

**HUBUNGAN PERSEPSI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 WATAMPONE**

**NURUL FAJRYANI**

**K021171501**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

**2022**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PERSEPSI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 WATAMPONE**

**NURUL FAJRYANI**

**K021171501**



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi*

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

**2022**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, 31 Mei 2022

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Healthy Hidavany, SKM., M.Kes  
NIP. 198104072008012013

Dr. dr. Burhanuddin Bahar, MS  
NIP. 19491015986011001

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin



Dr. dr. Citra Kesumasari, M.Kes., Sp.GK  
NIP. 196303181992022001

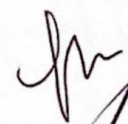
### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Kamis, 31 Mei 2022.

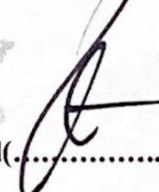
Ketua : **Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes**

()

Sekretaris : **Dr. dr. Burhanuddin Bahar, MS**

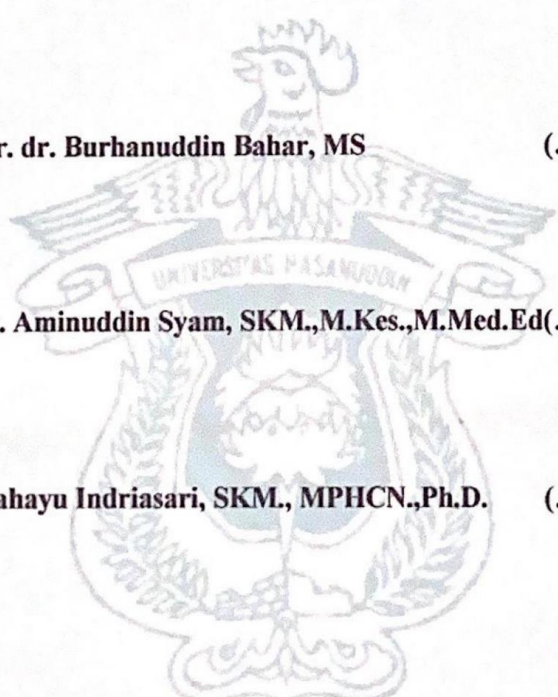
()

Anggota : **Dr. Aminuddin Syam, SKM., M.Kes., M.Med.Ed**(.....)

()

**Rahayu Indriasari, SKM., MPH.CN., Ph.D.**

()



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Fajryani  
NIM : K021171501  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Hp : 085240539594  
E-mail : [nurulfajryani7199@gmail.com](mailto:nurulfajryani7199@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulisan saya yang berjudul "HUBUNGAN PERSEPSI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 WATAMPONE" adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan orang lain, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 2 Juni 2022

  
Nurul Fajryani

## RINGKASAN

Universitas Hasanuddin  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Program Studi Ilmu Gizi  
Makassar, Januari 2022

**Nurul Fajryani**

**“Hubungan Persepsi Citra Tubuh (Body Image) Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Watampone”  
(xii+ 114 + 6 Tabel + 10 Lampiran).**

Remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. . remaja banyak mengalami permasalahan terkait kesehatan dan gizi karena berbagai alasan antara lain, adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang buruk seperti melakukan diet yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya *body image* atau citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 162 orang dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. *Body image* diukur menggunakan kuesioner *Figure Rating Scale* dan perilaku makan diukur menggunakan *kuesioner restrained eating* dari kuesioner *Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ)*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone jumlah umur terbanyak adalah 16 tahun sebanyak 53%. Remaja putri yang memiliki *body image* positif sebanyak 54%. Remaja yang memiliki perilaku makan yang tidak baik sebanyak 51,8%. Berdasarkan hasil uji bivariat diketahui terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja dengan nilai  $p\text{-value} = 0,032$  ( $p < 0,05$ ).

Bagi pihak sekolah perlu mengadakan program penyuluhan terkait dengan perilaku makan sehat dan membuat program yang bertujuan untuk mengontrol berat badan dan tinggi badan siswi. Kepada siswi sekolah diharapkan setiap individu selalu berusaha meningkatkan *body imagenya* melalui cara pandang yang positif supaya individu dapat mempunyai perilaku makan yang tepat.

**Kata Kunci: Perilaku Makan, Body Image, Remaja Putri**

**Daftar Pustaka: 57 (2002-2021)**

## **SUMMARY**

*Hasanuddin University  
Faculty of Public Health  
Nutrition Science  
Makassar, January 2022*

**Nurul Fajryani**

### **“The Correlation Of Body Image Perception Wuth The Eating Behavior of Adolescent Women In Senior High School 1 Watampone”**

**(xii + 114 page + 6 table + 10 attchment)**

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood characterized by physical, psychic and psychosocial changes. . Teenagers experience many problems related to health and nutrition for various reasons, including accelerated growth and development of the body, lifestyle changes and poor eating habits such as dieting which can be caused by several factors, one of which is body image or body image. This researchs to find out the relationship between body image and eating behavior of adolescent girls at Sma Negeri 1 Watampone. The type of research used is analytics with cross sectional research design. Sampled of this research 162 people using proportional random sampling techniques. Body image was measured using the Figure Rating Scale questionnaire and eating behavior was measured using the restrained eating questionnaire from the Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) questionnaire. Data analysis using the Chi-Square test.

The results showed that the number of women at Sma Negeri 1 Watampone the highest number of ages was 16 years as much as 53%. Young women who have a positive body image as much as 54%. Adolescents who had poor eating behavior as much as 51.8%. Based on the results of the bivariate test, it is known that there is a relationship between body image and adolescent eating behavior with a value of  $p\text{-value} = 0.032$  ( $p < 0.05$ ).

For the school, it is necessary to hold an extension program related to healthy eating behavior and create a program that aims to control the weight and height of students. To school students, it is expected that each individual always tries to improve his body image through a positive perspective so that individuals can have the right eating behavior.

**Keywords: Eating Behavior, Body Image, Adolescent Women**

***Bibliography : 57 (2002-2021)***

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbilalamin penulis panjatkan kehadiran Allah Shubhanallahu wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang telah membawa kita dari alam yang gelap gulita ke alam yang terang benderang seperti yang telah kita rasakan sampai saat ini.

Penulisan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Persepsi Citra Tubuh (*body image*) dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Watampone**” merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan strata satu di Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Selesaiannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu dengan segala rasa cinta dan kasih sayang serta rasa hormat terhadap penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ayahanda Abdul Rahim yang tiada hentinya selalu memberikan doa, kepercayaan, dukungan moral dan material serta memberikan cinta yang besar kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Tak lupa pula ucapan terima kasih kepada keluarga besar, saudara, paman dan tante beserta sepupu-sepupu atas segala dukungan dan doa untuk menyelesaikan studi di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.



