



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI DI
SMK NEGERI 2 SUKAWATI**

*(The Correlation Between Body Image And Diet Patterns Of Female Adolescent In
Smk Negeri 2 Sukawati)*

Ni Made Cempaka Ningrum¹, Ni Luh Putu Dina Susanti², Komang Ayu Purnama Dewi³

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Dan Kesehatan
Bali

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali

Corresponding author : cempakamade@gmail.com

Received : Juli, 2022

Accepted : September, 2022

Published : Oktober, 2022

Abstract

Physical changes are things that are clearly experienced by teenagers, in which young females often experience dissatisfaction with their body shape which affects their eating patterns. The design of this research is a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The sample used in this study was a total of 174 young females who were selected through the probability sampling technique and one of its type called a stratified random sampling was used by taking samples per class major. Data was collected using a questionnaire and analyzed by using Chi-square test. Among the 174 respondents, it was found that the majority of respondents (92 respondents; 52.9%) had a positive body image and had a good diet. The result of the Chi-Square test is to analyze the correlation of body image and eating patterns and it was found a p-value (0.01) < sig level (0.05); thus, it showed that there was a correlation between body image and diet. There is a correlation between the body image and diet of female adolescents in SMK Negeri 2 Sukawati.

Keywords: *Body image, Eating patterns, Female adolescents*

Abstrak

Perubahan fisik merupakan hal yang tampak jelas dialami remaja dimana remaja putri sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang mempengaruhi pola makan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati. Desain penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan cross - sectional. Sampel yang digunakan adalah remaja putri yang berjumlah 174 responden yang dipilih dengan teknik probability sampling dengan tipe Stratified random sampling untuk pengambilan sampel per jurusan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis yang digunakan adalah uji Chi - square untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan pola makan. Hasil penelitian dari 174 responden diperoleh sebagian besar yaitu sebanyak 92 responden memiliki citra tubuh positif dan pola makan. Berdasarkan hasil uji Chi - square hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri yaitu p-value (0,01) < sig level (0,05), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan pola makan. Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK negeri 2 Sukawati.

Kata Kunci: *Citra tubuh, Pola makan, Remaja putri*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan sebuah tahap transisi yang mengalami banyak perubahan pada tingkat fisiologis dan perilaku (del Mar Bibiloni et al., 2013). Perubahan yang terjadi pada remaja mencakup perubahan fisiologis, psikologis, maupun kognitif. Perubahan psikologis pada remaja bervariasi mencakup suasana hati, seperti antusias, marah, cemas dan depresi. Perubahan kognitif seperti kemampuan berpikir remaja secara abstrak, hipotesis dan kontrafaktual (Fahyuni, 2019). Terakhir perubahan fisiologis yang mencakup perubahan ukuran dan proporsi tubuh.

Perubahan ukuran dan proporsi tubuh remaja ditandai dengan adanya pubertas. Masa pubertas merupakan awal signifikan yang menandai masa remaja. Perubahan yang terjadi selama masa puber seringkali tidak disukai karena remaja beranggapan bahwa perkembangan yang terjadi merupakan kelainan yang sangat mengganggu, yang mempengaruhi semua bagian tubuh, baik di dalam maupun di luar tubuh (Juliana et al., 2014). Perubahan fisik yang terjadi menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan (Denich & Ifdil, 2015). Kebanyakan anak muda lebih fokus pada penampilan mereka daripada bagian lain dari diri mereka sendiri (Carlin Tan & Ibrahim, 2020).

Remaja umumnya dianggap cantik menurut standar masyarakat jika mereka memiliki badan kurus, berkulit putih, dan berambut panjang. Pengaruh media sosial juga membuat remaja cenderung merasa kecewa dengan bentuk tubuhnya sehingga bersikap membandingkan diri. Dimana media sosial menyajikan *figure* yang dianggapnya ideal. Hal ini dibuktikan oleh Sukanto et al., (2019) dimana remaja yang menggunakan sosial media mendorong mereka untuk melakukan *upward appearance comparisons*. Gagasan tentang bentuk tubuh yang memikat atau sempurna yang dibuat oleh media atau prinsip-prinsip budaya memengaruhi perkembangan persepsi diri citra tubuh pada remaja (Carlin Tan & Ibrahim, 2020)

