

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum SMAN 2

SMA Negeri 2 Depok yang terletak di Jalan Gede No.177, Sukmajaya, Depok. SMA Negeri 2 Depok merupakan salah satu rintisan SMA Bertaraf Internasional, ditetapkan berdasarkan Keputusan Direktur Pembinaan SMA, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional Nomor : 802.a/C4/MN/2006. SMA Negeri 2 memiliki tenaga pendidik yang terdiri dari 54 guru dan seorang tenaga *outsourcing*.

SMA Negeri 2 Depok merupakan salah satu sekolah negeri di Kota Depok yang bertaraf internasional, yang umumnya memiliki siswa dengan karakteristik sosial ekonomi golongan menengah ke atas. Pada tahun ajaran 2008/2009, jumlah kelas yang ada di SMA Negeri 2 sebanyak kelas 18 kelas dan jumlah siswanya sebanyak 731 orang dengan rincian sebagai berikut :

1. Kelas X : 6 kelas reguler, 1 kelas diantaranya merupakan kelas internasional. Jumlah siswa 232 orang dengan 117 orang laki-laki dan 115 orang perempuan.
2. Kelas XI : 3 kelas ilmu alam, 1 kelas diantaranya merupakan kelas internasional dan 3 kelas ilmu sosial reguler. Jumlah siswa 251 orang dengan 138 orang laki-laki dan 113 orang perempuan.
3. Kelas XII : 3 kelas ilmu alam dan 3 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 248 orang dengan 116 orang laki-laki dan 132 orang perempuan.

5.1.2 Gambaran Umum SMAN 6

SMA Negeri 6 Depok terletak di Jalan Raya Limo No.30 Depok. SMA Negeri 6 memiliki 20 tenaga pengajar dan memiliki rombongan belajar sebanyak 18 kelas pada tahun ajaran 2008/2009. SMA Negeri 6 Depok merupakan salah satu sekolah negeri di Kota Depok, yang umumnya memiliki siswa dengan karakteristik sosial ekonomi golongan menengah ke bawah. Jumlah siswa keseluruhan SMA Negeri 6 tahun ajaran 2008/2009 adalah sebanyak 733 siswa dengan rincian sebagai berikut:

1. Kelas X : Terdiri dari 6 kelas rombongan belajar, jumlah keseluruhan siswa kelas X adalah sebanyak 267 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 134 orang dan jumlah perempuan sebanyak 133 orang.
2. Kelas XI : Terdiri dari 3 kelas ilmu alam dan 3 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 245 orang dengan 134 orang laki-laki dan 111 orang perempuan.
3. Kelas XII : Terdiri dari 3 kelas ilmu alam dan 2 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 215 orang dengan 114 orang laki-laki dan 101 orang perempuan.

5.1.3 Gambaran Umum SMA Muhammadiyah 1

SMA Muhammadiyah 1 terletak di Kelurahan Pancoran Mas Depok dan berdiri pada tahun 1983, SK/Izin pendirian Sekolah dari Kanwil Depdiknas No. 035/I02.5/KEP/E.29 tanggal 13 Februari 1984. SMA Muhammadiyah mulai menerima siswa peserta didik pada tahun pelajaran 1983/1984. Pada awalnya, SMA Muhammadiyah Depok beroperasi dengan dasar hukum Izin Operasional. Pada Tahun 1990, SMA Muhammadiyah mendapat status akreditasi “Diakui”. Selanjutnya, pada tahun 1997 sampai dengan 2003, SMA Muhammadiyah mendapat status akreditasi “Disamakan”. Selanjutnya mulai 11 Nopember 2003 SMA Muhammadiyah memperoleh akreditasi dengan peringkat B (Baik).

SMA Muhammadiyah 1 merupakan salah satu sekolah golongan swasta yang ada di Kota Depok, dan umumnya memiliki siswa dengan karakteristik sosial ekonomi golongan menengah ke bawah. SMA Muhammadiyah 1 memiliki

6 kelas pada tahun ajaran 2008/2009. Jumlah siswa keseluruhan SMA Muhammadiyah 1 adalah sebanyak 239 siswa dengan rincian sebagai berikut :

1. Kelas X : Terdiri dari 2 kelas, jumlah keseluruhan siswa kelas X adalah sebanyak 63 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 30 orang dan jumlah perempuan sebanyak 33 orang.
2. Kelas XI : Terdiri dari 1 kelas ilmu alam dan 1 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 92 orang dengan 50 orang laki-laki dan 42 orang perempuan.
3. Kelas XII : Terdiri dari 1 kelas ilmu alam dan 1 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 84 orang dengan 52 orang laki-laki dan 32 orang perempuan.

5.1.4 Gambaran Umum SMA Nurul Fikri

SMA Islam Terpadu Nurul Fikri terletak di Kecamatan Cimanggis Kota Depok, merupakan bagian dari Yayasan Pendidikan Nurul Fikri. SMA Nurul Fikri mulai berdiri pada Januari tahun 2001 berdasarkan SK Pendirian/Pengukuhan Sekolah dari Kantor Wilayah Depdiknas Propinsi Jawa Barat Nomor 53/102.1/Kep/OT/2001. SMA Nurul Fikri merupakan salah satu sekolah golongan swasta, dan umumnya memiliki siswa dengan karakteristik sosial ekonomi golongan menengah ke atas. SMA Nurul Fikri memiliki 6 kelas/rombongan belajar dan jumlah guru atau tenaga pendidik yang mengajar sebanyak 11 orang guru tetap yayasan dan 21 guru tidak tetap.

1. Kelas X : Terdiri dari 4 kelas, jumlah keseluruhan siswa kelas X adalah sebanyak 124 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 61 orang dan jumlah perempuan sebanyak 63 orang.
2. Kelas XI : Terdiri dari 2 kelas ilmu alam dan 2 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 92 orang dengan 44 orang laki-laki dan 48 orang perempuan.
3. Kelas XII : Terdiri dari 1 kelas ilmu alam dan 2 kelas ilmu sosial. Jumlah siswa 64 orang dengan 34 orang laki-laki dan 30 orang perempuan.

5.2 Hasil Univariat

5.2.1 Proporsi Responden di 4 SMA Terpilih di Kota Depok

Berdasarkan Tabel 5.1, dapat dilihat bahwa jumlah keseluruhan responden remaja putri pada penelitian ini sebanyak 235 responden. Proporsi responden terbanyak yaitu di SMA 6 sebanyak 37% responden, SMA 2 sebanyak 34.5% responden, SMA Nurul Fikri sebanyak 17% SMA dan SMA Muhammadiyah 1 sebanyak 11.5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.1.

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Proporsi di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Nama Sekolah	n	%
SMA 2	81	34.5
SMA 6	87	37.0
Muhammadiyah 1	27	11.5
Nurul Fikri	40	17.0
Total	235	100

5.2.2 Distribusi Umur Responden di 4 SMA Terpilih di Kota Depok

Berdasarkan Tabel 5.2, dapat dilihat bahwa paling banyak responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 51.5%. Rata-rata umur responden adalah 15.85 tahun dengan standar deviasi 0.718, umur responden yang termuda adalah 14 tahun (1.7%) dan umur responden tertua adalah 17 tahun (17.4%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.2.

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Umur Responden	n	%
14	4	1.7
15	69	29.4
16	121	51.5
17	41	17.4
Total	235	100
Rerata ± (SD)	15.85 ± (0.718)	
Minimum	14	
Maksimum	17	

5.2.3 Perilaku Diet Penurunan Berat Badan

Berdasarkan Tabel 5.3, dapat dilihat bahwa sebanyak 37.4% responden melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Responden dengan status gizi normal paling banyak yang berdiet (68.1%), sebanyak 29.6% dari responden yang berdiet memiliki status gizi lebih dan ada 2.3% dari responden yang berdiet memiliki status gizi kurus. Cara diet yang sehat 'memperbanyak konsumsi buah dan sayur' paling banyak dilakukan oleh responden yang berdiet yaitu sebesar 71.6% responden, 'latihan fisik atau berolahraga' dilakukan oleh 66% responden, 'mengurangi konsumsi lemak' dilakukan oleh 58% responden, 'mengurangi karbohidrat' dan 'mengurangi makanan yang manis' dilakukan sebanyak 53.4% responden dan 35.2% responden. Cara diet tidak sehat yang paling banyak dilakukan adalah 'melewatkan waktu makan', dilakukan oleh 58% responden. Sebesar 19.3% responden 'tidak minum susu' sebagai salah satu cara diet dan 'berpuasa atau tidak makan' dilakukan oleh 3.4% responden. Cara diet yang ekstrim juga dilakukan oleh beberapa responden, yang paling banyak dilakukan adalah 'menggunakan produk untuk menurunkan berat badan', dilakukan oleh 17.1% responden. Cara diet 'mengonsumsi pil diet atau obat pencahar' dilakukan oleh 9.1% responden bahkan ada 3 orang responden (3.4%) yang 'memuntahkan kembali makanan dengan sengaja'.

Alasan terbanyak yang menyebabkan responden berdiet menurunkan berat badan adalah agar lebih sehat (59.1%), namun sebanyak 51.1% responden berdiet supaya tampil lebih menarik dan cantik. Beberapa alasan yang disebutkan oleh responden yang termasuk ke dalam alasan lainnya adalah sebanyak 4 orang (4.6%) responden menjawab "supaya mudah dalam memilih dan memakai pakaian", 3 responden menjawab untuk alasan kesehatan, yaitu "untuk ikut turnamen liga basket, jauhi penyakit, cegah obesitas" dan satu responden beralasan melakukan diet karena merasa berat badan dan tinggi badan tidak proporsional. Lebih dari separuh responden yang berdiet (53.4%) sudah berdiet selama kurang dari satu bulan, sebanyak 36.3% responden sudah berdiet selama 1-3 bulan, sebanyak 7.9% responden sudah berdiet selama 4-6 bulan, dan masing-masing satu responden yang sudah berdiet selama 7-9 bulan dan 10-12 bulan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.3.

Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Diet Penurunan Berat Badan (n = 235)		
Diet	88	37.4
Tidak Diet	147	62.6
Total	235	100
Cara atau upaya Diet (n=88)*		
Sehat		
Latihan fisik/berolahraga	58	66.0
Mengurangi karbohidrat	47	53.4
Mengurangi lemak	51	58.0
Mengurangi makanan manis	31	35.2
Memperbanyak buah dan sayur	63	71.6
Tidak sehat		
Melewatkan waktu makan	51	58.0
Tidak makan/berpuasa	3	3.4
Tidak minum susu	17	19.3
Ekstrim		
Memuntahkan makanan dengan sengaja	3	3.4
Menggunakan produk untuk menurunkan berat badan	15	17.1
Menggunakan pil diet, obat pencahar	8	9.1
Status Gizi Responden yang Berdiet (n=88)		
Kurus	2	2.3
Normal	60	68.1
Lebih	19	21.6
Obesitas	7	8
Alasan Melakukan Diet (n=88)*		
Agar lebih sehat	52	59.1
Agar lebih menarik dan cantik	45	51.1
Mempertahankan BB	38	43.2
Nasihat orang lain (orangtua, dokter, teman, pelatih)	13	14.8
Lainnya	8	9.1
Lama Berdiet dalam minggu (n=88)		
< 1 bulan	47	53.4
1-3 bulan	32	36.3
4-6 bulan	7	7.9
7-9 bulan	1	1.1
10-12 bulan	1	1.1
Total	88	100
Nilai tengah \pm (SD) **	3 \pm (7.08)	
Rata-rata**	5.6	

* jawaban lebih dari satu

* dalam minggu

5.2.4 Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5.4, dapat dilihat bahwa paling banyak responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 75.3% responden. Responden dengan status gizi kurang sebanyak 10.6% responden, responden dengan status gizi lebih ada 10.6% responden dan responden yang masuk kategori obesitas sebanyak 3.4% responden. Status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) paling banyak terjadi pada sekolah dengan karakteristik siswi yang berasal dari sosial ekonomi golongan menengah ke atas, dan paling banyak terjadi pada SMA Nurul Fikri (32.5%). Pada sekolah dengan karakteristik sosial ekonomi golongan menengah ke bawah (SMAN 6 dan SMA Muhammadiyah 1) status gizi lebih jarang terjadi hanya sekitar 6 responden yang memiliki status gizi *overweight* dan tidak ada responden yang mengalami obesitas, namun kejadian status gizi kurang paling banyak terjadi di sekolah dengan karakteristik sosial ekonomi menengah ke bawah yaitu sebanyak 19 responden. Variabel status gizi akan dikelompokkan menjadi dua kategori pada hasil bivariat yaitu gizi lebih dan tidak gizi lebih, hal ini dilakukan untuk mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.4.

Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Status Gizi Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Status Gizi	n	%
Kurang (<5 th persentil)	25	10.6
Normal (5 th -85 th persentil)	177	75.3
Lebih (85 th -95 th persentil)	25	10.6
Obesitas (>95 th persentil)	8	3.4
Status Gizi berdasarkan sekolah dengan Karakteristik Sosial ekonomi		
Sekolah dengan Sosek menengah ke atas		
SMAN 2 (n=81)		
Kurang	2	2.5
Normal	65	80.2
Lebih	11	13.6
Obesitas	3	3.7
SMA Nurul Fikri (n=40)		
Kurang	4	10
Normal	23	57.5
Lebih	8	20
Obesitas	5	12.5
Sekolah dengan Sosek menengah ke bawah		
SMAN 6 (n=87)		
Kurang	13	14.9
Normal	69	79.3
Lebih	5	5.7
Obesitas	0	0
SMA Muhammadiyah 1 (n=27)		
Kurang	6	22.2
Normal	20	74.1
Lebih	1	3.7
Obesitas	0	0

5.2.5 Citra Tubuh

Berdasarkan Tabel 5.5, dapat dilihat bahwa paling banyak responden mempersepsikan dirinya normal (44.3%), tetapi persentase tersebut mengalami pengurangan yang signifikan jika dibandingkan dengan status gizi yang sebenarnya bahwa responden yang memiliki status gizi normal ada sebanyak 75.3%. Responden yang memiliki persepsi gemuk terdapat sebanyak 37% padahal berdasarkan keadaan status gizi yang sebenarnya, responden yang memiliki status gizi lebih hanya sebanyak 10.6% responden. Sedangkan untuk responden yang mempersepsikan dirinya sangat gemuk hanya ditemukan sebanyak 3 orang saja (1.3%) dan responden yang mempersepsikan dirinya kurus terdapat 17.4%

responden, hal tersebut menunjukkan pada responden terjadi distorsi atau gangguan citra tubuh.

Distorsi citra tubuh dialami oleh 38.3% responden dan sebanyak 61.7% responden tidak mengalami distorsi citra tubuh. Jenis distorsi citra tubuh yang paling banyak terjadi adalah *overestimate* sebanyak 26.3% responden sedangkan jenis distorsi *underestimate* dialami sebanyak 12% responden. Responden yang mempersepsikan dirinya gemuk padahal keadaan status gizinya normal paling banyak terjadi (23.8%). Responden yang kurus juga ada yang mempersepsikan dirinya normal yaitu ditemukan sebanyak 1.7% responden. Dan yang mengkhawatirkan yaitu ditemukannya satu responden yang kurus tetapi memiliki persepsi tubuh yang gemuk sama halnya dengan responden yang mempersepsikan dirinya obesitas padahal status gizinya masih normal (0.4%). Jenis distorsi citra tubuh *underestimate* yang paling banyak dialami responden adalah mempersepsikan dirinya kurus padahal memiliki status gizi yang normal, dan ditemukan sebanyak 6 responden (2.6%) dengan keadaan status gizi obesitas mempersepsikan dirinya gemuk. Gambaran bentuk tubuh ideal yang paling banyak disebutkan oleh responden adalah berat dan tinggi badan sesuai dengan umur (74.5%), namun sebanyak 20.4% responden menggambarkan bentuk tubuh ideal adalah seperti model yang tinggi dan langsing. Gambaran tubuh ideal lainnya yang termasuk ke dalam kategori lainnya disebutkan oleh 9 responden (3.8%), yaitu 'berat badan seimbang dengan tinggi badan dan berisi' disebutkan oleh 2 responden, 'enak dilihat', 'ideal', 'sedang', 'perut tidak buncit', 'terlihat sehat', 'tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus', 'tinggi, seperti atlet tetapi tidak terlalu kekar' masing-masing disebutkan oleh satu responden, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.5. Variabel citra tubuh akan dikelompokkan menjadi dua kategori pada hasil bivariat yaitu merasa gemuk dan tidak merasa gemuk, hal ini dilakukan untuk mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data.

Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Citra Tubuh Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Persepsi bentuk tubuh responden (n=235)		
Kurus	41	17.4
Normal	104	44.3
Gemuk	87	37
Sangat gemuk	3	1.3
Kedadaan status gizi sebenarnya (n=235)		
Kurus	25	10.6
Normal	177	75.3
Gemuk	25	10.6
Sangat gemuk	8	3.4
Distorsi Citra Tubuh (n=235)		
<i>Underestimate</i>		
Normal menganggap kurus	21	9.0
Gemuk menganggap normal	1	0.4
Obesitas menganggap gemuk	6	2.6
Total underestimate	28	12
<i>Overestimate</i>		
Kurus menganggap normal	4	1.7
Kurus menganggap gemuk	1	0.4
Normal menganggap gemuk	56	23.8
Normal menganggap obesitas	1	0.4
Total overestimate	62	26.3
Tidak mengalami distorsi	145	61.7
Total	235	100
Persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal (n=232)		
Langsing, tinggi, seperti model	48	20.4
Berat badan sesuai tinggi badan dan umur	175	74.5
Kurus dan tinggi	3	1.3
Lainnya	9	3.8
Total	235	100

5.2.6 Pengetahuan tentang Gizi

Berdasarkan Tabel 5.6, dapat dilihat bahwa sebanyak 63.4% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, sebanyak 26.8% responden memiliki pengetahuan gizi sedang dan 9.8% responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Rata-rata pengetahuan gizi responden adalah 79.57 dengan standar deviasi yaitu 15.9, nilai minimal yang diperoleh responden adalah 9.09 dan nilai maksimum adalah 100, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.6. Variabel pengetahuan gizi akan dikelompokkan menjadi dua kategori pada hasil bivariat yaitu pengetahuan gizi kurang dan baik, hal ini dilakukan untuk mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data.

Tabel 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Pengetahuan Gizi Responden (n=235)		
Kurang	23	9.8
Sedang	63	26.8
Baik	149	63.4
Total	235	100
Rerata \pm (SD)	79.57 \pm (15.9)	
Minimum	9.09	
Maksimum	100	

5.2.7 Pengetahuan tentang Diet

Berdasarkan Tabel 5.7, dapat dilihat bahwa paling banyak responden memiliki pengetahuan yang sedang tentang diet (80.4% responden), sebesar 12.3% responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang diet dan 7.2% responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang diet. Rata-rata tingkat pengetahuan tentang diet responden adalah 71.18 dengan standar deviasi 10.47. Nilai minimal yang diperoleh responden adalah 33.3 dan nilai maksimum adalah 93.3, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.7. Variabel pengetahuan tentang diet akan dikelompokkan menjadi dua kategori pada hasil bivariat yaitu tingkat pengetahuan diet yang tinggi dan kurang, hal ini dilakukan untuk mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data.