Penghargaan yang setinggi-tingginya penulis persembahkan kepada serta Ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM, M.Kes selaku penasehat akademik juga selaku pembimbing I dan Bapak Dr. dr. Burhanuddin Bahar, MS selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, memberikan nasehat, arahan, bimbingan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Selama proses pengerjaan skripsi, begitu banyak bantuan, dukungan, serta motivasi yang didapatkan oleh penulis dalam menghadapi lika-liku penelitian serta pengerjaan karya ini. Namun, penulis dapat melewati hambatan serta tantangan tersebut dengan mudah. Dengan segala kerendahan hati, disampaikan rasa terima kasih yang tulus oleh penulis terkhusus kepada:

1. Bapak Dr. Aminuddin Syam, SKM, M.Kes., M.Med.Ed dan Ibu Rahayu Indriasari, SKM., MPHCHN., Ph.D selaku penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta arahan dalam perbaikan serta penyempurnaan skripsi ini
2. Seluruh Dosen dan Para Staf Program Studi Ilmu Gizi FKM Unhas yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan bantuan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
3. Kepada Guru dan Staff SMA Negeri 1 Watampone yang telah membantu dan mengarahkan selama penelitian.
4. Kepada adik-adik responden siswa SMA Negeri 1 Watampone, terimakasih karena telah bersedia direpotkan dan menemani penulis dalam melakukan penelitian.

5. Kepada Saudara Kandung dan Kakak Ipar Nuravia, Erniaty, A. Muh Asrin Aldilah yang senantiasa memberikan nasihat, semangat, dan dukungan demi kelancaran segala kebutuhan saya.
6. Untuk saudara saudara saya Muhibuddin Family yang selalu memberikan semangat serta motivasi dan menemani penulis saat senang, sedih, dan saat-saat lainnya. Terima kasih selalu mendengar keluh kesah selama ini.
7. Teman belajar AWM Cookies ( Vivid, Meme, Lisa, Ika, Uni, Uppi, Sasmi, Ainun, Iga, Cuwi, Amanah, Nande, Nindy, Tami )yang telah kebersamai selama masa perkuliahan, serta terimakasih banyak atas segala cerita, tawa dan tangis, haru dan kecewa yang tercipta.
8. Teman-Teman Almeera ( Ayi, Dea, Wahyu, Arung, Alifza, Fery, Dede, Ila, Uci) karena telah memberikan dukungan, doa, dan cerita serta hiburannya yang sangat menghibur.
9. Teman-Teman Devils attack ( Fifah, Ayi, Wahyu, Fatur, Saira, Ainun, Nadiah, Dede, Lutfi) terimakasih atas segala cerita dan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini
10. Rekan mahasiswa FKM Unhas angkatan 2017, terkhusus REWA dan V17AMIN yang telah hadir kebersamai serta banyak membantu selaa masa perkuliahan. Terima kasih banyak atas jutaan kisah pahit dan manisnya perkuliahan.
11. Kepada Formazi Periode 2019-2020 terimakasih telah memberikan begitu banyak pengalaman dan pelajaran.

12. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, yang tidak sempat saya sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih banyak.

Penulis menyadari bahwa apa yang penulis paparkan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, besar harapan penulis kepada pembaca atas kontribusinya baik berupa saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kita semua.

*Wassalamu'alaykum wa Rahmatullahi wa Barakatu*

Makassar, 7 Maret 2022

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
RINGKASAN .....	v
<i>SUMMARY</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Umum Remaja .....	13
B. Tinjauan Umum <i>Body Image</i> .....	17
C. Tinjauan Umum Perilaku Makan.....	29
BAB III.....	37
KERANGKA KONSEP.....	37
A. Kerangka Konsep .....	37
B. Definisi Operasional.....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB IV .....	40

METODE PENELITIAN .....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Instrumen Penelitian.....	42
E. Pengumpulan Data .....	44
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	45
G. Penyajian Data .....	47
H. Alur Penelitian .....	48
BAB V.....	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
B. Hasil .....	51
1. Analisis Univariat.....	52
a. Gambaran Karakteristik Umum Sampel .....	52
b. Gambaran <i>Body Image</i> .....	54
c. Gambaran Perilaku Makan.....	55
C. Pembahasan.....	58
1. Gambaran Karakteristik Umum Responden.....	58
2. Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Perilaku Makan Remaja Putri .....	63
D. Keterbatasan penelitian .....	67
BAB VI.....	69
PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	77
RIWAYAT HIDUP.....	120

## DAFTAR GAMBAR

2.1	<i>Figure Rating Scale</i>	28
2.2	Kerangka Teori	36
3.1	Kerangka Konsep	37
4.1	Alur Penelitian	48

## DAFTAR TABEL

5.1	Distribusi Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Watampone Tahun 2021	52
5.2	Distribusi Karakteristik Orang Tua Responden di SMA Negeri 1 Watampone Tahun 2021	53
5.3	Distribusi Persepsi <i>body Image</i> Responden di SMA Negeri 1 Watampone Tahun 2021	54
5.4	Distribusi Jawaban Pertanyaan Kuesioner Perilaku Makan	55
5.5	Distribusi Perilaku Makan Responden di SMA Negeri 1 Watampone Tahun 2021	56
5.6	Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Responden SMA Negeri 1 Watampone tahun 2021	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner <i>Figure Rating Scale</i>	76
Lampiran 2	Kuesioner <i>Restrained Eating</i> DEBQ	77
Lampiran 3	Master Data Data Responden	78
Lampiran 4	Data <i>Body Image</i> responden	90
Lampiran 5	Data Perilaku Makan responden	98
Lampiran 6	Hasil Analisis Data	106
Lampiran 7	Dokumentasi	108
Lampiran 8	Kuesioner dalam bentuk <i>google form</i>	109
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian	116
Lampiran 10	Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	117



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Menurut Permenkes No.25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan periode dimana terjadi peningkatan pertumbuhan. Oleh sebab itu pada periode ini kebutuhan gizi meningkat dibandingkan periode lain setelah masa kelahiran (Dieny, 2014).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, overweight dan obesitas (Adriani M, 2016). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980.

Menurut Arisman (2010), remaja banyak mengalami permasalahan terkait kesehatan dan gizi karena berbagai alasan antara lain, adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, perubahan gaya hidup dan Perilaku makan yang buruk. Perilaku makan yang berubah salah satunya terjadi karena adanya globalisasi secara luas. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relative berlebihan bila dibandingkan dengan usia maupun tinggi badan remaja (Aini, 2013).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar yaitu 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada daerah Sulawesi Selatan sebanyak 10,5%. . Sementara status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin, dengan jenis kelamin laki-laki sangat kurus sebanyak 2,3%, kurus 9,5%, normal 77%, gemuk 7,7%, dan obesitas 3,6%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan sangat kurus sebanyak 0,5%, kurus 3,8%, normal 79,8%, gemuk 11,4%, dan obesitas 4,6%. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa yang banyak mengalami masalah gizi adalah remaja putri.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone menunjukkan remaja pada daerah Watampone berdasarkan usia 15-17 Tahun dari total 7748 5,9% remaja yang mengalami kegemukan. Salah satu lokasi dengan remaja mengalami kegemukan terbanyak yaitu pada daerah wilayah Tanette Riattang Barat, yaitu sebanyak 28,5% dari total remaja rentan usia 15-17 tahun yang mengalami kegemukan di daerah kabupaten Bone.

