangan atau gangguan perilaku makan yang disebut dengan *eating disorders*.

Selain *eating disorders*, menurut Betz, remaja putri yang mengalami penyimpangan perilaku makan akan memiliki gangguan seperti *Anoreksi nervosa* yaitu gangguan makan yang ditandai dengan penolakan untuk mempertahankan berat badan dalam batas-batas minimal yang normal untuk tinggi badan, berat badan, dan kerangka tubuh, Gangguan yang kedua adalah *Bullimia* yaitu Individu dengan bulimia tidak menghindari konsumsi makanan mereka tapi mereka memuntahkan kembali makanan yang sudah masuk ke mulut dengan cepat atau mengkonsumsi *laxative*. Gangguan yang ketiga adalah *Binge Eating* yaitu penyakit mental yang dikarakteristikan oleh episode berulang membuang makanan tanpa ada usaha dari individu untuk mencoba mengontrol berat badan dengan latihan atau fitness tanpa menggunakan obat *laxative* atau pil diet.

Gizi atau makanan tidak saja diperlukan bagi pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental serta kesehatan tetapi diperlukan

juga untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan yang selalu didambakan dalam kehidupan berkeluarga. Kesuburan seseorang selain dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan dan faktor usia, kesuburan juga dipengaruhi oleh faktor gizi. Faktor gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendukung kesuburan tersebut. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan haid tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan makan dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama haid.

Berangkat dari latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti mengajukan penelitian tentang “Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri”

## TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian *cross-sectional* merupakan salah satu desain penelitian atau bisa pula dilihat sebagai salah satu metodologi penelitian sosial dengan melibatkan lebih dari satu kasus dalam sekali olah dan juga melibatkan beberapa variabel untuk melihat pola hubungannya. Waktu dan tempat penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2020 di SMAN 5 dengan populasi dan sample berjumlah 87 responden yang merupakan remaja putri. Teknik

pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner yang berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk mendapatkan informasi atau jawaban dengan jumlah pertanyaan yaitu 33 pertanyaan. Terdapat dua cara untuk menganalisis data hasil penelitian yaitu analisis univariat dan analisis bivariate. Analisis univariat digunakan untuk menghasilkan distribusi dan persentasi dari setiap variable. Sedangkan analisis bivariate digunakan untuk mengetahui hubungan peran pik-r dengan perilaku seks pranikah pada remaja. Oleh karena itu berdasarkan hipotesisnya makan uji yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk menguji hubungan atau pengaruh dua buah variable nominal dan mengukur kuatnya hubungan antar variable.

**HASIL PENELITIAN**

**1. Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Body Image***

<i>Body Image</i>	F	%
Positif	42	48,3%
Negatif	45	51,7%
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel 1 tentang *Body Image* terdapat 87 siswi diperoleh hasil yaitu, responden dengan *body image positif* sebanyak 42 siswi (48,3%) dan responden dengan *body image negatif* sebanyak 45 (51,7%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan**

Pola Makan	F	%
Baik	37	42,5%
Buruk	50	57,5%
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel 2 terdapat 87 siswi diperoleh hasil yaitu responden dengan

pola makan baik sebanyak 37 (42,5%), responden yang dengan pola makan buruk sebanyak 50 (57,5%).

**2. Bivariat**

**A. Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 5**

<i>Body Image</i>	Pola Makan						<i>p value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Positif	29	69,0	13	31,0	42	100	<b>0,000</b>
Negatif	8	17,8	37	82,2	45	100	
<b>Total</b>	<b>37</b>		<b>50</b>		<b>87</b>		

Berdasarkan tabel 3 tentang *Body Image* dengan Pola Makan diperoleh hasil hubungan *Body Image* negatif dengan Pola Makan Baik sebanyak 8 responden (17,8%) dan *Body Image* negatif dengan Pola Makan Buruk sebanyak 37 responden (82,2%). Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai *p value*= 0,000>0,05 dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak, artinya terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMAN 5 Batam Tahun 2020.

**PEMBAHASAN**

**1. Univariat**

**a. *Body Image***

Berdasarkan hasil tabel 1 tentang Peran PIK-R terdapat 87 siswi diperoleh hasil yaitu didapatkan 42 responden mengatakan bahwa persepsi *body image* mereka positif disekolahnya (48,3%) dan didapatkan 45 responden mengatakan bahwa persepsi *body image* mereka negatif (51,7%) karena sebagian murid tidak percaya diri dengan penampilan mereka saat ini.

**b. Pola Makan**

Berdasarkan hasil tabel 2 terdapat 87 siswi diperoleh hasil yaitu responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 37 (42,5%)

dan responden yang pola makan buruk sebanyak 50 (57,5%).

## 2. Bivariat

Berdasarkan tabel 3 tentang *Body Image* dengan Pola Makan diperoleh hasil hubungan *Body Image* negatif dengan Pola Makan Baik sebanyak 8 responden (17,8%) dan *Body Image* negatif dengan Pola Makan Buruk sebanyak 37 responden (82,2%). Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMAN 5 Batam Tahun 2020.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* mereka negative karena mereka tidak percaya diri dan puas dengan penampilan mereka saat ini sehingga mereka ingin melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal lalu berdampak pada pola makan.

## KESIMPULAN

1. Lebih dari setengah responden, sebanyak 42 responden (48,3%) dengan *body image* positive dan dengan *body image* negative yaitu 45 responden (51,7%).
2. Mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk yaitu 50 responden (57,5%) dan responden yang memiliki pola makan yang baik yaitu 37 responden (42,5%)
3. Terdapat hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 5 Kota Batam Tahun 2020 dengan  $p\text{ value} = 0,00 > 0,05$ .

## SARAN

### 1. Bagi Intitusi Unversitas Batam

Sebagai tambahan bahan pembelajaran dan bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Batam khususnya yang melakukan penelitian tentang

hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri.

### 2. Bagi SMAN 5 Kota Batam

Diharapkan agar murid dapat selalu menjadi lebih percaya diri dengan penampilan tubuh karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan hingga membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang. Dan bagi sekolah, lingkungan sekolah dan guru dapat menjadi *role model* bagi anak muridnya perihal *body image* dan pola makan yang baik dan meningkatkan konseling mengenai kesehatan remaja yang kompleks khususnya pola makan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Remaja dengan menambahkan lagi variabel yang berhubungan dengan pola makan seperti perilaku diet, status gizi dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Chairiah, P. (2012). *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri*.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Irawan, S. D. (2014). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*.
- Nurwijayanti. (2014). *Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Oktaviani, T. (2015). *Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*.
- Respati, F. (2012). *Gizi & Kesehatan*

- Reproduksi.* Retrieved from Cakrawala Ilmu
- Rummengan, J. (2015). *Metedologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif.* Bandung: Citapustaka Media.
- Savitri, W. (2015). *Hubungan Body Image Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta.*
- Sulistyoningsih. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Verawati, R. (2015). *Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 8 Jakarta.*
- Wirawan, S. (2014). *Psikologi Remaja.*
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan.* Jakarta: Prenadamedia Group.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.