Tabel 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengetahuan tentang Diet Pada Remaja Putri Di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Pengetahuan Diet Responden (n=235)		
Tinggi	29	12.3
Sedang	189	80.4
Kurang	17	7.2
Total	235	100
Rerata \pm SD	71.18 \pm 10.47	
Minimum	33.3	
Maksimum	93.3	

5.2.8 Rasa Percaya Diri

Berdasarkan Tabel 5.8, dapat dilihat bahwa responden paling banyak memiliki rasa percaya diri yang sedang, yaitu sebanyak 86.8% responden. Responden yang memiliki rasa percaya diri yang rendah hanya dialami oleh sedikit responden saja (3%) dan responden yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dialami sebanyak 10.2% responden. Namun pada pertanyaan rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh dapat dilihat bahwa sebanyak 36.6% responden merasa minder atau rendah diri dengan bentuk tubuhnya dan sebanyak 63.4% responden tidak minder dengan bentuk tubuhnya. Alasan terbanyak yang disebutkan oleh responden yang merasa minder dengan bentuk tubuhnya adalah karena merasa terlalu gemuk (53.5%). Sebanyak 16.3% responden yang minder merasa penampilan dan bentuk tubuhnya tidak menarik. Alasan yang termasuk ke dalam alasan lainnya adalah responden 'merasa kurus' (15.12%), 'kurang tinggi' (7.0%) dan 'merasa berat dan perut buncit' (8.14%), untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.8. Variabel rasa percaya diri akan dikelompokkan menjadi dua kategori pada hasil bivariat yaitu memiliki rasa percaya diri yang rendah dan tidak rendah, hal ini dilakukan untuk mempermudah analisa bivariat dan interpretasi data.

Tabel 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Rasa Percaya Diri Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Rasa Percaya Diri (n=235)		
Rendah	7	3.0
Sedang	204	86.8
Tinggi	24	10.2
Total	235	100
Merasa minder/rendah diri dengan bentuk tubuh (n=235)		
Minder	86	36.6
Tidak Minder	149	63.4
Total	235	100
Alasan rendah diri (n=86)		
Terlalu gemuk	46	53.5
Tidak menarik	14	16.3
Lainnya	26	30.2
Total	86	100

5.2.9 Pengaruh Media Massa

Berdasarkan Tabel 5.9, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden (77.9%) menyebutkan media massa mempengaruhi mereka tentang bentuk tubuh yang ideal dan responden yang tidak terpengaruh oleh media massa jumlahnya lebih kecil yaitu sebesar 22.1% responden. Jenis media massa yang disebutkan paling mempengaruhi adalah televisi (67.7%), media massa yang lain yaitu media cetak (23.0%), internet (8.1%) dan radio (1.3%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.9.

Tabel 5.9 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Media Massa Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Pengaruh media massa (n=235)		
Mempengaruhi	183	77.9
Tidak mempengaruhi	52	22.1
Total	235	100
Rerata \pm SD	21.19 \pm 3.2	
Minimum	12	
Maximum	29	
Jenis media massa (n=235)		
Televisi	159	67.7
Radio	3	1.3
Media cetak (majalah,buku,surat kabar)	54	23.0
Internet	19	8.1
Total	235	100

5.2.10 Pengaruh Keluarga

Berdasarkan Tabel 5.10, dapat dilihat bahwa sebanyak 34% responden merasa keluarga memberi pengaruh terhadap responden untuk memperbaiki bentuk tubuhnya. Sebagai gambaran, sebesar 38.7% responden memiliki ibu yang resah terhadap berat badannya sendiri, sebesar 13.6% responden memiliki ayah yang resah terhadap berat badan, sebesar 25.5% responden memiliki saudara yang resah dan tidak nyaman terhadap berat badan. Dan sebesar 40.9% responden menyebutkan anggota keluarga mereka ada yang melakukan upaya diet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.10.

Tabel 5.10 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Keluarga Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Ibu resah terhadap berat badannya sendiri (n=235)		
Resah	91	38.7
Tidak resah	144	61.3
Ayah resah terhadap berat badannya sendiri (n=235)		
Resah	32	13.6
Tidak resah	203	86.4
Saudara resah terhadap berat badannya sendiri (n=235)		
Resah	60	25.5
Tidak resah	175	74.5
Keluarga ada yang berdiet (n=235)		
Berdiet	96	40.9
Tidak berdiet	139	59.1
Pengaruh dari keluarga untuk memperbaiki bentuk tubuh (n=235)		
Mempengaruhi	80	34.0
Tidak mempengaruhi	155	66.0
Total	235	100

5.2.11 Pengaruh Teman Sebaya

Berdasarkan Tabel 5.11, dapat dilihat bahwa sebanyak 48.5% responden merasa teman sebaya memberi pengaruh terhadap responden untuk memperbaiki bentuk tubuhnya dan sebesar 33.2% responden menyebutkan mereka sering mendapat kritik mengenai berat badan. Sebagai gambaran, sebesar 67.7% responden memiliki teman yang resah terhadap berat badannya sendiri dan sebesar 56.2% responden memiliki teman yang melakukan diet. Responden paling banyak menyebutkan 'tidak ada' persaingan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang paling ideal dengan teman sebayanya (87.2%), namun sebesar 12.8% responden menyebutkan bahwa mereka memiliki persaingan dengan teman sebaya dalam hal meraih bentuk tubuh paling ideal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.11.

Tabel 5.11 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Teman Sebaya Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Teman resah terhadap berat badannya sendiri (n=235)		
Resah	159	67.7
Tidak resah	76	32.3
Teman melakukan diet (n=235)		
Berdiet	132	56.2
Tidak diet	103	43.8
Persaingan mendapat bentuk tubuh ideal (n=235)		
Bersaing	30	12.8
Tidak bersaing	205	87.2
Teman mengkritik berat badan (n=235)		
Ada	78	33.2
Tidak ada	157	66.8
Pengaruh dari teman untuk memperbaiki bentuk tubuh (n=235)		
Mempengaruhi	114	48.5
Tidak mempengaruhi	121	51.5
Total	235	100

5.2.12 Pengaruh Tokoh Idola

Berdasarkan Tabel 5.12, dapat dilihat bahwa sebanyak 66.8% responden tidak memiliki tokoh idola dan sebanyak 33.2% responden memiliki tokoh idola. Dari responden yang memiliki tokoh idola, sebesar 69.2% responden menyebutkan bahwa mereka ingin mengubah fisik sama dengan bentuk tubuh tokoh idola tersebut. Sebagai gambaran, tokoh idola yang paling banyak dikagumi oleh sebagian besar responden adalah Luna Maya (32.1%) dan Aura Kasih (12.8%) dan selebihnya adalah artis-artis korea (6.4%), Agnes Monica (3.8%) dll. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.12.

Tabel 5.12 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Tokoh Idola Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009

Variabel	n	%
Memiliki tokoh idola yang mempengaruhi untuk memperhatikan bentuk tubuh (n=235)		
Ya	78	33.2
Tidak	157	66.8
Total	235	100
Tokoh idola (n=78)		
Luna Maya	25	32.1
Aura Kasih	10	12.8
Artis korea	5	6.4
Lainnya	38	48.7
Total	78	100
Keinginan memiliki tubuh yang sama dengan tokoh idola (n=78)		
Ya	54	69.2
Tidak	24	30.8
Total	78	100

5.3 Hasil Bivariat

5.3.1 Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5.13, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang memiliki status gizi lebih (78.8%) dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki status gizi lebih (30.7%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang sangat bermakna antara status gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.000. *Odds ratio* untuk status gizi sebesar 8.4 dengan 95% CI antara 3.5-20.4.

Tabel 5.13 Tabulasi Silang antara Status Gizi dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Status Gizi	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Gizi lebih	26	78.8	7	21.2	33	100	8.4	0.000*
Tidak Gizi lebih	62	30.7	140	69.3	202	100	3.5-20.4	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.2 Citra Tubuh

Berdasarkan Tabel 5.14, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang merasa dirinya gemuk (72.2%) dibandingkan dengan responden yang tidak merasa dirinya gemuk (15.9%).

Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang sangat bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.000. *Odds ratio* untuk citra tubuh sebesar 13.8 dengan 95%CI antara 7.3-26.2.

Tabel 5.14 Tabulasi Silang antara Citra Tubuh dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Citra Tubuh	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Merasa gemuk	65	72.2	25	27.8	90	100	13.8	0.000*
Tidak merasa gemuk	23	15.9	122	84.1	145	100	7.3-26.2	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.3 Pengetahuan Gizi

Berdasarkan Tabel 5.15, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang (60.9%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik (34.9%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.027. *Odds ratio* untuk pengetahuan gizi sebesar 2.9 dengan 95%CI antara 1.2-7.02. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5.15.

Tabel 5.15 Tabulasi Silang antara Pengetahuan Gizi dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Pengetahuan Gizi	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	14	60.9	9	39.1	23	100	2.90	0.027*
Baik	74	34.9	138	65.1	212	100	1.20-7.02	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.4 Pengetahuan tentang Diet

Berdasarkan Tabel 5.16, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan hampir sama dilakukan oleh responden yang memiliki tingkat pengetahuan diet yang tinggi (37.9% responden) dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan diet yang kurang (37.4% responden). Hasil uji statistik memperlihatkan *p-value* sebesar 1.000, hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang diet dengan diet penurunan berat badan. *Odds ratio* untuk pengetahuan diet yaitu sebesar 1.02 dengan 95%CI antara 0.46-2.28.