Pada remaja, penyebab utama mortalitas dan morbiditas pada umumnya berhubungan dengan perilaku. Perilaku makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan obesitas pada remaja yang berhubungan dengan komplikasi kesehatan seperti diabetes dan hipertensi (Marcdante et al., 2014).

Perilaku makan, terutama pada remaja putri, sering dipengaruhi oleh

citra tubuh. Penetapan standar nilai yang tinggi dalam hal penampilan tubuh yang ideal, seperti tubuh kurus yang ideal, dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh dengan meningkatnya kesadaran akan perbedaan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk idealnya (Alberts et al., 2012).

Ketidakpuasan inilah yang membuat mereka mulai melangsingkan tubuh dengan membatasi asupan makanan. Bahkan, hal ini telah dilakukan oleh 30% remaja putri. Beberapa di antaranya bahkan sampai pada tahap ekstrem seperti penggunaan obat diuretik, laksatif, atau muntah dengan sengaja. Hal ini ternyata menjadi penyebab timbulnya berbagai gangguan psikologis seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Anoreksia terjadi sepuluh kali lebih sering pada remaja putri dibandingkan dengan remaja pria, yang diduga karena tekanan yang berbeda menyangkut citra tubuh yang ideal (Barasi, 2007).

Perilaku makan yang buruk menjadi salah satu faktor yang meningkatkan resiko kesehatan pada remaja menjadi lebih tinggi. Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan alam, sosial, budaya, ekonomi, dan agama. Faktor internal sendiri meliputi motivasi, persepsi, sikap, dan preferensi yang masuk ke dalam faktor psikologis (Notoatmodjo 2010). Faktor psikologis berhubungan dengan pengolahan informasi secara internal dalam diri seseorang yang berhubungan dengan pemilihan pangan (*food selection*). Persepsi sebagai salah satu faktor psikologis adalah

pemberian makna kepada stimulus (Notoatmodjo 2007).

Hasil dari data Riskesdas menyimpulkan bahwa untuk konsumsi pangan masyarakat yang ada di Indonesia masih belum sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Sebanyak 20,6% anak sekolah ternyata tidak sarapan, 93,6% kurang mengkonsumsi sayur dan buah serta 75,7% mengkonsumsi makanan berpenyedap (Kemenkes, 2014). Berdasarkan Riskerdas nasional rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16-18 tahun berkisar antara 69,5% - 84,3% dan sebanyak 52,5% remaja mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal. Sedangkan rata-rata kecukupan konsumsi protein remaja berkisar antara 88,3% - 129,6% dan remaja yang mengkonsumsi dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6%. Pola makan yang tidak sehat pada masa remaja dapat meningkatkan risiko penyakit ataupun gangguan kesehatan di saat dewasa maupun usia tua.

Gizi yang baik diperoleh dari pangan sehat. Pangan yang sehat adalah pangan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin, serta bebas dari kuman, bahan berbahaya, bahan cemaran dan bahan tambahan makanan yang tidak diperbolehkan seperti formalin, boraks, dan lain-lain. Konsumen pangan Indonesia lebih menyukai makanan instan dan praktis yang mengandung berbagai bahan kimia. Sisi lain menunjukkan banyak produsen makanan yang mengambil keuntungan dengan menggunakan bahan kimia yang berbahaya pada makanan maupun minuman (Pramudiarja 2011).

Menurut Notoatmodjo (2010) persepsi seseorang akan mempengaruhi

sikap dan perilakunya, seperti dalam penelitian Purnama N pada tahun 2021, menunjukkan sebanyak 56,5% remaja memiliki perspektif citra tubuh positif dan 93,5% remaja dengan perilaku makan yang sehat.

Remaja memiliki pandangan tersendiri mengenai tubuhnya (*Body image*) yang sering kali salah. *Body image* atau citra tubuh adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya. Citra tubuh merupakan kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang struktur, bentuk, dan fungsi tubuh (Idayati, 2019).

Banyak faktor yang berhubungan dengan alasan remaja melakukan pembatasan makan. Faktor individu, keluarga dan lingkungan berperan dalam perilaku diet pada remaja, namun ketidakpuasan citra tubuh dan motivasi menjadi lebih kurus merupakan faktor terbesar (Findlay, 2004)

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan yang salah. Ketidakpuasan tersebut dikarenakan merasa bahwa tubuhnya terlalu gemuk dan tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak proporsional. (Krisnani et al., 2018).

Hasil penelitian Kusumajaya (2007) di SMP di Jakarta menjelaskan bahwa persepsi remaja putri terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan

antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya, dan akan berperilaku makan negatif seperti selalu memperkirakan kalori yang dikonsumsi sehingga banyak dari remaja tersebut mengalami gangguan pemenuhan zat gizi yang berdampak status gizi yang tidak baik.

Pada penelitian sampel penelitian yaitu remaja tingkat tengah karena pada *middle adolescence* sering terjadi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh karena lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini. Selain itu juga dimana remaja tingkat pertengahan banyak mengalami konflik masalah pribadi termasuk pola makannya karena pada usia ini mereka sudah dapat memilih sendiri makan yang akan ia konsumsi. (Putri *et al.*, 2018).

Pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal sebaliknya remaja laki-laki menjadi puas dengan tubuhnya karena massa ototnya meningkat (Ramanda *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Johannsson *et al.* pada tahun 2015 mengungkapkan bahwa remaja perempuan mengalami kepuasan hidup yang cenderung berubah karena situasi yang dilalui dibandingkan remaja laki-laki.

Kepuasan *body image* yang dimiliki perempuan selalu berubah sesuai dengan perubahan situasi atau keadaan lingkungan yang dapat mempengaruhi psikologis perempuan. *Body image* sering dikaitkan dengan apa yang dilihat oleh remaja. Hal ini didukung oleh penelitian ( State & Kern, 2017 ) remaja laki-laki lebih mengalami kepuasan hidup yang lebih tinggi. *Body image* yang dimiliki remaja laki-laki mengalami kepuasan dibandingkan perempuan. Ketidakpuasan terhadap *body image* yang dimiliki perempuan juga sering dikaitkan dengan *body image* yang dimiliki teman sebaya.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Amin et al., 2019)

Hasil penelitian Rica Ariyaningtyas menunjukkan jika remaja yang merasa kurang baik pada *body image* mereka sebesar 92,2% dan remaja yang merasa baik dengan *body image* mereka sebesar 7,8% (Ariyaningtyas, 2019) . Mereka memiliki kecenderungan untuk berusaha menurunkan berat badan terkait dengan umur mereka yang bertambah demi tubuh ideal yang ingin mereka capai. Hal tersebut menjadikan adanya kecenderungan pada remaja putri untuk berusaha menurunkan berat badannya melalui langkah-langkah yang keliru saat umur mereka bertambah (Yusinta et al., 2019).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 11 Makassar mendapatkan bahwa terdapat beberapa siswa mengalami obesitas serta *overweight* dimana hal tersebut merupakan salah satu factor penyebab

perspektif citra tubuh (Hamalding et al., 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Gita pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar yaitu sebanyak 67 orang (69,8%) santri mempunyai *body image* negatif, dibandingkan persepsi *body image* positif sebanyak 29 orang (30,2%) (Basar et al., 2020).

