

Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020

Ni Made Wenny Novtana Dharma Putra¹, I Wayan Eka Arsana², Pande Ayu Naya Kasih Permatananda³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²KSM Ilmu Kedokteran Jiwa RSUD Sanjiwani Gianyar

³Bagian Farmakologi dan Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email¹: wnovtana@gmail.com

Abstrak

Diet adalah bentuk pengaturan pola makan serta minum yang dilakukan guna menurunkan bobot badan ataupun dalam rangka melindungi kesehatan. Perbedaan diantara gambaran ideal serta persepsi atas diri sendiri berdampak pada *body image* yang buruk. Apabila individu mengalami ketidakpercayaan diri melihat keadaan badannya alhasil ia akan menjalankan diet guna memperoleh bentuk badan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan mencari tahu hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa tahun angkatan 2020. Penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan total sampel 68 orang. Kumpulan data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan didapatkan hasil yaitu mahasiswa yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 25 orang (36.8%) memiliki *body image* yang kurang dan 2 orang (2.9%) mempunyai *body image* yang cukup dan sisanya mempunyai tindakan diet yang ekstrim dan sehat dengan *body image* yang kurang. Hasil pengujian *pearson chi-square* antara hubungan antara *body image* dengan perilaku diet memperoleh *p value* sebesar 0,030. Nilai tersebut kurang dari nilai kritis 0,05 sehingga dapat disimpulkan, *body image* mempunyai korelasi pada tindakan diet yang dijalani mahasiswi.

Kata kunci: *Body Image*, Perilaku Diet, Mahasiswi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Abstract

[The Relationship Between *Body Image* and Dieting Behavior in Students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University, Class of 2020]

Diet is a form of regulation of eating and drinking patterns that are carried out to reduce body weight or in order to protect health. The difference between the ideal image and the perception of oneself has an impact on a bad *body image*. If the individual experiences self-confidence to see the state of his body as a result he will go on a diet to get the desired body shape. This study aims to find out the relationship between *body image* and dietary behavior in students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University in the year 2020. The study used a *cross sectional* approach and the total sample was 68 people. The data set will be analyzed using the *chi-square* test. The results were that 25 students (36.8%) had poor *body image* and 2 (2.9%) had sufficient *body image* and the rest had extreme and healthy diets with lacking *body image*. The results of the *Pearson chi-square* test between the relationship between *body image* and dietary behavior in students at FKIK Warmadewa University in the year 2020 obtained a *p value* of 0.030. This value is less than the critical value of 0.05 so that it can be concluded that *body image* has a correlation with the diet actions taken by female students.

Keywords: *Body Image*, Dietary Behavior, Student, Faculty of Medicine and Health Sciences Warmadewa University

PENDAHULUAN

Secara umum, remaja akan pernah menghadapi gejolak batin dalam hidupnya. Hal ini, dapat disebabkan oleh beragam perubahan, baik yang asalnya dari dalam ataupun dari luar, salah satunya berupa perubahan psikis, fisik, ataupun sosial. Contoh sumber masalah utama yaitu perubahan fisik, dimana hal ini adalah yang paling terlihat pada remaja¹. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun dan merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa ini merupakan proses perkembangan yang sangat penting dalam hidup seseorang. Perhatian lebih dicurahkan pada permasalahan citra badan atau *body image*². *Body image* mempunyai arti luas yang mengacu pada pikiran, perasaan, serta persepsi individu terkait bentuk tubuhnya³. Arthur menjelaskan, *body image* merupakan imajinasi yang sifatnya subjektif oleh individu mengenai tubuhnya, khususnya yang berkaitan dengan persepsi pihak lain, serta bagaimana tubuhnya harus disesuaikan dengan pandangan-pandangan yang tersebar luas⁴. Harapan akan berat badan yang sesuai standar kebanyakan orang berpengaruh pada penilaian seseorang pada tubuhnya. Mengenai tren bobot tubuh kurus serta ideal, seseorang yang mempunyai status gizi lebih berupa obesitas mempunyai risiko ketidakpuasan pada ukuran serta bentuk tubuhnya, juga mempunyai *body image* yang cenderung negatif⁵. Keadaan ini selanjutnya memaksa mereka harus menemukan solusi perbaikan penampilan, salah satu caranya yaitu menjalankan program diet. Diet merupakan pengaturan tingkah laku yang sifatnya bervariasi, dimulai dari sortir makanan yang tepat bagi kesehatan hingga selektif dalam konsumsi kalori⁴. Diet yang dilaksanakan secara sadar dalam rangka pengendalian asupan makanan mempunyai dampak pada emosional hingga berujung stres⁴. Penelitian yang dilaksanakan Andea (2010) menyatakan, semakin positif *body image* pada remaja, semakin rendah aktivitas diet yang dijalankan, dan berlaku se-