Tabel 5.16 Tabulasi Silang antara Pengetahuan tentang Diet dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Pengetahuan tentang Diet	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Tinggi	11	37.9	18	62.1	29	100	1.02	1.000
Kurang	77	37.4	129	62.6	206	100	0.46-2.28	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.5 Rasa Percaya Diri

Berdasarkan Tabel 5.17, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang memiliki rasa percaya diri yang rendah (71.4%) dibandingkan dengan responden yang memiliki rasa percaya diri tidak rendah (36.4%). Hasil uji statistik memperlihatkan hasil *p-value* sebesar 0.106, hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara rasa percaya diri dengan perilaku diet penurunan berat badan. *Odds ratio* untuk rasa percaya diri yaitu sebesar 4.367 dengan 95%CI antara 0.83-23.01.

Tabel 5.17 Tabulasi Silang antara Rasa Percaya Diri dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Rasa Percaya Diri	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	5	71.4	2	28.6	7	100	4.367	0.106
Tidak rendah	83	36.4	145	63.6	228	100	0.83-23.01	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.6 Pengaruh Keluarga

Berdasarkan Tabel 5.18, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang mendapatkan pengaruh dari keluarga (51.3%) dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan pengaruh dari keluarga untuk memperbaiki bentuk tubuhnya (30.3%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengaruh keluarga dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.003. *Odds ratio* untuk pengaruh keluarga yaitu sebesar 2.42 dengan 95%CI antara 1.39-4.21.

Tabel 5.18 Tabulasi Silang antara Pengaruh Keluarga dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Pengaruh Keluarga	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Mempengaruhi	41	51.3	39	48.8	80	100	2.42	0.003*
Tidak mempengaruhi	47	30.3	108	69.7	155	100	1.39-4.21	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.7 Pengaruh Teman Sebaya

Berdasarkan Tabel 5.19, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang mendapatkan pengaruh dari teman sebaya (49.1%) dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan pengaruh dari teman sebayanya untuk memperbaiki bentuk tubuhnya (26.4%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.001. *Odds ratio* untuk pengaruh teman sebaya yaitu sebesar 2.69 dengan 95%CI antara 1.56-4.64.

Tabel 5.19 Tabulasi Silang antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Pengaruh Teman Sebaya	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Mempengaruhi	56	49.1	58	50.9	114	100	2.69	0.001*
Tidak mempengaruhi	32	26.4	89	73.6	121	100	1.56-4.64	
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.8 Pengaruh Media Massa

Berdasarkan Tabel 5.20, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang mendapatkan pengaruh dari media massa (42.1%) dibandingkan dengan responden yang tidak terpengaruh oleh media massa tentang gambaran bentuk tubuh yang ideal (21.2%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengaruh media massa dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.01. *Odds ratio* untuk pengaruh media massa yaitu sebesar 2.71 dengan 95%CI antara 1.31-5.60.

Tabel 5.20 Tabulasi Silang antara Pengaruh Media Massa dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Pengaruh Media Massa	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Mempengaruhi	77	42.1	106	57.9	183	100	2.71 1.31-5.60	0.010*
Tidak mempengaruhi	11	21.2	41	78.8	52	100		
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

5.3.9 Pengaruh Tokoh Idola

Berdasarkan Tabel 5.21, dapat dilihat bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki tokoh idola (48.7%) dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki tokoh idola yang mempengaruhi untuk memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh (31.8%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengaruh tokoh idola dengan perilaku diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.018. *Odds ratio* untuk tokoh idola yaitu sebesar 2.03 dengan 95%CI antara 1.17-3.55.

Tabel 5.21 Tabulasi Silang antara Pengaruh Tokoh Idola dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009

Pengaruh Tokoh Idola	Diet Penurunan Berat Badan				Total		OR (95% CI)	p value
	Diet		Tidak diet		n	%		
	n	%	n	%				
Mempengaruhi	38	48.7	40	51.3	78	100	2.03 1.17-3.55	0.018*
Tidak mempengaruhi	50	31.8	107	68.2	157	100		
Jumlah	88	37.4	147	62.6	235	100		

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Keterbatasan Penelitian

Di dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang patut menjadi bahan pertimbangan. Keterbatasan-keterbatasan tersebut, yaitu:

1. Keterbatasan waktu yang diberikan pihak sekolah, hal tersebut dikarenakan pihak sekolah sedang dalam proses belajar mengajar yang padat untuk persiapan ujian sekolah.
2. Kuesioner terdiri dari banyak pertanyaan yang menyebabkan beberapa responden merasa jenuh saat menjawab.

6.2 Pembahasan Univariat

6.2.1 Diet Penurunan Berat Badan

Perkembangan psikososial yang normal pada remaja putri ditandai dengan sifat yang sangat sensitif terhadap perubahan yang terjadi pada ukuran, bentuk dan penampilan fisiknya (Krummel,1996). Perilaku berdiet ketat sudah dianggap wajar oleh remaja putri untuk dilakukan, hal ini dapat dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian yang umumnya menunjukkan prevalensi perilaku berdiet yang tinggi pada populasi remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Neumark-Sztainer dan Rock (2000) di Amerika Serikat dalam Brown (2005) menunjukkan bahwa sebesar 44% remaja putri dengan umur 12-17 tahun melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Sebuah penelitian yang dilakukan Kurnia (2008) pada siswi SMA 70 menunjukkan bahwa sebesar 51.3% responden melakukan diet dalam satu tahun terakhir. Sedangkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 37.4% dari 235 responden remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok melakukan diet untuk menurunkan berat badan (Tabel 5.3). Hal ini sesuai dengan pernyataan French et.al (1995) bahwa perkiraan prevalensi perilaku diet untuk menurunkan berat badan sekitar 14% sampai dengan 77% dan kejadian paling banyak terjadi pada remaja putri.

Dari berbagai hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja banyak yang melakukan diet, di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal lebih banyak yang berdiet bahkan terdapat 2 orang responden yang memiliki status gizi kurus melakukan diet, hal tersebut dikarenakan remaja putri yang sedang menginjak masa remaja menengah (15-17 tahun) mulai memperhatikan perubahan fisik yang terjadi dan sebagian besar memiliki persepsi bentuk tubuh ideal yang cenderung dipengaruhi karena timbulnya tekanan sosial untuk menjadi kurus oleh lingkungan luar seperti media massa dan teman sebaya. Hal tersebut bagi mereka adalah sebuah tantangan yang sulit untuk dicapai sehingga akan menimbulkan ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang mengawali kecemasan terhadap berat badan dan timbulnya perilaku berdiet ketat sebagai solusi masalah tersebut, sesuai dengan teori Krummel (1996). Hal tersebut juga dapat dibuktikan di dalam penelitian ini, bahwa sebagian responden yang berdiet diawali karena merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga menimbulkan rasa rendah diri atau minder terhadap bentuk tubuhnya. Responden yang merasa minder terhadap bentuk tubuhnya lebih berisiko untuk berdiet dibandingkan dengan yang tidak merasa minder, di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 46 responden yang merasa minder karena terlalu gemuk setelah dilakukan tabulasi silang dengan perilaku diet menunjukkan sebanyak 82.6% (38 responden) akan melakukan diet untuk menurunkan berat badannya (Lampiran), hal ini sesuai dengan teori Brown (2005) dan Krummel (1996) bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan berisiko seseorang untuk menerapkan perilaku diet.

6.2.1.1 Cara atau Upaya Diet Penurunan Berat Badan

Kunci sukses untuk menurunkan berat badan yang sehat adalah menerapkan tiga komponen, yaitu mengontrol asupan energi (khususnya asupan lemak), meningkatkan pemakaian energi dengan aktivitas fisik dan mempertahankan kebiasaan tersebut agar berat badan yang sudah ideal tetap stabil (Sizer dan Whitney, 2006). Perilaku diet tersebut membutuhkan niat yang kuat dan kesabaran untuk mencapai berat badan ideal, karena penurunan berat badan terjadi secara perlahan-lahan tidak turun secara drastis. Hal tersebut yang memicu

seorang pendiet putus asa karena tidak bisa konstan dengan prinsip diet sehat tersebut, dan mereka akan cenderung menerapkan berbagai macam perilaku diet yang tidak sehat maupun ekstrim. Menurut penelitian yang dilakukan Neumark-Sztainer dan French et.al dalam Krowchuk et.al (1998) perilaku diet penurunan berat badan terbagi menjadi tiga kategori, yaitu diet sehat, tidak sehat dan ekstrim. Upaya diet yang sehat masih memenuhi kebutuhan zat gizi seseorang perharinya dan penurunan berat badan tidak akan turun secara drastis, upaya diet yang sehat misalnya dengan cara melakukan latihan fisik (olahraga) secara teratur, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan yang manis, mengurangi konsumsi lemak dan karbohidrat. Namun, masih banyak orang yang berdiet menerapkan kombinasi upaya diet sehat dan tidak sehat, diet tidak sehat yang dilakukan umumnya dengan cara mengurangi frekuensi makan, melewati waktu makan, berpuasa dan menghentikan konsumsi susu. Upaya diet yang ekstrim sangat berbahaya untuk dilakukan, misalnya dengan memuntahkan kembali makanan dengan sengaja (*vomiting*), menggunakan pil diet atau produk-produk untuk menurunkan berat badan.