Usia yang memerlukan perhatian terkait persepsi diri adalah rentang usia 16 hingga 19 tahun dimana puncak usia 17 tahun memerlukan perhatian khusus (Rawana & Morgan, 2014 dalam Agustini et al., 2018). Cash (1994) dalam Denich & Ifdil, (2015) mengungkapkan ketidakpuasan terhadap tubuh lebih menonjol terjadi pada wanita daripada laki – laki. Ketidaksesuaian kondisi fisiknya dengan konsep ideal menyebabkan remaja putri memiliki penurunan penerimaan citra tubuh. Hal ini dapat

mengkhawatirkan karena gangguan citra tubuh memiliki konsekuensi psikologis yang mendalam dan bertahan lama terkait dengan depresi, harga diri rendah, diet berlebihan dan penggunaan steroid dan merupakan prediktor utama gangguan makan (Murray et al., 2011)

Data pola makan remaja terdapat pada data *Global School Health Survey* (2015) menyatakan bahwa tingkat makan kurang buah sayur pada usia 13-15 tahun sebesar 97,6% dan pada usia 16-19 tahun sebesar 97,1%, serta kebiasaan sarapan buruk pada laki – laki sebesar 39,22%, pada perempuan sebesar 49,74%. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kematian dibandingkan dengan faktor resiko lainnya (Kemenkes, 2019). Hasil penelitian dari Cindy Carly Tan & Ibrahim (2020) dalam jurnal Zona Kebidanan yang dilakukan di SMA N 5 Kota Batam menyatakan bahwa sebagian besar responden yaitu 50 (57,7%) memiliki pola makan buruk, 37 (42,5%) memiliki pola makan baik. Selain itu hasil penelitian dari Devi, A.R et al., (2019) yang dilakukan di SMA N 1 Ungaran menyatakan mayoritas responden yaitu 66,3% memiliki pola makan kurang baik dan 33,7% memiliki pola makan baik. Begitupun juga dengan hasil penelitian Sri Ulandari et al., (2019) menyatakan bahwa sebanyak 54,8% remaja memiliki frekuensi makan rendah, sebesar 45,3% memiliki frekuensi makan tinggi.

Kebutuhan zat gizi yang adekuat dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Pada saat ini, remaja cenderung sering mengonsumsi asupan nutrisi tinggi lemak, lemak jenuh dan sodium, asupan vitamin dan mineral yang rendah, serta konsumsi buah dan sayuran yang rendah. Remaja putri seringkali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dikarenakan menginginkan penurunan berat badan yang drastis dengan cara melakukan diet ketat bahkan sampai mengalami masalah gangguan makan (Arisman, 2010 dalam Carlin Tan & Ibrahim, 2020). Selain itu, diet yang menghindari makanan yang berkalori tinggi telah dikaitkan dengan upaya menurunkan berat badan (del Mar Bibiloni et al., 2013).

Pola kebiasaan makan yang buruk akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja karena gizi yang diperlukan oleh tubuh kurang. Gizi atau makanan tidak hanya diperlukan untuk perkembangan tetapi di sisi lain diperlukan untuk kesuburan untuk mendapatkan keturunan yang selalu didambakan dalam kehidupan berkeluarga. Disamping itu juga, perilaku makan yang menyimpang juga dapat menyebabkan masalah

gangguan makan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* yang umumnya banyak terjadi pada remaja (Kusumajaya, 2008 dalam Virgandiri et al., 2020). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati”.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Sukawati pada bulan Februari 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas XI di SMK Negeri 2 Sukawati yang berjumlah 261. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 174 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* dengan tipe *stratified random sampling*. Tipe stratified sampling digunakan untuk mengambil sampel pada setiap jurusan antara lain ; kelas XI Teknologi Informasi sebanyak 16 orang ; kelas XI Kriya Tekstil sebanyak 8 orang; kelas XI Akomodasi Perhotelan sebanyak 64 orang; kelas XI Boga sebanyak 66 orang; kelas XI Busana sebanyak 20 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner citra tubuh dan pola makan yang telah diuji uji validitas; *face validity*. Kuesioner disebar melalui *WhatsApp Group* menggunakan link *google form*. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik *non parametric* yaitu *Chi-square*. Dalam hal penelitian sudah mendapat *ethical clearance* dari komisi etik Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jurusan, Agama dan Penghasilan Orang Tua (n=174)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
16 tahun	51	29,3
17 tahun	113	64,9
>17 tahun	10	5,8
Jurusan		
Kelas XI TI	16	9,2

Kelas XI Kriya	8	4,6
Kelas XI AP	64	36,8
Kelas XI Boga	66	37,9
Kelas XI Busana	20	11,5

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar berumur 17 tahun (64,9%) dan Jurusan Boga lebih mendominasi yaitu sebesar (37,8%).