Pada remaja yang mempunyai citra tubuh negative seringkali melakukan pembatasan makanan yang mengakibatkan pola makannya yang berantakan. Persepsi mengenai ukuran tubuh pada remaja putri juga dapat mengakibatkan implikasi yang negatif bagi kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Pola makan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan tidak sesuainya pasokan energi yang masuk dengan keluarnya energi dalam menjalani aktifitas sehari-hari (Muhammad Dimas Bimantara et al., 2019).

Perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsurunsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi). Menurut Thompson dalam Sucita (2008) bahwa semua perempuan mementingkan berat badannya dan takut kelebihan berat badan. Keadaan ini membuat remaja memiliki resiko yang tinggi terhadap berbagai jenis penyakit akibat perilaku yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian Yundarini, N (2012), adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar. Sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif, yaitu sebanyak 114 orang (81,4%), dengan mayoritas responden dalam



katagori ini berusia 16 tahun sebanyak 88 orang (62,90%). Sebagian besar responden memiliki perilaku makan dengan kecenderungan sedang untuk mengalami gangguan sebanyak 93 orang (66,4%), dengan mayoritas pada kelompok usia 16 tahun, yaitu sebanyak 72 orang (51,4%). Berdasarkan analisa data, terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku makan pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar dengan besar hubungan 60,2%.

Hasil penelitian yang dilakukan Cindy Carlin Tan dan Ibrahim pada remaja putri di SMAN 5 Batam menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan. lebih dari setengah responden, Sebanyak 42 responden (48,3%) dengan *body image* positive dan dengan *body image negative* yaitu 45 responden (51,7%). Mayoritas responden memiliki perilaku makan yang tidak baik yaitu 50 responden (57,5%) dan responden yang memiliki pola makan yang baik yaitu 37 responden (42,5%). 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 (Tan & Ibrahim, 2019).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Kartika et al., 2021) menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi kuat ( $r = 0,710$ ) dengan arah korelasi positif (+) yang berarti semakin positif *body image* remaja putri, maka

semakin baik perilaku makan remaja putri. Begitu pula sebaliknya, jika semakin negatif body image remaja putri, maka semakin buruk perilaku makan remaja putri.

Beberapa studi di Amerika Serikat dan di Cina melaporkan tingginya korelasi antara citra tubuh terhadap perilaku makan remaja putri (Wu et al., 2016). Studi cross-sectional di Malaysia mendapatkan adanya korelasi antara citra tubuh terhadap perilaku makan pada remaja putri yang dinilai dengan instrumen restrained-DEBQ (Soo et al., 2008). Di kota Medan sendiri dilaporkan bahwa citra tubuh memiliki korelasi yang lemah dengan perilaku makan restrained DEBQ (Damanik, 2014). Perbedaan hasil yang didapat di berbagai tempat terutama diperkirakan karena adanya perbedaan budaya berupa nilai dan norma sosial yang berlaku (Zeeni et al., 2013)

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara persepsi citra tubuh (*body image*) dan pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengemukakan rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh (*body image*) dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi citra tubuh (*body image*) dan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Diketahui gambaran persepsi citra tubuh (*body image*) remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone
- b. Diketahui gambaran perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone
- c. Diketuainya hubungan antara persepsi citra tubuh (*body image*) dan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan khususnya menambah referensi mengenai *body image* dan perilaku makan pada remaja.

### **2. Manfaat Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi penting bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin untuk melakukan pengkajian dan penelitian berkelanjutan mengenai *body image* dan perilaku makan.

### 3. Manfaat Ilmiah

Menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkhusus di bidang kesehatan dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum Remaja**

##### **1. Definisi**

Masa remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti berkembang menuju kedewasaan. Masa remaja berarti tahap kehidupan yang berlangsung antara masa kanak-kanak (*childhood*) dan masa dewasa (*adulthood*). Masa remaja adalah periode perkembangan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Kedewasaan yang dimaksud adalah kematangan dalam hal fisik, emosi, sosial, intelektual dan spiritual (Theresian & Sandra, 2018). Masa remaja merupakan periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, usia yang bermasalah, mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan ambang masa kedewasaan (Karlina, 2020).

Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada di fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Untuk mendeskripsikan remaja dari waktu ke waktu memang berubah sesuai perkembangan zaman. Ditinjau dari segi pubertas, 100 tahun terakhir usia remaja putri mendapatkan haid pertama semakin berkurang dari 17,5 tahun menjadi 12 tahun, demikian pula remaja pria. Kebanyakan orang menggolongkan remaja dari usia 12-24 tahun dan beberapa literatur yang menyebutkan 15-24 tahun. Hal yang

terpenting adalah seseorang mengalami perubahan pesat dalam hidupnya di berbagai aspek. Remaja dari waktu ke waktu berubah sesuai perkembangan zaman, ditinjau dari segi pubertas, 100 tahun terakhir usia remaja putri mendapat haid pertama semakin berkurang dari 17,5 tahun menjadi 12 tahun dan beberapa literatur yang menyebutkan 15-24 tahun (Galuhamaranggita et al., 2020).

*World Health Organization* (WHO) dalam Fauzia T dan Rahmiaji 2019 mendefinisikan remaja adalah suatu masa ketika :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial.

## **2. Perubahan Fisik Remaja**

Ada beberapa istilah untuk perkembangan fisik remaja, yaitu *The Onset of pubertal growth spurt* (masa kritis dari perkembangan

biologis) dan *The maximum growth age*, yang berupa perubahan bentuk tubuh, ukuran, tinggi, dan berat badan, proporsi muka dan badan. Pertumbuhan fisik remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan yang mencolok. Karakteristik perubahan fisik pada remaja perempuan adalah payudara membesar, munculnya bulu dikemaluan, munculnya bulu diketiak, menstruasi, pinggul lebih lebar daripada bahu, sedangkan karakteristik perubahan fisik pada laki-laki adalah perubahan suara, munculnya bulu diketiak, munculnya bulu dikemaluan, mimpi basah, pertumbuhan tinggi badan, dan berat badan ( Ramanda R, *et al* 2019).