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa upaya diet sehat 'memperbanyak konsumsi buah dan sayur' paling banyak diterapkan oleh responden yang berdiet (71.6%), 'latihan fisik atau olahraga' dilakukan oleh 66% responden, 'mengurangi lemak' dilakukan oleh 58% responden, 'mengurangi karbohidrat' dilakukan oleh 53.4% responden dan sebanyak 35.2% responden yang berdiet 'mengurangi makanan yang manis dan cemilan' untuk menurunkan berat badannya (Tabel 5.3). Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan Neumark-Sztainer et.al (2002), di dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perilaku diet sehat lebih banyak dilakukan oleh sebagian besar responden dibandingkan dengan perilaku diet tidak sehat dan ekstrim. Perilaku diet yang sehat lebih banyak dilakukan oleh responden dibandingkan dengan perilaku diet tidak sehat dan ekstrim, hal ini mungkin dikarenakan tingkat pengetahuan tentang diet sehat yang cukup tinggi pada responden. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara pengetahuan tentang diet dengan kategori diet, menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan diet yang tinggi dan sedang memiliki kecenderungan untuk menerapkan perilaku diet yang

sehat jika dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang diet yang rendah (Lampiran).

Meskipun upaya diet sehat banyak dilakukan oleh responden namun yang perlu diperhatikan di dalam penelitian ini adalah banyaknya responden yang tidak gizi lebih dan gizi lebih yang berdiet melakukan upaya tidak sehat dan ekstrim untuk mengontrol berat badannya, sebagai tambahan tingginya persentase sebagian responden yang mempersepsikan dirinya gemuk dan menunjukkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh akan memicu mereka untuk berdiet. Dan pada penelitian ini responden yang benar-benar hanya melakukan upaya diet sehat hanya sebesar 31.8% dan sisanya sebesar 68.2% dari responden yang berdiet menerapkan kombinasi antara upaya diet sehat, tidak sehat atau ekstrim untuk menurunkan berat badannya (Lampiran).

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa upaya diet yang tidak sehat seperti melewatkan waktu makan dilakukan lebih dari separuh responden yang berdiet (58% responden) dan 3.4% responden tidak makan atau berpuasa (Tabel 5.3), hasil ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Koff dan Rierdan dalam Krowchuk et.al (1998) menunjukkan bahwa hampir separuh responden yang berdiet melewatkan waktu makan dan ada yang berpuasa. Upaya diet yang tidak sehat tersebut akan berdampak mengurangi jumlah asupan zat gizi di dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya defisiensi energi, lemak, protein, vitamin dan mineral. Sedangkan responden yang berdiet dalam penelitian ini berupaya menurunkan berat badan dengan tidak minum susu, dilakukan oleh 19.3% responden (Tabel 5.3). Penelitian Macdonald dan rekan dalam Krowchuck et.al (1998) menemukan remaja putri yang berdiet membatasi asupan makanan tertentu seperti susu, produk susu, buah dan sayuran untuk menurunkan berat badan. Perilaku tidak minum susu yang terjadi di dalam penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya akan berpengaruh pada kecukupan kalsium di dalam tubuh, karena susu merupakan salah satu sumber kalsium yang baik. Terjadinya pengurangan asupan kalsium pada remaja putri sangat mengkhawatirkan karena selain akan mengganggu proses metabolisme tulang yang terjadi pesat pada masa remaja (*peak bone mass*) juga akan meningkatkan risiko osteoporosis di kemudian hari.

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 17.1% responden menggunakan produk pelangsing, 9.1% responden mengkonsumsi pil diet atau obat pencahar dan 3.4% responden memuntahkan kembali makanan dengan sengaja (Tabel 5.3). Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Krowchuk et.al (1998) menemukan sebesar 12.7% responden menggunakan pil diet dan memuntahkan makanan dengan sengaja. Penggunaan pil diet, pil pelangsing maupun produk penurun berat badan badan bertujuan untuk menekan nafsu makan supaya tidak lapar mengakibatkan asupan nutrisi otomatis berkurang dan mempengaruhi keadaan status gizi dan kesehatan pada remaja. Dampak lain dari penggunaan pil diet dan produk pelangsing adalah umumnya menimbulkan efek kesehatan karena umumnya substansi tersebut banyak mengandung zat kimia yang bahkan bersifat toksik jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, sedangkan upaya memuntahkan makanan dengan sengaja dilakukan dengan tujuan supaya berat badan tidak naik atau sebagai perilaku kompensasi dari rasa bersalah karena sudah makan. Diet ekstrim tersebut juga memberikan dampak meningkatkan risiko perilaku makan menyimpang pada seseorang. Di dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 22.7% melakukan perilaku *purging* (memuntahkan makanan, penggunaan obat pencahar (laksatif) dll), perilaku tersebut adalah salah satu gejala *bulimia nervosa*. Walaupun belum terdiagnosa mengalami *bulimia nervosa* namun akan meningkatkan risiko bagi mereka untuk mengalami perilaku makan menyimpang lainnya, hal tersebut sesuai Patton et.al dalam Brown (2005) jika perilaku diet ekstrim yang ketat diteruskan dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan risiko seseorang memiliki perilaku makan menyimpang 8 kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang tidak berdiet ketat.

6.2.1.2 Alasan Melakukan Diet Penurunan Berat Badan

Lebih dari separuh responden yang berdiet (59.1%) beralasan melakukan diet penurunan berat badan supaya lebih sehat (Tabel 5.3), hal ini merupakan hal yang wajar dilakukan responden, karena dengan mengontrol berat badan akan menghindari remaja dari status gizi lebih yang memiliki risiko terjadinya berbagai penyakit, sesuai dengan Krummel (1996) yaitu status gizi lebih pada remaja akan

menyebabkan penyakit degeneratif seperti hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes mellitus. Dalam penelitian ini yang mesti diperhatikan adalah sebanyak 51.1% responden yang berdiet beralasan supaya tampil lebih menarik dan cantik. Alasan lainnya adalah responden lebih cenderung memperhatikan penampilannya, seperti yang disebutkan beberapa responden yang berdiet dengan alasan supaya tidak susah mencari pakaian yang sesuai dan cukup di badannya.

Lebih dari separuh responden beralasan untuk tampil lebih cantik dan menarik, hal ini dilakukan mereka supaya mudah diterima dalam pergaulan, sehingga mereka beranggapan bahwa berdiet adalah sebagai salah satu upaya untuk mencapai penampilan fisik yang ideal menurut persepsi mereka. Karakteristik remaja yang disebutkan oleh Krummel (1996) adalah bahwa pada remaja menengah (15-17 tahun) remaja putri lebih terpengaruh oleh teman sebaya supaya diterima di lingkungan tersebut dan hal tersebut akan menimbulkan tekanan sosial untuk menjadi kurus, selain itu mereka lebih memperhatikan penampilan fisik dan bentuk tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri ketika berada di lingkungan tersebut. Tampil cantik dan menarik adalah impian semua perempuan khususnya remaja putri menengah, karena pada masa itu timbul ketertarikan fisik terhadap lawan jenis dan terjadi tekanan seksual untuk menarik perhatian lawan jenis, hal inilah yang mendasari sebagian besar responden melakukan diet, sesuai dengan pernyataan Wardlaw dan Kessel (2002) bahwa periode remaja merupakan periode terjadinya pergolakan tekanan seksual dan sosial.

6.2.1.3 Lama Berdiet untuk Menurunkan Berat Badan

Lebih dari separuh responden yang berdiet (53.4%), sudah melakukan diet selama kurang dari satu bulan, sebanyak 36.3% responden sudah berdiet selama 1-3 bulan, sebanyak 7.9% responden sudah berdiet selama 4-6 bulan, dan masing-masing satu responden yang sudah berdiet selama 7-9 bulan dan 10-12 bulan (Tabel 5.3). Responden yang memiliki gizi lebih cenderung melakukan diet lebih lama dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal maupun kurus, di dalam penelitian ini responden dengan status gizi lebih rata-rata melakukan diet untuk menurunkan berat badan selama 1-5 bulan.

Pada seorang responden dalam penelitian ini yang sudah berdiet selama 7-9 bulan menunjukkan perilaku kombinasi antara diet yang sehat dan tidak sehat, seperti mengurangi karbohidrat dan lemak, memperbanyak konsumsi buah dan sayur dan melewatkan waktu makan. Dan pada responden yang sudah berdiet selama satu tahun menunjukkan di samping melakukan upaya diet yang sehat (mengurangi makanan manis, lemak dan memperbanyak konsumsi buah dan sayur) responden juga menerapkan perilaku diet yang ekstrim (mengkonsumsi produk pelangsing dan menggunakan pil diet). Berdasarkan Patton et.al dalam Brown (2005) jika perilaku berdiet ketat dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan risiko seseorang untuk menimbulkan perilaku makan menyimpang.

6.2.2 Status Gizi

Gizi lebih pada umumnya terjadi jika suplai energi melebihi kecukupan zat gizi yang dianjurkan *Recommended Dietary Intake Allowance* (Lutfah,2004). Data Riskesdas tahun 2007 yang dilakukan terhadap populasi yang berumur 15 tahun ke atas di provinsi Jawa Barat menunjukkan sebanyak 9.3% responden memiliki status gizi *overweight* dan 12.8% responden memiliki status gizi obesitas. Di dalam penelitian ini menunjukkan prevalensi responden yang memiliki status gizi *overweight* ada sebanyak 10.6% responden dan responden yang memiliki status gizi obesitas ada sebanyak 3.4% responden (Tabel 5.4). Dari penelitian di atas, keduanya menunjukkan prevalensi gizi lebih yang tinggi namun pada data Riskesdas menunjukkan kejadian obesitas yang lebih banyak dibandingkan dengan penelitian ini, hal tersebut dikarenakan perbedaan populasi dan umur. Penelitian Riskesdas dilakukan pada seluruh populasi di Jawa Barat dengan umur sampel 15 tahun ke atas dan pada penelitian ini hanya diambil sampel remaja putri dengan umur 14-17 tahun, menurut Brown (2005) kejadian gizi lebih meningkat sebanding dengan umur.