baliknya⁶. Tujuan penelitian yakni mencari tahu korelasi antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Warmadewa angkatan tahun 2020.

METODE

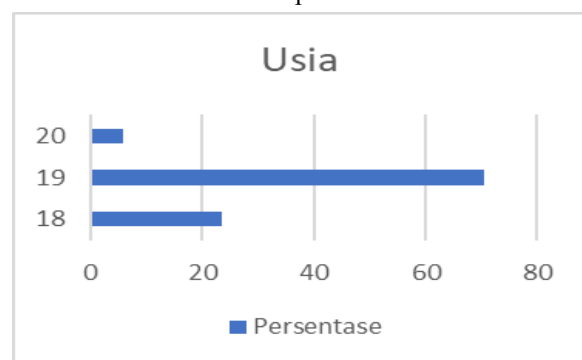
Penelitian mempergunakan desain analitik, pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian yaitu mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa angkatan tahun 2020 yang berjumlah minimal 44 orang. Instrumen yang digunakan yakni angket MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales*) serta angket French, Perry, Leon dan Fulkerson versi Bahasa Indonesia. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan aplikasi SPSS for windows yang menggunakan pengujian *chi-square* guna mengetahui makna perhitungan statistik dua variabel.

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap 68 mahasiswi memperoleh karakteristik responden sebagai berikut

Grafik 1. Karakteristik Responden



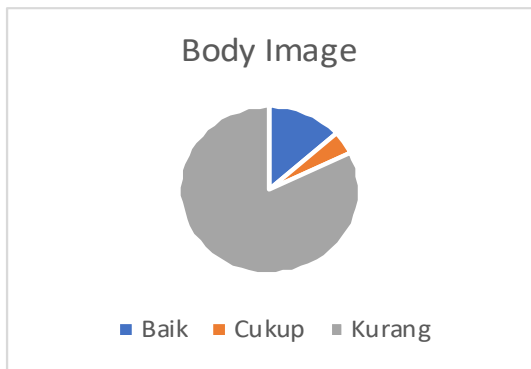
Hasil survey terhadap 68 responden untuk mengetahui *body image* dan perilaku diet melibatkan responden dengan rentang usia 18 sampai dengan 20 tahun. Jika dijabarkan, responden yang berusia 18 tahun sebanyak 16 (23.5%) responden, responden dengan usia 19 tahun sebanyak 48 (70.6%)

dan yang berusia 20 tahun sebanyak 4 (5.9%). Hal ini menunjukkan mayoritas responden berusia 19 tahun.

Body Image

Berikut ini merupakan hasil penggolongan responden berdasarkan kategori dari *body image* yang dimiliki.

Grafik 2. Distribusi frekuensi *body image*

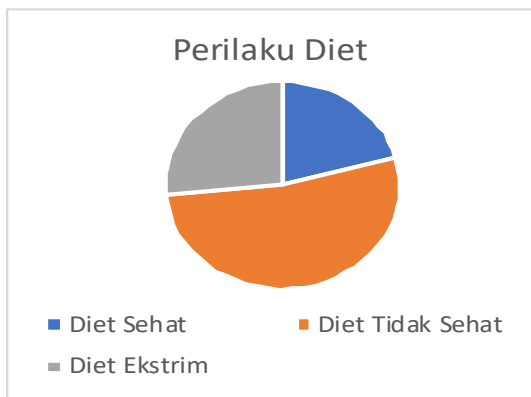


Dari 68 responden yang memiliki skor *body image* dengan kategori baik yakni sejumlah 9 orang (13,2%), kategori cukup yakni sejumlah 3 orang (4,4%), dan kategori kurang yakni 56 orang (82,4%).