Perubahan fisik secara dramatis memiliki efek psikologis. Sebagian besar remaja muda lebih peduli mengenai penampilan mereka dibandingkan tentang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak yang tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan cenderung lebih tidak bahagia dengan penampilan mereka dibandingkan anak laki-laki, mencerminkan tekanan budaya yang lebih besar terhadap atribut fisik remaja perempuan (Papalia et al., 2011)

### **3. Perkembangan Psikososial Remaja**

Menurut Sarwono ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 12-14 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 15-18 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipoes complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.



c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (18-21 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

**B. Tinjauan Umum *Body Image***

**1. Definisi**

Citra tubuh merupakan suatu sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar. Sikap ini dapat berupa persepsi atau perasaan mengenai fungsi penampilan, ukuran, bentuk, dan kemampuan atau potensi tubuh saat ini dan masa sebelumnya yang saling berkesinambungan (Al Vianita et al., 2020). Sedangkan menurut Potter dan Perry (2005) *body image* adalah persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun

eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditunjukkan pada tubuh.

Menurut Lightstone (2002) *body image* meliputi persepsi, imajinasi, emosi dan sensasi fisik seseorang dari dan terhadap tubuhnya. Hal ini tidak bersifat statis, melainkan akan senantiasa berubah, terutama dipengaruhi oleh mood, lingkungan dan pengalaman fisik. Hal ini tidak dibawa sejak lahir melainkan diperoleh dari proses pembelajaran. Proses belajar ini terjadi di keluarga dan di lingkungan teman sebaya.

Menurut Stuart (2007) *body image* adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi. Sedangkan menurut Keliat dkk (2011) dalam Idayati, 2019 menyatakan *body image* atau citra tubuh adalah kumpulan dari sikap individu yang disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang struktur, bentuk, dan fungsi tubuh.

Citra tubuh atau *body image* berhubungan dengan pikiran, persepsi, dan sikap seseorang tentang penampilan fisiknya. Bagaimana Anda melihat diri sendiri dan merasakan tubuh Anda (Hasmalawati, 2017). Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat bersifat negatif maupun positif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan akan bentuk tubuhnya (*body image satisfaction*)

yang tinggi. Citra tubuh yang positif merupakan persepsi yang jelas dan benar tentang bentuk; melihat berbagai bagian tubuh Anda apa adanya. Orang dengan citra tubuh positif akan merasa nyaman dan percaya diri di lingkungan sosial, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang negatif akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi (Sari & Suarya, 2018)

Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh atau citra tubuh negatif melibatkan perasaan malu, cemas, dan kesadaran diri. Orang-orang yang mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi merasa tubuh mereka cacat dibandingkan dengan orang lain, dan orang-orang ini lebih cenderung menderita perasaan depresi, isolasi, harga diri rendah, dan gangguan makan.

Hal ini karena penilaian akan citra tubuh merupakan hal yang bersifat subjektif pada tiap-tiap orang dan cenderung tidak menunjukkan kondisi sebenarnya. Fenomena ini terjadi karena penilaian citra tubuh terbentuk dari berbagai macam faktor, seperti lingkungan, budaya masyarakat, maupun media masa (Yundarini, 2014). Remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan berperilaku makan negatif seperti selalu memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi, sehingga banyak dari remaja tersebut mengalami gangguan pemenuhan gizi yang berdampak pada status gizi yang tidak baik

Dari definisi para ahli diatas disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran atau pandangan seseorang mengenai

penampilan dirinya. Gambaran atau pandangan tersebut dapat dilihat dari bagaimana seseorang mempersiapkan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap penampilannya, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian ini dapat berupa penilaian yang bersifat positif ataupun negatif mengenai dirinya.

## 2. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

Menurut Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) 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. Cash dalam Ifdil et al., 2017 menyebutkan empat faktor yang dapat memengaruhi body image seseorang. Faktor-faktor tersebut adalah:

### a. Jenis Kelamin

Menurut Cash & Purinsky (2002) mengatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasaan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada remaja wanita daripada remaja laki-laki. Pada umumnya remaja putri, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Wanita cenderung mengalami krisis terhadap bentuk tubuhnya.

Dari penelitian yang dilakukan Mc Nicholas remaja putri pada masa awal dan pubertas komplit akan memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang kurus dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya (MacNeill, Best, & Davis, 2017) Penelitian lain turut menyatakan bahwa laki-laki lebih puas terhadap tubuh mereka, sebaliknya wanita lebih banyak mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan memiliki kecenderungan gangguan makan lebih tinggi dibanding laki-laki (Dotse & Asumeng, 2014).

b. Media Massa

Individu baik perempuan maupun laki-laki setiap harinya akan terpapar pengaruh media baik melalui majalah, koran, maupun televisi. Pada laki-laki gambaran yang muncul biasanya adalah mengenai laki-laki yang memiliki badan yang bagus dan berotot. Media massa berpengaruh lebih besar terhadap munculnya kecenderungan body dissatisfaction pada remaja. Meningkatnya tingkat body dissatisfaction berbanding lurus dengan meningkatnya kecenderungan gangguan pola makan, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki (Nataniel et al., 2019)

Media massa mempengaruhi body image seseorang melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan social comparison, dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat social comparison, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka

merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Secara kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

c. Keluarga

Keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Komentar negatif dari keluarga atau anggota keluarga terhadap citra tubuh anak tentang berat badannya dapat membuat anak melakukan perilaku makan yang tidak sehat untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal. Citra tubuh juga dapat dipengaruhi oleh kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan yang berpengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Harapan, pandangan dan pesan secara verbal atau non verbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan body image. Menurut teori pembelajaran sosial, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui umpan balik, dan instruksi (Cash & Pruzinsky, 2002).

d. Hubungan Interpersonal

Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri

termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal ini yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen mengatakan bahwa umpan balik terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002) Jika hal ini masih berlangsung secara terus menerus maka individu akan mengalami suatu kondisi di mana remaja tersebut menganggap dirinya tidak memiliki daya tarik fisik (Kolodny dalam Putri et al., 2020)