Kejadian gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berimplikasi pada kesehatan dan sosial. Gizi lebih pada remaja putri menunjukkan prevalensi yang tinggi, menurut data NHANES III tahun 2000 dalam Brown (2005) menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih yang terjadi pada

remaja putri (12-17 tahun) ada sebanyak 15.5% responden. Keadaan gizi lebih pada remaja telah muncul sebagai masalah klinis di berbagai kota besar di Indonesia. Penelitian Lutfah (2004) yang dilakukan pada siswi SMA di Bandung menunjukkan prevalensi gizi lebih sebesar 14.7% responden, prevalensi tersebut sama dengan prevalensi di dalam penelitian ini yaitu sebesar 14% responden. Kejadian gizi lebih umumnya banyak terjadi di kota-kota besar mungkin karena masukan energi makanan yang berlebihan atau pengeluaran energi yang kurang atau interaksi antara keduanya, sebagaimana sering ditemukan pada anak-anak dalam keluarga dengan sosial ekonomi yang baik serta gaya hidup santai (*sedentary life style*). Hal ini juga dapat dibuktikan dalam penelitian ini, yaitu kejadian gizi lebih terjadi lebih banyak pada responden yang bersekolah di SMAN 2 dan SMAIT NF (Lampiran), kedua sekolah tersebut sebagian besar memiliki karakteristik siswa yang berasal dari golongan menengah ke atas.

Remaja putri yang memiliki status gizi lebih akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang, seperti hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes mellitus, status gizi lebih yang terjadi pada masa remaja umumnya akan berlangsung sampai masa dewasa. Walaupun nantinya memiliki berat badan yang ideal, remaja putri yang berstatus gizi lebih 2 kali lebih berisiko untuk terkena penyakit degeneratif dibandingkan remaja putri yang kurus. Dalam penelitian ini juga menunjukkan seseorang yang memiliki status gizi lebih, cenderung lebih banyak yang memiliki rasa percaya diri rendah dibandingkan dengan responden yang tidak gizi lebih (Lampiran), hal ini sesuai dengan pernyataan Krummel (1996) yang menyebutkan bahwa akibat perkembangan psikososial bagi remaja putri yang gizi lebih adalah timbulnya perasaan terisolasi, ditolak dan rasa percaya diri yang rendah. Remaja putri yang memiliki rasa percaya diri rendah akan meningkatkan risiko untuk berperilaku diet untuk menurunkan berat badan, sesuai dengan pernyataan Neumark-Sztainer dan Hannan (2000).

6.2.3 Citra Tubuh

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempersepsikan bentuk tubuhnya normal (44.3%), sebanyak 37% responden mempersepsikan dirinya gemuk, sebanyak 17.3% responden mempersepsikan

dirinya kurus dan ada 1.3% responden mempersepsikan dirinya sangat gemuk (Tabel 5.5). Padahal jika dibandingkan dengan keadaan status gizi yang sebenarnya responden yang memiliki status gizi lebih hanya sebanyak 10.6% responden dan ada sebanyak 3.4% responden memiliki status gizi obesitas (Tabel 5.4). Hal ini menunjukkan adanya gangguan atau distorsi citra tubuh tipe *overestimate* dan *underestimate* yang dialami oleh sebagian besar responden. Menurut Kemala (2000) *overestimate* adalah responden mempersepsikan tubuhnya lebih besar dibandingkan dengan ukuran sebenarnya begitu juga kebalikannya dengan *underestimate*. Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 38.3% responden mengalami distorsi citra tubuh.

Distorsi citra tubuh tipe *underestimate* yang paling banyak terjadi adalah pada golongan remaja dengan keadaan status gizi normal tetapi menganggap dirinya kurus (9%), sebanyak 2.6% responden yang berstatus obesitas menganggap dirinya gemuk dan sebanyak 0.4% responden yang berstatus gemuk tetapi menganggap dirinya normal. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Davis dan Gergen dalam Neumark-Sztainer dan Hannan (2000) menyebutkan bahwa seseorang dengan gizi lebih cenderung mengalami *underestimate* terhadap berat badannya dan mereka tidak menyukai untuk menyebutkan berat badan dan tinggi badan yang sebenarnya mungkin dikarenakan takut diejek, disindir maupun dikucilkan. Penelitian yang dilakukan Krowchuk et.al (1998) menunjukkan bahwa sebesar 25.8% responden mempersepsikan dirinya gemuk dan sebesar 50.6% responden melakukan diet untuk menurunkan berat badan.

Tipe distorsi *overestimate* yang paling banyak terjadi adalah pada golongan responden dengan keadaan status gizi normal tetapi menganggap diri mereka *overweight* (23.8%), ada satu responden yang kurus tetapi mempersepsikan dirinya gemuk dan ada satu orang yang memiliki status gizi normal tetapi mempersepsikan dirinya obesitas (Tabel 5.5). Hal ini sesuai dengan penelitian Neumark-Sztainer (2000) menyebutkan bahwa remaja putri lebih suka mempersepsikan *overweight* terhadap diri mereka. Sebagian besar responden dalam penelitian ini lebih memperhatikan penampilan fisik dan memiliki standar bentuk tubuh ideal yang cenderung kurus. Banyaknya responden yang mengalami distorsi citra tubuh tipe *overestimate* disebabkan oleh bergesernya persepsi

tentang bentuk tubuh ideal yang mengarah pada bentuk model. Hal ini berdasarkan gambaran bentuk tubuh ideal adalah kurus, tinggi, langsing dan seperti model, yang disebutkan oleh 21.7% responden. Gambaran atau persepsi bentuk tubuh ideal pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh pesan dari media massa yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung, industri periklanan juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi persepsi cantik dan bentuk tubuh yang ideal, keterpaparan terhadap media massa setiap harinya membuat remaja putri semakin mencemaskan berat dan bentuk tubuh, sesuai dengan Krummel (1996). Pada sebagian besar responden di dalam penelitian ini menyebutkan bahwa media massa yang paling mempengaruhi mereka dalam memperhatikan penampilan fisik atau bentuk tubuh adalah televisi (67.7%) (Tabel 5.9). Acara di televisi pada umumnya selalu menampilkan artis wanita yang bertubuh tinggi, langsing dan cantik, pesan tidak langsung seperti ini akan mempengaruhi remaja putri untuk mencemaskan penampilan dan bentuk tubuh. Hal ini dapat dibuktikan di dalam penelitian ini, yaitu sebagian besar responden merasa terpengaruh oleh beberapa artis seperti Luna Maya dan Aura Kasih sehingga ingin memiliki tubuh yang sama dengan artis atau idola mereka (Tabel 5.12). Remaja putri yang mencemaskan bentuk tubuh dan mulai mempersepsikan dirinya gemuk akan meningkatkan risiko seseorang untuk berdiet, sesuai dengan Brown (2005).

6.3 Pembahasan Bivariat

6.3.1 Status Gizi

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 14% responden memiliki status gizi lebih (*overweight* dan *obese*) dan sebanyak 86% responden tidak memiliki status gizi lebih (*underweight* dan *normal*) (Tabel 5.4). Berdasarkan hasil bivariat dalam penelitian, responden yang memiliki status gizi lebih, lebih banyak melakukan diet penurunan berat badan (78.8%) dibandingkan dengan responden yang tidak gizi lebih (30.7%) (Tabel 5.13). Responden dengan status gizi lebih memiliki risiko 8.4 kali lebih besar untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan seseorang yang tidak gizi lebih dan terdapat hubungan yang sangat bermakna antara status gizi lebih dengan diet penurunan berat badan ($p\text{-value}=0.000$). Penelitian sebelumnya yang dilakukan

oleh Neumark-Sztainer dan Hannan (2000) menunjukkan hal yang serupa, yaitu responden yang memiliki status gizi lebih ternyata lebih banyak melakukan diet (73.8%) dibandingkan dengan responden yang tidak gizi lebih (48.1%).

Diet penurunan berat badan sangat dianjurkan untuk seseorang dengan status gizi lebih supaya derajat kesehatan mereka lebih baik, hal ini juga sesuai dengan alasan berdiet yang paling banyak disebutkan adalah supaya lebih sehat (59.1%) (Tabel 5.1). Responden yang memiliki status gizi lebih melakukan diet sebagai salah satu cara untuk mengontrol berat badan, sesuai dengan Dwyer et.al (1967). Dan responden yang berstatus gizi lebih kemungkinan merasa tertekan secara sosial untuk menjadi kurus karena mereka tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal seperti teman-teman sebayanya, hal ini sesuai dengan alasan berdiet untuk tampil cantik dan menarik yang disebutkan sebagian besar responden (51.1%). Seperti yang dijelaskan oleh Krummel (1996) bahwa masa remaja merupakan periode dimana teman sebaya sangat mempengaruhi dibandingkan dengan keluarga dan persepsi mereka terhadap bentuk tubuh cenderung salah. Pada remaja putri dengan status gizi lebih cenderung merasa terisolasi, merasa ditolak dan rendah percaya dirinya, hal inilah yang menimbulkan tekanan sosial untuk menjadi kurus dan berdiet adalah salah satu jalan keluar. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah memperoleh bentuk tubuh ideal merupakan hal yang sulit dicapai oleh mereka yang memiliki status gizi lebih jika tidak menerapkan perilaku diet yang sehat dan sesuai anjuran ahli gizi ataupun dokter, hal ini mengakibatkan mereka melakukan berbagai cara demi kurus dan akan meningkatkan risiko perilaku kesehatan yang buruk dan mereka menganggap hal ini wajar, sesuai dengan Brown (2005). Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan status gizi lebih cenderung menerapkan perilaku diet yang tidak sehat dan ekstrim (84.6%) dibandingkan dengan responden yang berdiet dengan tidak memiliki status gizi lebih (61.3%) (Lampiran).