Hasil penelitian

Dari penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 2 Sukawati, dapat disajikan data sebagai berikut :

A. Gambaran citra tubuh di SMK Negeri 2 Sukawati

Tabel 2. Hasil penelitian berdasarkan kategori citra tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati (n=174)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Citra tubuh positif	92	52,9
Citra tubuh negatif	82	47,1

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif (92/52,9%).

B. Karakteristik pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati

Tabel 3. Hasil penelitian berdasarkan kategori pola makan pada remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati (n=174)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola makan baik	92	52,9
Pola makan buruk	82	47,3

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik (92/52,9%).

C. Hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati

Tabel 4. Hasil uji *Chi-square* Hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati.

Citra Tubuh	Pola makan		Total	P-value
	Baik	Buruk		
Positif	57 (62,0%)	35 (38,0%)	92 (100%)	0,01
Negatif	35 (42,7%)	47 (57,3%)	82 (100%)	
Jumlah	92 (52,7%)	82 (47,1%)	174 (100%)	

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* terhadap n = 174 dengan level signifikansi (0,011) < 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima.

3.2 Pembahasan

Citra Tubuh Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati

Citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh serta pemahaman dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh (Nomate et al., 2017). Tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian – bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga tergantung pada pengaruh sosial budaya (Denich & Ifdil, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati, didapatkan hasil bahwa citra tubuh dari 174 responden sebagian besar memiliki citra tubuh positif yaitu sebanyak 92 responden (52,9%) dan 82 responden (47,1%) mempunyai citra tubuh negatif. Hal ini terlihat dari pernyataan responden yang sebagian besar menjawab setuju pada pertanyaan menurut saya, seluruh penampilan tubuh saya menarik yaitu sebanyak 106 responden (60,9%) serta sebagian besar yaitu 93 responden (53,4%) menyatakan setuju pada pertanyaan secara keseluruhan, saya puas dengan bentuk tubuh saya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anis Ramonda et al., (2019) menyatakan sebagian besar remaja memiliki citra tubuh positif. Menurut Agustiniingsih et al., (2018) remaja yang memiliki kesan yang baik atas tubuhnya akan sanggup menyesuaikan dan menerima keadaan dirinya karena mereka memahami adanya perubahan dalam perkembangan dan pertumbuhan masa remaja. Sementara itu, remaja yang memiliki pemahaman yang kurang baik dan menuntut agar memiliki penampilan sempurna akan cenderung mengalami penurunan dalam pemenuhan persepsi diri (Yang et al., 2017 dalam Agustiniingsih et al., 2018).

Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku yang diambil oleh seseorang atau sekelompok, yang melibatkan bahan makanan dalam penggunaan makanan setiap hari yang mencakup jenis makanan, berapa banyak makanan dan pengulangan makan berdasarkan faktor sosial, cara hidup di mana mereka tinggal (Arovah, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati dari 174 responden sebanyak 92 yaitu (52,9%) responden memiliki pola makan baik dan 82 responden (47,1%) mempunyai pola makan buruk.

Hasil penelitian penelitian dari Rijanti Abdurrachim et al., (2018) menyatakan sebagian besar responden juga memiliki pola makan baik. Pola makan yang baik atau pola makan yang sehat pada umumnya mengacu pada kondisi gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada enam unsur komponen gizi yang harus dipenuhi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Menurut Muhayati & Ratnawati (2019) remaja putri memiliki pola makan yang sporadis karena mereka menghabiskan lebih banyak kegiatan di luar rumah. Berdasarkan penelitian ini 60 remaja putri (34,5%) menyatakan selalu teratur makan pagi, siang dan malam. Selain itu, remaja sering menghabiskan waktu di luar rumah karena aktivitas sekolah, beragam kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler yang banyak mengakibatkan remaja memiliki pola makan yang tidak teratur (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati

Pada penelitian ini didapatkan hasil yaitu ada hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati. Seseorang dengan citra tubuh positif akan puas dengan tubuhnya, baik itu bentuk maupun ukuran tubuhnya. Remaja putri yang sudah merasa puas dengan keadaan fisiknya atau memiliki citra tubuh yang positif, maka remaja putri tersebut tidak perlu melakukan diet yang ketat untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal.