Perilaku Diet

Berikut ini merupakan hasil penggolongan responden berdasarkan kategori dari pola perilaku diet yang dijalani.

Grafik 3. Distribusi frekuensi perilaku diet



Hasil menunjukkan bahwa yang memiliki skor perilaku diet dengan kate-

gori diet sehat yakni sejumlah 14 orang (20,6%). Selanjutnya, yang memiliki skor perilaku diet dengan kategori diet tidak sehat yakni sejumlah 36 orang (52,9%), dan yang memiliki skor perilaku diet dengan kategori diet ekstrim yakni sejumlah 18 orang (26,5%).

Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020

Pada penelitian ini, uji yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *pearson chi-square*. Kedua variabel dikatakan berhubungan apabila *p-value* mempunyai nilai kurang dari taraf signifikansi 0,05. Berikut ini merupakan hasil uji *chi-square* pada penelitian ini.

Tabel 1. Hubungan *body image* dengan perilaku diet

<i>Body Image</i>	Perilaku Diet						p-value
	Diet Sehat		Diet Tidak Sehat		Diet Ekstrim		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0.0%	9	13.2%	0	0.0%	0,030
Cukup	1	1.5%	2	2.9%	0	0.0%	
Kurang	1	19.1%	2	36.8%	1	26.5%	

Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan perilaku diet kategori diet sehat lebih besar persentasenya terdapat pada mahasiswa dengan *body image* kurang yakni sebesar (19,1%). Mahasiswa dengan perilaku diet kategori diet tidak sehat lebih besar persentasenya terdapat pada mahasiswa dengan *body image* kurang yakni sebesar (36,8%). Mahasiswa dengan perilaku diet kategori diet ekstrim lebih besar persentasenya terdapat pada mahasiswa dengan *body image* kurang yakni sebesar (26,5%). Dari hasil uji *pearson chi-square*, memiliki nilai signifikansi *Asymptotic Significance* (2-sided) sebesar

0.030 < 0,050. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada responden.

PEMBAHASAN

Karakteristik

Hasil survey terhadap 68 responden untuk mengetahui *body image* dan perilaku diet melibatkan responden dengan rentang usia 18 sampai dengan 20 tahun. Jika dijabarkan, responden berumur 18 tahun sejumlah 16 orang (23,5%), responden berumur 19 tahun sejumlah 48 orang (70,6%) serta responden berumur 20 tahun sejumlah 4 orang (5,9%). Dimana hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian terdahulu dari Irawan dan Safitri (2014), dimana penelitian tersebut menggunakan rentang umur subjek remaja akhir, yakni 18-22 tahun, yang mana diketahui subjek berumur 18 tahun sebanyak 20 orang (22%), yang berumur 19 tahun sebanyak 19 orang (21%), yang berumur 20 tahun berjumlah 28 orang (31%), yang berumur 21 tahun berjumlah 19 orang (21%), serta yang berumur 22 tahun berjumlah 4 orang (5%)¹⁰. Usia 19 tahun ini termasuk dalam rentang usia remaja akhir, dimana ketika wanita akan masuk pada usia dewasa ia cenderung merasakan perubahan pada bentuk tubuh, ini karena umumnya wanita mempunyai lebih banyak lemak tubuh daripada laki-laki yang pengaruhnya adalah wanita merasa rendah diri dan malu serta wanita umumnya lebih memperhatikan penampilan fisik agar lebih menarik dan mudah diterima dalam pergaulan⁷.

Body Image

Hasil penelitian memperlihatkan, responden yang mempunyai skor *body image* dengan kategori baik sejumlah 9 orang (13,2%), skor *body image* dengan kategori cukup yakni sejumlah 3 orang (4,4%), dan yang mempunyai skor *body image* dengan kategori kurang berjumlah 56 orang (82,4%). Hal ini menjelaskan bahwa