Perilaku diet yang tidak sehat yang paling banyak dilakukan oleh responden dengan status gizi lebih yang berdiet adalah melewati waktu makan dan perilaku ekstrim yang paling banyak dilakukan adalah mengkonsumsi produk pelangsing dan pil diet atau obat pencahar. Penelitian yang dilakukan oleh Neumark-Sztainer et.al (2002) juga menunjukkan hal yang sama bahwa sebesar

18% remaja putri dengan status gizi lebih melakukan perilaku diet yang ekstrim. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa perilaku diet tidak sehat dan ekstrim akan meningkatkan risiko seseorang memiliki perilaku makan menyimpang. Di dalam penelitian ini responden yang memiliki status gizi lebih memiliki kecenderungan lebih besar dibandingkan responden yang tidak gizi lebih untuk melakukan diet ekstrim. Kemungkinan mereka melakukan diet ekstrim dikarenakan rasa yang tidak puas terhadap bentuk tubuh dan supaya berat badan turun dengan cepat, sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan.

6.3.2 Citra Tubuh

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 38.3% responden merasa dirinya gemuk atau sangat gemuk (Tabel 5.5). Padahal jika dibandingkan dengan keadaan status gizi yang sebenarnya responden yang memiliki status gizi lebih (*overweight* dan *obese*) hanya sebanyak 14% responden (Tabel 5.4). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang merasa dirinya gemuk lebih banyak melakukan diet penurunan badan (72.2%) dibandingkan dengan responden yang tidak merasa gemuk (15.9%). Responden yang merasa gemuk 13.8 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak merasa gemuk, dan terdapat hubungan yang sangat bermakna antara citra tubuh dengan diet penurunan berat badan ($p\text{-value} = 0.000$) (Tabel 5.14). Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika dalam Wharthon et.al (2008) menyebutkan bahwa sebesar 12% remaja putri yang menganggap diri mereka gemuk akan berdiet untuk menurunkan berat badan. Tipe distorsi citra tubuh yang paling banyak terjadi pada penelitian ini adalah tipe *overestimate* (26.3%) (Tabel 5.5). Hasil tabulasi silang antara distorsi *overestimate* dengan perilaku diet penurunan berat badan menunjukkan bahwa responden yang *overestimate* lebih banyak yang berdiet (38.6%) dibandingkan dengan responden yang tidak *overestimate* (28.6%) (Lampiran), hal ini sesuai dengan penelitian Neumark-Sztainer dan Hannan (2000) yang menyebutkan bahwa remaja putri lebih suka mempersepsikan *overweight* terhadap diri mereka, hal ini merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi seseorang untuk berdiet.

Persepsi bentuk tubuh yang ideal lebih dipengaruhi oleh lingkungan luar baik keluarga, teman sebaya maupun media massa. Menurut Sarafino dalam Kurnia (2008) bentuk tubuh ideal pada wanita adalah perempuan yang memiliki tubuh lebih bulat dengan ukuran dada dan pinggul yang lebih besar, namun setelah tahun 1960 bentuk tubuh ideal tersebut berubah menjadi bentuk tubuh yang cenderung kurus. Hal itu dapat dibuktikan di dalam penelitian ini, yaitu banyaknya responden yang menggambarkan bentuk tubuh ideal adalah yang kurus, tinggi dan langsing seperti model (21.7%). Hasil tabulasi silang antara gambaran bentuk tubuh ideal dengan perilaku diet di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki gambaran bentuk tubuh ideal kurus, tinggi dan langsing seperti model cenderung lebih banyak yang melakukan diet (43.1%) dibandingkan dengan responden yang memiliki persepsi bentuk tubuh ideal yang benar, yaitu berat badan dan tinggi badan sesuai dengan umur (35.4%) (Lampiran). Persepsi yang salah tentang bentuk tubuh ideal banyak dipengaruhi oleh media massa, baik langsung maupun tidak langsung, hal tersebut akan menimbulkan persepsi negatif terhadap bentuk tubuh diri sendiri karena tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diidamkan dan pada banyak responden untuk mengatasi masalah tersebut banyak yang melakukan diet penurunan berat badan, sesuai dengan Sizer dan Whitney (2006).

6.3.3 Pengetahuan tentang Gizi

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 9.8% responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi yang kurang dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik ada sebanyak 90.2% (Tabel 5.6). Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang memiliki kecenderungan 2.9 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, hasil penelitian bivariat ini menunjukkan hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi kurang dengan diet penurunan berat badan ($p\text{-value} = 0.027$) (Tabel 5.15).

Berdasarkan Rickert (1996) bahwa pengetahuan gizi merupakan suatu landasan kognitif untuk terbentuknya sikap, termasuk sikap dan perilaku

seseorang dalam pemilihan makanan. Faktor pengetahuan gizi yang kurang akan menyebabkan seseorang cenderung memiliki persepsi yang salah tentang asupan gizi yang penting untuk dikonsumsi seseorang dan mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Kecenderungan seseorang memiliki status gizi lebih umumnya dikarenakan pengetahuan gizi yang kurang, hal ini dapat ditunjukkan dalam penelitian ini bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung lebih banyak memiliki status gizi lebih (21.7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik (13.2%) (Lampiran). Berdasarkan pembahasan sebelumnya menyatakan bahwa remaja putri dengan gizi lebih akan meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan diet.

6.3.4 Pengetahuan tentang diet

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 12.3% responden memiliki tingkat pengetahuan diet yang tinggi sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan diet yang kurang ada sebanyak 87.7% (Tabel 5.7). Menurut Dwyer et.al remaja putri yang berdiet memiliki pengetahuan diet yang tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak berdiet. Pada penelitian ini tidak menunjukkan kecenderungan seperti penelitian Dwyer sebelumnya karena pada responden yang berdiet dan tidak berdiet menunjukkan tingkat pengetahuan diet yang hampir sama dan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan $p\text{-value} = 1.000$ (Tabel 5.16). Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari responden yang berdiet, yang memiliki tingkat pengetahuan diet tinggi lebih memilih perilaku diet yang sehat dibandingkan dengan diet tidak sehat dan responden yang berdiet yang memiliki tingkat pengetahuan kurang memiliki kecenderungan untuk menerapkan perilaku diet tidak sehat (Lampiran). Hal ini menunjukkan bahwa bagi responden yang berdiet, pengetahuan diet tersebut menjadi modal dan acuan untuk menerapkan perilaku diet yang sehat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa media massa baik cetak maupun elektronik mempengaruhi dan memberikan informasi kepada seluruh responden sehingga tingkat pengetahuan diet mereka hampir sama. Hal tersebut berdasarkan sebagian besar responden menjawab jenis media massa yang paling mempengaruhi mereka untuk memperhatikan penampilan fisik adalah televisi dan

media cetak (Tabel 5.9), media massa tersebut memberikan informasi yang mudah didapatkan dan diserap oleh mereka sehingga akan meningkatkan pengetahuan diet mereka. Namun yang perlu diperhatikan adalah tidak semua cara-cara diet yang diinformasikan di media massa sesuai dan sehat untuk diterapkan, terkadang remaja akan memilih dan menerapkan cara-cara diet yang paling cepat prosesnya untuk menurunkan berat badan sehingga akan membahayakan kesehatan remaja itu sendiri.

6.3.5 Rasa Percaya Diri

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hanya sebesar 3% responden memiliki rasa percaya diri yang rendah, dan selebihnya memiliki rasa percaya diri yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasa percaya diri di dalam kesehariannya. Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Neumark-Sztainer dan Hannan (2000) yang menyebutkan bahwa remaja putri yang diteliti sebagian besar (68.5%) memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal ini mungkin terjadi karena alat ukur yang digunakan untuk melihat rasa percaya diri kurang sesuai digunakan di dalam penelitian ini, karena pernyataan yang ada dalam alat ukur ini kurang mengarah pada rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh. Namun, hasil tabulasi silang antara rasa percaya diri dan diet penurunan berat badan di dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan yang sama dengan penelitian Neumark-Sztainer tersebut bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah 4.4 kali lebih berisiko melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang merasa percaya diri dengan $p\text{-value} = 0.106$ sehingga dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara rasa percaya diri dengan perilaku diet penurunan berat badan (Tabel 5.17).

Selain meneliti rasa percaya diri secara umum, peneliti juga ingin mengetahui rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh dan menunjukkan bahwa sebanyak 36.6% merasa rendah diri terhadap bentuk tubuhnya. Dari responden yang merasa rendah diri, sebanyak 53.5% atau sebanyak 46 responden merasa rendah diri atau minder karena badannya terlalu gemuk (Tabel 5.8). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang berdiet lebih dipengaruhi karena merasa rendah diri pada bentuk tubuhnya dibandingkan dengan rasa percaya diri

secara umum, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh membuat responden merasa harus memiliki tubuh yang sempurna dan menarik sehingga mereka lebih cenderung melakukan perilaku diet penurunan berat badan untuk mengatasinya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan tabulasi silang antara responden yang merasa rendah diri atau minder terhadap bentuk tubuhnya dengan perilaku diet penurunan berat badan, menunjukkan bahwa responden yang merasa minder terhadap bentuk tubuh lebih banyak dan lebih berisiko sebesar 3.74 kali untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak minder (Lampiran), sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh lebih berisiko pada remaja putri untuk berdiet.