Menurut Paramitha & Suarya (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Intuitif Pada Remaja Putri di Denpasar” mengungkapkan, remaja putri yang memiliki citra tubuh positif cenderung kurang mengikuti standar diet seperti membatasi atau memperbanyak konsumsi makanan, menentukan jenis makanan, dan memilih waktu tertentu dalam sehari untuk makan.

Penelitian Bedanarzyk et al., (2013) dalam Paramitha & Suarya, (2018) menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif pada remaja berkaitan dengan cara hidup yang sehat dalam berperilaku seperti aktivitas fisik yang sehat, mengkonsumsi makanan yang mencukupi dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress. Maka dengan hal itu remaja putri yang memiliki citra tubuh positif akan memiliki pola makan baik dimana remaja yang puas dengan tubuh mereka tidak akan terlalu memikirkan tentang kalori, bahan makanan atau jenis makanan serta tidak membatasi konsumsi makanan yang mereka inginkan.

Remaja putri yang tidak menyukai keadaan fisiknya, akan merasa ada sesuatu yang kurang pada bagian tubuhnya. Oleh karena itu, seseorang kemudian perlu memperbaiki penampilan mereka melalui diet yang berat untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal (Ratnawati & Sofiah, 2012). Remaja yang memiliki citra tubuh negatif karena mereka tidak yakin dan senang dengan penampilan mereka saat ini sehingga mereka perlu memulai pola makan untuk menjadi lebih kurus dan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal kemudian ini mempengaruhi pola makan (Carlin Tan & Ibrahim, 2020).

Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif akan mengarah ke perilaku membatasi konsumsi makanan yang mereka akan konsumsi, serta melakukan diet instan dimana biasanya remaja tidak memperhatikan gizi saat melakukan diet sehingga kebutuhan gizi kurang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati.

Saran

Bagi remaja diharapkan remaja putri meningkatkan percaya diri dan mencintai diri sendiri sehingga dapat menimbulkan percaya diri dan perasaan puas yang mana itu akan membuat terciptanya pada pola makan yang sehat. Bagi sekolah disarankan memberikan sosialisasi ataupun konseling tentang tumbuh dan perkembangan yang terjadi pada remaja yang lebih kompleks.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor citra tubuh dan pola makan atau menganalisis bagaimana gambaran citra tubuh dan pola makan pada orang kurus, gemuk, atau obesitas. Selain itu peneliti selanjutnya agar memperluas karakteristik responden seperti pada remaja laki-laki, atau wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, N., Tinggi, S., & Kepanjen, I. K. (2018). Gambaran body image pada remaja usia 16-18 tahun. Diperoleh tanggal 20 Agustus 2021, dari https://www.researchgate.net/profile/Nia_Agustiningsih/publication/335239197_GAMBARAN_BODY_IMAGE_PADA_REMAJA_USIA_16_18_TAHUN/links/5eeb066892851ce9e7ec897d/GAMBARAN-BODY-IMAGE-PADA-REMAJA-USIA-16-18-TAHUN.pdf

Arovah, N. I. (2012). Status kegemukan, pola makan, tingkat aktivitas fisik dan penyakit degeneratif dosen dan karyawan universitas negeri yogyakarta. *Jurnal Medikora*. 8(2).

Carlin Tan, C., & Ibrahim. (2020). Hubungan body image dengan pola makan pada remaja putri. *Jurnal Zona Kebidanan*. 11(1).40–45.

del Mar Bibiloni, M., Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. (2013). Body image and eating patterns among adolescents. *Jurnal BMC Public Health*. 1–10.

Denich, U. A., & Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. 3(2). 55–61.

Fahyuni, E. F. (2019). Psikologi Perkembangan (M. Sholeh, Ed.; I). UMSIDA Press.

Juliana, Ibrahim, I., & Sano, A. (2014). Konsep diri remaja pada masa pubertas dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. 2(1). 1–7.

Murray, K. M., Byrne, D. G., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*. 34(2).269–278.

Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3).

Paramitha, N. M. K., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan intuitif pada remaja putri di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(2). 360–369.

Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1(2). 130–142.

Sukamto, M., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). “Can i look like her?”: body image of adolescent girls who use social media. *Makara Human Behavior Studies in Asia*. 23(1). 60.

Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). Relationship of body image with eating disorder in female adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*. 8(1). 1–9.