mayoritas responden mempunyai *body image* berkategori kurang. Hasil ini diperkuat oleh penelitian lain dari Farida (dikutip dalam Irdil dkk, 2017) menyatakan *body image* wanita umur 18-22 tahun, 75% nya ada pada kategori rendah¹¹. Tak hanya itu, penelitian terdahulu oleh Adiasih (dikutip dalam Servina, 2018) menunjukkan 37,1% *body image* wanita berada pada kategori sedang. Faktor yang berpengaruh pada kepercayaan diri, salah satunya yaitu penampilan fisik. Perubahan fisik memberikan dampak psikologis yang tak diharapkan⁸. Keseluruhan perubahan tersebut membuat wanita merasa tak yakin pada dirinya sendiri, misalnya karena gemuk atau kurus yang menjadikannya merasa malu seolah seluruh manusia hanya fokus pada bentuk tubuhnya yang tak sempurna. Peristiwa ini sangat mungkin berdampak pada kesulitan beradaptasi dengan lingkungan⁸.

Perilaku Diet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor perilaku diet dengan kategori diet sehat yakni sejumlah 14 orang (20,6%), skor perilaku diet dengan kategori diet tidak sehat yakni sejumlah 36 orang (52,9%), dan yang memiliki skor perilaku diet dengan kategori diet ekstrim yakni sejumlah 18 orang (26,5%). Hal ini menunjukkan mayoritas rata-rata responden memiliki aktivitas diet dengan kategori tidak sehat. Hasil ini dikuatkan oleh penelitian terdahulu dari Rahmadani (2017), yang memperlihatkan responden yang menjalankan diet, sebagian besar menjalankan diet yang tak sehat, dan sebagian kecil menjalankan diet ekstrim. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di usia 16-18 tahun. Ketidakefektifan tindakan diet yang dijalankan ini adalah diet yang tak sehat serta diet ekstrim, sebab dengan sengaja tidak melakukan sarapan, makan siang, hingga makan malam, menghindarkan diri dari porsi makan yang membuat kenyang, melakukan diet ketat, bahkan mengonsumsi obat penurun berat badan⁹.

Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020

Hasil penelitian *body image* serta tindakan diet menyatakan rata-rata responden mempunyai *body image* yang kurang, serta rata-rata responden memiliki perilaku diet yang tak sehat serta sebagian responden bahkan menjalankan diet yang ekstrim. Menurut Suryani (dikutip dalam Servina, 2018) perubahan fisik yang dirasakan seorang wanita menciptakan pandangan yang beragam tentang *body image*, berupa positif serta negatif, tetapi sebagian besar negatif serta menyatakan penolakan atas kondisi fisiknya, sehingga membuatnya menjalankan diet, ini karena mereka menolak mempunyai tubuh gemuk. Penolakan pada kondisi fisik disebabkan oleh persepsi negatif atas hal tersebut, jadi sebagian wanita merasa tidak puas atas keadaan fisiknya dan berusaha memperbaikinya dengan perilaku diet⁸.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan hasil yaitu ada korelasi signifikan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Warmadewa tahun angkatan 2020. Mahasiswi memiliki rentang usia 18-20 tahun dengan mayoritas responden berumur 19 tahun. Mayoritas mahasiswi memiliki *body image* dengan kategori kurang. Mayoritas mahasiswi menjalankan diet dengan kategori diet tak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lintang A IA dan OF. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado. eJournal Keperawatan [Internet]. 2015;3(3). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8144>.
2. Ricciardelli LA dan Yager Z. Adolescence and Body Image. London: Routledge; 2016.
3. A N. Body Image: A Theoretical Framework. Anthropology. 2015;17(1):29–38. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/f3be/7d0d17267d7e1eedb054af2b9d69f5fdd132.pdf>
4. Hasanah TK. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Sman 3 Kota Padang. 2019; (Padang):Universitas Andalas.
5. Kurniawan MY BD dan CR. Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2015;11(3):105–14. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/19287/12518>
6. Andea R. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja. SKripsi. 2010;Universita.
7. Husna NL. Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati. J Dev Clin Psychol. 2013;2(2):44–9.
8. Servina. Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal, Di Sanggar Senam Aerobik Kartika Medan. Skripsi. 2018;Universitas Medan Area.
9. PAA R. Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Skripsi. 2017;Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cende.
10. Irawan S, Safitri. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi. Jurnal Psikologi. 2014;12(1):18-25.
11. Denich AU, Ifdil I. Konsep Body Image Remaja Putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 2015;3(2):55. doi:10.29210/116500