6.3.6 Pengaruh Keluarga

Pada penelitian ini menunjukkan sebesar 34% responden mendapatkan pengaruh keluarga dalam bentuk tuntutan yang diberikan anggota keluarga mereka (ayah, ibu atau saudara) sehingga mereka melakukan upaya untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal (Tabel 5.10). Responden yang mendapatkan pengaruh dari keluarga (51.3%) lebih banyak yang melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan pengaruh dari keluarga (30.3%) dan 2.42 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dengan *p-value* sebesar 0.003 sehingga dikatakan ada hubungan yang bermakna (Tabel 5.18). Hal ini sesuai dengan penelitian Field et.al (2005) menunjukkan bahwa ayah dan ibu yang mengkritik berat badan anak dan menyatakan penting bagi anaknya untuk menjadi lebih kurus akan meningkatkan kejadian anak menurunkan berat badannya.

Selain tuntutan dari keluarga untuk menjadi kurus seperti yang disebutkan di atas, hal lain yang mempengaruhi anak menurunkan berat badan adalah rasa cemas yang timbul pada anggota keluarga mereka terhadap berat badan dan ada anggota keluarga mereka yang melakukan diet penurunan berat badan serta kritik atau sindiran yang dilontarkan oleh anggota keluarga. Hal tersebut akan mengubah persepsi responden dan mengirimkan pesan kepada responden terhadap bentuk tubuh ideal dan mereka akan merasa memiliki tubuh ideal adalah satu keharusan yang mesti dicapai untuk diterima dalam lingkungan keluarga maupun

sosial lainnya. Hal tersebut diperkuat dengan menyilangkan semua variabel tentang pengaruh keluarga dengan perilaku diet penurunan berat badan. Dan hasilnya menunjukkan bahwa responden yang memiliki ibu yang resah terhadap berat badan lebih banyak dan 1.69 kali lebih berisiko untuk mengalami diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki ibu yang resah terhadap berat badan. Pengaruh ayah yang resah terhadap berat badan dan adanya anggota keluarga yang berdiet juga sama hasilnya dengan pengaruh di atas, responden yang memiliki ayah yang resah terhadap berat badan lebih berisiko 1.57 kali dan adanya keluarga yang melakukan diet meningkatkan risiko sebesar 1.8 kali untuk melakukan diet penurunan berat badan (Lampiran). Sindiran atau kritik yang dilontarkan oleh anggota keluarga mempengaruhi responden untuk melakukan diet penurunan berat badan, seperti pendapat Ikeda dan Naworski (1999) bahwa hal tersebut akan memungkinkan seseorang melakukan diet yang tidak sehat. Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan kritik atau sindiran dari keluarga 2 kali lebih berisiko untuk menurunkan berat badan (Lampiran). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Schreiber et.al dalam Field et.al (2005) yang menunjukkan bahwa pendiet konstan diawali karena kecemasan-kecemasan yang timbul dan kritik terhadap berat badan.

6.3.7 Pengaruh Teman Sebaya

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 48.5% responden merasa teman sebaya memberi pengaruh terhadap responden untuk memperbaiki bentuk tubuh (Tabel 5.11) dan pada hasil bivariat menunjukkan responden yang mendapatkan pengaruh teman dalam bentuk anjuran dalam memperbaiki bentuk tubuh lebih banyak dan 2.7 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan pengaruh teman sebaya dengan *p-value* sebesar 0.001 sehingga dikatakan adanya hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan diet penurunan berat badan (Tabel 5.19).

Pengaruh teman sebaya di dalam penelitian ini ternyata lebih besar jika dibandingkan dengan besarnya pengaruh keluarga. Hal ini sesuai dengan

pernyataan Brown (2005) yang menyebutkan bahwa perkembangan psikososial pada masa remaja menengah (15-17 tahun) lebih dipengaruhi oleh teman sebayanya dibandingkan dengan pengaruh keluarga, hal ini terjadi dikarenakan remaja memang lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan merasa sepeham dengan teman sebaya. Namun pengaruh yang ditimbulkan oleh teman sebaya cenderung negatif karena menimbulkan tekanan sosial dalam hal apapun termasuk tekanan menjadi kurus. Dugaan ini diperkuat dengan adanya 12.8% responden yang merasa memiliki persaingan dengan teman sebayanya untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal dan adanya persaingan akan meningkatkan risiko 2 kali lebih besar untuk menerapkan perilaku diet penurunan berat badan (Lampiran). Pendapat Krummel (1996) yang menyebutkan bahwa supaya tidak dikucilkan, disindir dan dibicarakan oleh teman sebaya mereka harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan teman sebaya sehingga remaja tersebut mengatasi masalah salah satunya dengan berdiet. Hal yang sama juga terjadi dalam penelitian ini yaitu responden yang mendapatkan kritik dari teman sebaya lebih banyak dan 2.4 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan kritik oleh teman sebayanya (Lampiran).

Menurut Sarafino dalam Kurnia (2008) dahulu bentuk tubuh ideal adalah perempuan yang memiliki tubuh lebih bulat dengan ukuran dada dan pinggul yang lebih besar, namun setelah tahun 1960 bentuk tubuh ideal tersebut berubah menjadi bentuk tubuh yang cenderung kurus, hal ini banyak dipengaruhi oleh media massa dan sudah terjadi internalisasi, khususnya pada remaja putri tentang persepsi bentuk tubuh ideal tersebut. Pengaruh teman sebaya dalam melakukan diet penurunan berat badan sangat mengkhawatirkan karena persepsi mereka tentang bentuk tubuh yang ideal sudah bergeser ke arah bentuk tubuh yang kurus. Teman sebaya sangat mempengaruhi responden untuk menyamakan persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal sehingga timbulnya suatu upaya maupun persaingan untuk menjadi yang terkurus dan terkecil di antara teman sebaya dan peneliti beranggapan hal ini merupakan hal yang menurut mereka wajar terjadi di lingkungan pertemanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Field et.al bahwa persepsi bentuk tubuh ideal yang sama terhadap teman sebaya akan merubah

perilaku makan di lingkungan teman sebaya, hal ini dilakukan sebagai bentuk mengontrol berat badan agar tidak gemuk dan lama kelamaan perilaku tersebut berkembang menjadi perilaku makan menyimpang.

6.3.8 Pengaruh Media Massa

Sebagian besar responden dipengaruhi oleh media massa tentang bentuk tubuh yang ideal dan penggunaan produk dan pil yang bertujuan menurunkan berat badan, yaitu sebanyak 77.9% (Tabel 5.9) dan responden yang terpengaruh oleh media massa tersebut lebih banyak dan 2.7 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan jika dibandingkan dengan responden yang tidak terpengaruh oleh media massa dengan *p-value* sebesar 0.01 sehingga dikatakan adanya hubungan yang bermakna (Tabel 5.20).

Pada responden persepsi bentuk tubuh yang ideal ditimbulkan oleh media massa yang selalu menampilkan artis-artis cantik dengan tubuh kurus, langsing dan tinggi sehingga responden menangkap pesan tersebut sebagai kebutuhan seorang perempuan untuk menjadi cantik dan kurus. Hal tersebut akan menimbulkan suatu kecemasan dan membuat mereka merasa penampilannya sangat buruk dan mulai berpikir bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang seperti model dan artis yang ada di media massa, dan mereka mulai menganggap dirinya mengalami kegemukan. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Field et.al (1999) bahwa sebanyak 47% responden merasa terpengaruh untuk berdiet setelah melihat gambar di majalah karena mereka berpendapat bahwa gambar di majalah merupakan bentuk tubuh yang ideal dan mereka menginginkan tubuh yang seperti itu.

Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (67.7%) menyebutkan jenis media massa yang paling mempengaruhi terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya adalah televisi dan sebanyak 23% responden menyebutkan media cetak. Menurut Krummel (1996), produsen atau pihak industri gencar merubah persepsi bentuk tubuh yang ideal pada remaja supaya mudah melakukan komersialisasi produk yang terkait dengan pertumbuhan pada masa remaja. Peneliti berpendapat bahwa responden yang menggunakan produk maupun pil untuk menurunkan berat badan dikarenakan media massa gencar

melakukan iklan. Media massa yang paling banyak melakukan promosi tiada henti adalah televisi kemudian media cetak sehingga responden merasa terpengaruh dalam memperhatikan penampilan fisiknya sampai melakukan diet penurunan berat badan.

6.3.9 Pengaruh Tokoh Idola

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 33.2% responden memiliki tokoh idola (wanita) yang mempengaruhi mereka terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya (Tabel 5.12). Tokoh idola menurut Mooney et.al dalam Malinauskas et.al (2006) mempengaruhi remaja putri dalam memperhatikan bentuk tubuh mereka. Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tokoh idola lebih banyak dan 2.03 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki tokoh idola dengan *p-value* sebesar 0.018 sehingga dikatakan adanya hubungan yang bermakna (Tabel 5.21).

Menurut Worthington (2000) pengaruh tokoh idola yang terdapat di media massa akan melahirkan pemikiran yang keliru mengenai standar budaya dan perilaku remaja seperti persepsi bentuk tubuh ideal dan berbagai perilaku makan layaknya artis dan para model. Semakin lama responden yang memiliki tokoh idola akan menimbulkan kecemasan terhadap berat badan mereka sendiri, karena mereka menginginkan tubuh yang sama dengan bentuk tubuh tokoh idolanya sehingga menyebabkan mereka berdiet. Hal ini diperkuat dengan hasil tabulasi silang antara responden yang memiliki tokoh idola dengan perilaku diet penurunan berat badan, hasilnya menunjukkan bahwa responden yang berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang sama dengan bentuk tubuh idola lebih banyak dan 2.5 kali lebih berisiko untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan responden yang memiliki tokoh idola namun tidak berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang sama dengan tokoh idola (Lampiran). Dan sebanyak 32.1% responden menyebutkan Luna Maya dan sebanyak 12.8% responden menyebutkan Aura Kasih sebagai tokoh idola mereka. Kedua artis ini memiliki tubuh yang tinggi semampai dan cenderung kurus karena timbulnya tuntutan profesi sebagai artis maupun model.