Beberapa ahli menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) antara lain. :

a. Obesitas

Kelebihan berat badan dan obesitas dapat menimbulkan dampak negatif bagi penderitanya. Obesitas yang terjadi pada semua kalangan usia, dapat menyebabkan terjadinya perubahan persepsi yang membentuk citra tubuh seseorang. Obesitas yang dialami oleh seseorang merupakan stresor yang timbul dari dalam. Kelebihan lemak pada tubuh yang terjadi pada remaja obes sering dikaitkan dengan citra tubuh yang negatif. Bertambahnya jaringan pengikat dibawah kulit (lemak) terutama dibagian paha, pantat, lengan atas dan dada pada remaja putri menimbulkan ciri

yang khas, perubahan seperti itu yang sering menimbulkan kegelisahan karena pada masa ini perhatian remaja terhadap penampilan sangat besar (D. K. Wati & Sumarmi, 2017)

b. Usia

Remaja dengan rentang usia 14-19 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan gambaran diri dan peran diri. Pada tahap ini citra tubuh menjadi penting dan berdampak pada usaha yang berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Umumnya terjadi pada remaja putri dimana remaja putri merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya dan menyebabkan gangguan makan (Dwi, 2013)

c. Perubahan fisik

Tubuh individu akan mengalami perubahan ketika beranjak remaja. Perubahan penampilan tubuh, atau perubahan penampilan wajah merupakan stressor yang sangat mempengaruhi *body image*. Seseorang dengan perubahan *body image*, seperti mereka yang mengalami perubahan penampilan fisik, seperti berat badan, perubahan wajah, sering merasa ditolak terasingkan dan juga terkadang timbul perasaan tidak berdaya. Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas sangat mempengaruhi gambaran diri pada remaja, tubuh remaja akan berkembang seiring dengan perkembangan masa pubertasnya. Perkembangan tubuhnya diimbangi dengan persepsi mengenai tubuhnya yang berbanding lurus dengan



persepsi ukuran tubuh (Denich & Ifdil, 2015).

### 3. Aspek – Aspek *Body Image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Cash dalam (Ramanda et al., 2019) mengemukakan aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari:

#### a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

#### b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

#### c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti 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. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan,

kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Menurut Thompson menjelaskan aspek-aspek dalam body image, yaitu:

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.

b. Penampilan secara keseluruhan

Tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

c. Perbandingan dengan orang lain

Tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

d. Sosial budaya

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal citra tubuh atau body image. Trend yang berlaku di masyarakat

berpengaruh terhadap body image individu. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

#### **4. Pengukuran *Body Imge***

Terdapat beberapa cara dalam mengukur skor pencitraan tubuh, antara lain:

a. Kuesioner laporan diri (*self-report questionnaire*)

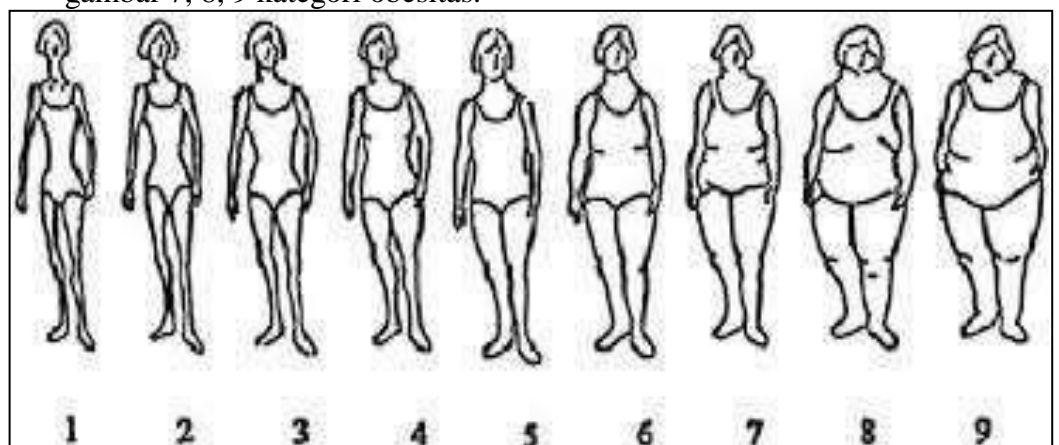
Instrumen-instrumen yang termasuk didalamnya, seperti BSQ, *Body Esteem Scale* (BES), dan *Body Shape Satisfaction Scale* (BSSS). Skor yang rendah pada skala ini menunjukkan persepsi tubuh yang tidak akurat atau tingkat kepuasan terhadap tubuh yang rendah. Pada dasarnya, instrumen-instrumen ini sudah akurat dan telah diuji untuk menilai validitas dan reliabilitasnya.

Salah satu pengukuran body image yaitu BSQ (*body shape questionnaire*). Body shape questionnaire adalah skala yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akibat merasa memiliki tubuh yang tidak ideal dan gemuk. dengan memberikan 34 pertanyaan kepada responden. Setiap item pertanyaan memiliki skala nilai 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 ( sering), 5 (sangat sering), 6 (selalu). Pertanyaan ini dipilih sesuai dengan keadaan responden dalam 1 bulan terakhir.

b. Gambaran dari gambar tubuh (*figure drawing*)

Ketika menggunakan metode ini, partisipan disajikan dengan serangkaian gambar bentuk tubuh dan diminta untuk mengidentifikasi bentuk tubuh “ideal” dari partisipan atau bentuk tubuh yang dirasakan oleh partisipan paling mencerminkan bentuk tubuhnya yang sebenarnya. Skor yang rendah saat menggunakan instrumen ini menunjukkan persepsi tubuh yang tidak akurat atau tingkat kepuasan pada tubuh yang rendah.

Penilaian *body image* dapat menggunakan *Figure Rating Scale* (FRS). FRS terdiri dari sembilan skema gambar yang memiliki interval dari sangat kurus dengan skor 1 sampai sangat gemuk dengan skor 9. Skala tersebut digunakan untuk mengukur persepsi tubuh.. Penentuan kategori bentuk tubuh berdasarkan nomor gambar yaitu gambar 1 dan 2 kategori kurus, gambar 3 dan 4 kategori normal, gambar 5 dan 6 kategori *overweight*, gambar 7, 8, 9 kategori obesitas.



**Gambar 2.1.** Penilaian persepsi tubuh menggunakan *Figure Rating Scale* (FRS)  
 Sumber: Stunkard dkk (1983)

c. Berat badan dan bentuk tubuh yang sebenarnya

Rangkaian tambahan dalam pengumpulan data adalah untuk memperoleh pengukuran bentuk tubuh dan berat badan yang akurat pada setiap partisipan. Beberapa penelitian menggunakan pemeriksaan fisik oleh para profesional medis yang terlatih untuk mendapatkan data berat badan dan bentuk tubuh yang akurat, sedangkan yang lain bergantung pada laporan diri partisipan tentang berat dan tinggi badan mereka.

## **C. Tinjauan Umum Perilaku Makan**

### **1. Definisi**

Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi makan dan kebiasaan makan ( Jauziyah et.al., 2021. Benarroch, et.al., (2011) mendefinisikan perilaku makan adalah sebagai serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan. Makanan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan jumlah dan jenis makan, tetapi juga kebiasaan dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan.

Perilaku makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang disadari pada latar belakang sosial budaya tempat masyarakat tersebut hidup (Masdewi, dkk, 2011). Perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan (Notoadmojo, 2007). Perilaku makan dapat menjadi

kebiasaan makan apabila dilakukan secara berulang (Yumni, 2016).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, maka jelaslah bahwa perilaku makan merupakan reaksi remaja yang menggambarkan cara makan, frekuensi makan, pola makan, kesenangan terhadap makanan termasuk dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya.

Aspek-Aspek dalam perilaku makan terbagi atas tiga, yaitu :

- a) Emotional eating. Emotional eating adalah keinginan untuk mengonsumsi makanan sebagai respons dari emosi negatif seperti rasa kece- wa atau kesepian (Fatanah N, 2021)
- b) Restraint eating. Restraint eating merupakan usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan (Uyun, 2007) yang dilakukan dengan membatasi dan memantau asupan makanan. Restrained eating adalah usaha untuk mengurangi makanan dan kalori untuk mengontrol indeks massa tubuh (Fatanah N, 2021)

Dalam teori Restraint, yang berfokus pada kemungkinan efek samping psikologis dari diet, pelaku diet akan makan berlebihan ketika kognitif pelaku diet berubah untuk tidak membatasi makan (Streint, 2013).

- c) Eksternal Eating. Schachter (1971) dalam Streint (2013) menjelaskan teori externality yaitu merupakan rangsangan makanan yang meliputi penglihatan, penciuman, dan rasa

makanan terlepas dari keadaan lapar dan kenyang. Sebagian orang lebih memilih makanan berdasarkan respons yang kuat terhadap stimulus eksternal seperti penglihatan atau rasa ketimbang terhadap sinyal internal yang berupa rasa lapar (Gibney, 2009). Stres berhubungan dengan external eating, karena stress dapat mengurangi isyarat internal dari rasa lapar dan meningkatkan isyarat dari luar terhadap makanan atau external eating, akibatnya stres mungkin mengakibatkan peningkatan makan pada external eating (Coryell, 2011).

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri yaitu:

### **1. Keluarga**

Keluarga berperan besar dalam memengaruhi perilaku makan remaja putri, dimana ibu berperan dalam menentukan penyediaan makanan keluarga. Pemilihan dan penyediaan konsumsi keluarga yang dilakukan oleh ibu ini dapat membentuk kebiasaan makan di dalam keluarga. Namun, hal ini juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu, pekerjaan, dan pendapatan keluarga. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang baik tentu akan menyediakan makanan sesuai dengan kebutuhan gizi. Hal ini tentu perlu diimbangi dengan pekerjaan ibu dan ayah yang menentukan pendapatan keluarga (Vilanty, 2014).

Selain itu, Minuchin et al. menemukan bahwa tipe keluarga penderita gangguan makan seperti anoreksia nervosa, merupakan tipe keluarga yang mengutamakan kesuksesan, berkemauan keras, peduli terhadap bentuk penampilan luar, dan sangat ingin menjaga keharmonisan rumah tangga. Untuk mencapai tujuannya, para anggota keluarga kerap kali menghindari konflik yang muncul dan cenderung melampiaskan masalahnya kepada orang lain dengan mengorbankan komunikasi terbuka di antara mereka (Pieter et al., 2011).

## 2. Teman sebaya

Pada umumnya, remaja mengalami perubahan sikap dan perilaku dalam kebiasaan makan yang dipengaruhi besar oleh teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Hal ini Karena remaja menyukai hal-hal baru dan menganggap bahwa orang dewasa tidak memahami keadaan mereka, terlihat dari seringnya aktivitas mereka di luar rumah seperti berkumpul dengan teman-temannya (Vilanty, 2014).

Hubungan persahabatan menyediakan keamanan dan kenyamanan bagi remaja putri secara emosional untuk saling berbagi informasi. Oleh karena itu, hubungan sesama teman juga dapat membentuk cara pandang yang sama terhadap suatu hal, khususnya pendapat tentang tubuh ideal. Hal ini membuat remaja cenderung membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan teman sebayanya. Namun, tingkat bentuk tubuh ideal ini berada dalam kategori yang tinggi dalam persepsi mereka, sehingga sulit untuk



mencapainya. Maka, tidak mengherankan apabila seorang remaja melakukan diet yang didasari tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya (Setyawati & Setyowati, 2015).

### 3. Media

Perkembangan teknologi yang semakin maju saat ini diikuti pula oleh perkembangan media massa, Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling sering terpapar oleh perkembangan ini. Tak dapat dipungkiri lamanya waktu dan besarnya akses yang dimiliki remaja ke media massa, terutama internet (Putri et al., 2016).

Penayangan iklan suatu produk makanan kini semakin kreatif dan menarik. Selain itu, tempat-tempat kuliner yang direkomendasikan mengajak masyarakat menjadi pribadi yang konsumeristik, dimana kebutuhan bukan lagi pertimbangan utama, melainkan gaya hidup. Bertolak-belakang dengan hal itu, majalah dan televisi masih terus menggunakan model yang tinggi dan langsing sebagai bentuk ideal. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan gangguan makan pada remaja putri (Lubiyana, 2013).

### 4. Citra tubuh

Citra tubuh adalah bagaimana seseorang melihat dirinya ketika bercermin, ataupun bagaimana seseorang menggambarkan dirinya di dalam pikirannya. Hal ini meliputi apa yang ia percayai mengenai penampilannya,

bagaimana ia merasakan tubuhnya termasuk tinggi, bentuk, dan berat badan, serta bagaimana ia merasakan dan mengontrol tubuhnya saat bergerak

Seseorang yang memiliki gangguan makan terdapat perbedaan besar cara melihat citra tubuh yang sebenarnya (Pieter et al., 2011). Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung pada masalah kejiwaan, namun terkait pada masalah gizi seperti anoreksia nervosa, yaitu kehilangan nafsu makan yang berat sehingga terjadilah penyusutan berat badan (Ningsih et al., 2014). Semakin tinggi tingkat ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuhnya, maka semakin tinggi pula kemungkinan remaja tersebut mengembangkan perilaku diet. Namun, seringkali perilaku diet yang dilakukan tidak berada dalam pengawasan ahli gizi. Mereka biasanya mendapat tips diet dari teman ataupun media massa (Prima dan Sari, 2013).

### **3. Pengukuran Perilaku Makan**

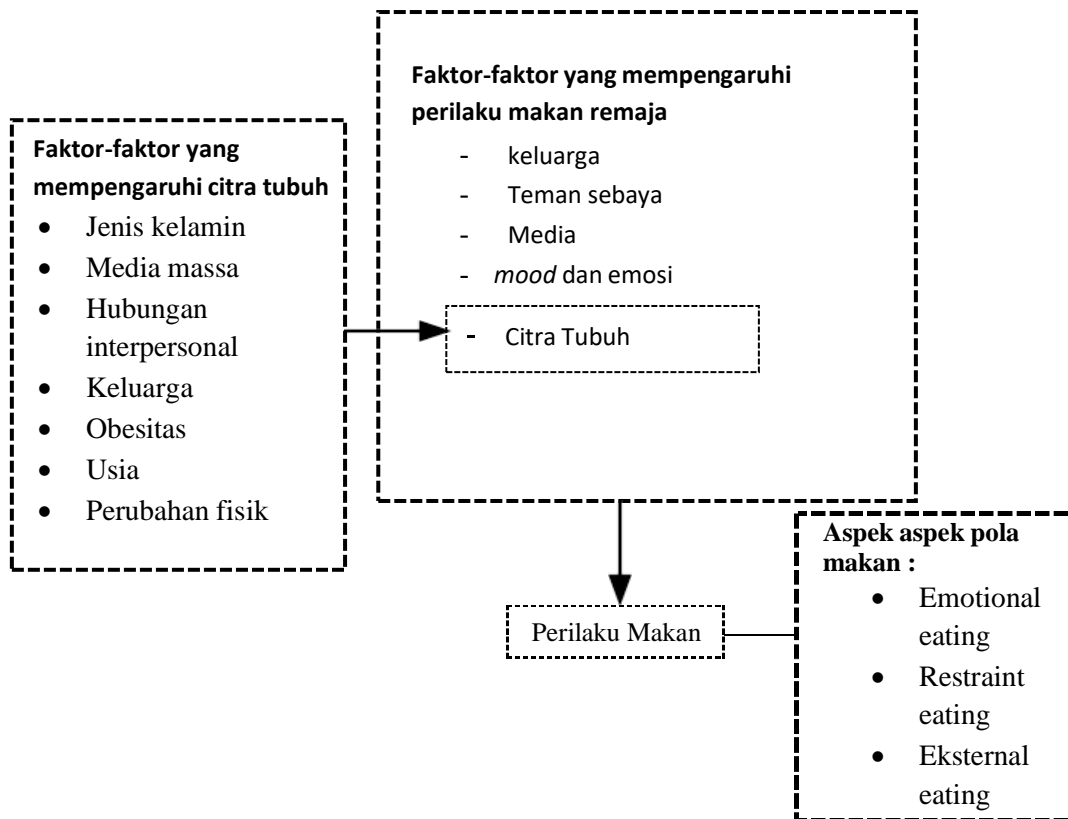
Dalam beberapa penelitian terdapat beberapa alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilakumakan tidak sehat, yaitu:

1. *The Eating Attitude Test (EAT-26)* yang dikembangkan oleh Garner dan Garfinkel (1979), terdiri dari 40 item yang dirancang untuk mengukur beberapa aspek yaitu menilai sikap, perilaku dan sifat-sifat yang saat ini mengalami gangguan makan khususnya anorexia nervosa dan bulimia nervosa.

2. *Adolescent' Food Habit Checklist (AFHC)* dengan 23 pertanyaan kuesioner AFHC memiliki jawaban ya atau tidak pada pertanyaan yang disediakan. Responden menerima 1 poin jika memiliki respon makanan yang sehat. Skor akhir diperoleh dari jumlah poin yang diterima oleh responden. Setelah skor diperoleh dilakukan pengkategorian yaitu perilaku makan baik jika skor jawaban  $\geq$  rata-rata dan tidak baik jika skor jawaban  $<$  rata-rata.

3. *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* dikembangkan oleh Van Streint et al., (1986). yang mengukur 3 aspek, yaitu emotional eating, restraint eating dan eksternal eating.



## D. Kerangka Teori



**Gambar 2.2.** Kerangka Teori

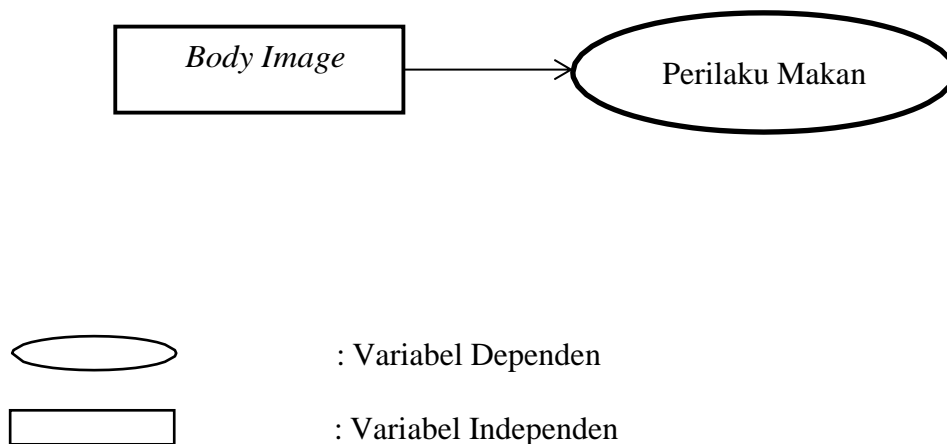
Sumber : (Streint, 2013), (Ifdil, Denich dan Ilyas 2017), (Lubiyana, 2013). (Setyawati & Setyawati, 2015). (Vilanty, 2014). Pieter et al., 2011). (Patcheep 2011). (Needlman 2004, dalam Nasution , 2010)

Keterangan :

-  = yang diteliti  
 = tidak di teli

**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**A. Kerangka Konsep**



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

**B. Definisi Operasional**

Dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu variable *independen* dan variable *dependen*. Variabel yang mengakibatkan adanya perubahan terhadap variabel yang lain disebut independen atau biasanya variabel yang dikategorikan sebagai penyebab dari berubahnya variabel lain. Variabel dependent lebih dikenal sebagai akibat atau variabel yang telah berubah akibat perubahan variabel lain (Swarjana, 2012). Pada penelitian ini variabel dependen yaitu perilaku makan sedangkan variabel independen persepsi citra tubuh atau *body image*.

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Skala</b>	<b>Kriteria Objektif</b>
<i>Body Image</i>	Pandangan subjek tentang kepuasan terhadap bentuk tubuhnya.	Kuesioner <i>Figure Rating Scala</i>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positif: bentuk tubuh sekarang sama dengan bentuk tubuh yang diinginkan (puas dengan bentuk tubuh)</li> <li>- Negatif: bentuk tubuh sekarang tidak sama dengan bentuk tubuh yang diinginkan (tidak puas dengan bentuk tubuh)</li> </ul> (Adami et al. 2012)
Perilaku Makan	Suatu respon perilaku yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi berdasarkan aspek restraine (perilaku makan mengontrol diet) (Ningsih, 2017)	Kuesioner <i>Restrained Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restrained jika skor total yang di dapatkan responden <math>\geq</math> skor total rata-rata dari seluruh responden (<math>\geq 18</math>).</li> <li>- Tidak Restrained perilaku makan baik jika skor total yang di dapatkan responden <math>&lt;</math> skor total rata-rata dari seluruh responden (<math>&lt;18</math>).</li> </ul>

### **C. Hipotesis Penelitian**

Ha = Ada hubungan antara Persepsi citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone

Ho = Tidak ada hubungan antara Persepsi citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 1 Watampone