



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN GAMBARAN *BODY IMAGE* DAN POLA MAKAN
REMAJA PUTRI**

DI SMAN 38 JAKARTA

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

Putri Chairiah

1006823482

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS INDONESIA

DEPOK

JULI 2012

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Putri Chairiah

NPM : 1006823482

Tanda Tangan : 

Tanggal : 9 Juli 2012

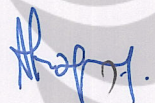
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Putri Chairiah
NPM : 1006823482
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* dan Pola Makan
Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta

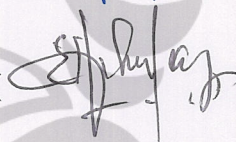
Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ibu Nur Agustini, Skp, MSi

()

Penguji : Ibu Elfi Syahreni, SKp., M.Kep.Sp.Kep.An

()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 9 Juli 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta.

Peneliti menyadari selama penyusunan proposal penelitian banyak pihak yang telah membantu sejak awal sampai selesainya proposal penelitian ini, untuk itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dewi Irawati, MA., selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
2. Ibu Nur Agustini, S.Kp, MSi., selaku pembimbing yang penuh rasa keibuan, selalu sabar, serius tapi santai dalam mengarahkan dalam pembuatan proposal penelitian
3. Suami tercinta, Rizky Yahya, yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, support dan doa yang tidak pernah putus asa
4. Mama, papa dan keluarga besar Muslim yang telah memberikan doa disetiap sujud shalatnya serta semangat moril dan materil tanpa putus
5. Uda Ammar, Maqil, dan Annisa yang selalu menjadi penghibur dan penyemangat
6. Mama mertua dan keluarga yang selalu mengerti dan memberikan semangat
7. Teman-teman RSUP Fatmawati yang memberikan semangat agar selalu maju terus dalam membuat proposal penelitian ini
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna.

Depok, Juli 2012

Peneliti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Chairiah
NPM : 1006823482
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Hubungan Antara *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 9 Juli 2012

Yang menyatakan



(Putri Chairiah)

Nama : Putri Chairiah
Program studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Antara *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri SMAN 38 Jakarta

Abstrak

Remaja berada pada rentang usia 11-21 tahun. Remaja putri lebih merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya daripada remaja putra. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta. Penelitian deskriptif korelasi sederhana dengan tehnik *simple random sampling* sebanyak 160 responden. Didapatkan 66.3% siswi mempunyai gambaran *body image* positif yang diikuti dengan pola makan baik. Didapatkan hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi ($p=0.000$). Nilai $OR=53.229$, dengan arti bahwa siswi dengan *body image* positif mempunyai peluang 53.23 kali untuk berpola makan baik. Peneliti merekomendasikan agar dilakukan penelitian lebih spesifik mengenai hubungan *body image* dan pola makan remaja putri.

Kata Kunci : remaja putri, *body image*, pola makan

Name : Putri Chairiah
Program of study : Nursing
Title : **The Relationship Between Body Image and Eating
SMAN 38 Jakarta Young Women**

Abstract

Adolescents are in the age range 11-21 years. Young women feel more body dissatisfaction than boys. This study examined the association between body image and eating teenage girls in SMAN 38 Jakarta. Descriptive study with a simple correlation technique of simple random sampling of 160 respondents. 66.3% students have obtained a picture of positive body image that followed a good diet. Obtained the relationship between body image with eating pattern girls ($p = 0.000$). OR = 53.229 values, with the sense that students with a positive body image have a chance to 53.23 times both ate. The researcher recommends that more specific studies on the relationship of body image and eating teenage girls.

Key words: teenage girls, body image, eating



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Remaja.....	6
2.2 <i>Body Image</i>	12
2.3 Pola Makan.....	17
2.4 Kebutuhan gizi.....	28
2.5 Gangguan Pola Makan.....	29
2.6 Penelitian terkait.....	31
2.7 Kerangka teori.....	32
3. KERANGKA KERJA PENELITIAN.....	33
3.1 Kerangka Konsep.....	33
3.2 Hipotesa atau Pertanyaan Penelitian.....	34
3.3 Variabel Penelitian.....	34
4. METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Desain Penelitian.....	38

4.2	Populasi dan Sampel.....	38
4.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
4.4	Etika Penelitian.....	41
4.5	Instrumen atau Alat Ukur yang Digunakan.....	42
4.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	44
4.7	Validitas dan Realibilitas.....	44
4.8	Pengolahan dan Analisis Data.....	45
4.9	Jadwal Kegiatan.....	48
4.10	Sarana penelitian.....	48
5.	HASIL PENELITIAN.....	49
5.1	Analisis Univariat.....	49
5.2	Analisis Bivariat.....	52
6.	PEMBAHASAN.....	54
6.1	Interprestasi Hasil dan Diskusi Hasil Penelitian.....	54
6.2	Keterbatasan Penelitian.....	58
7.	PENUTUP.....	60
7.1	Simpulan.....	60
7.2	Saran.....	60
	DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR GAMBAR

Skema 2.1 Kerangka teori.....	32
Skema 3.1 Kerangka konsep.....	33



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan.....	48
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia.....	49
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Pekerjaan dan Penghasilan Orangtua.....	59
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Agama Responden dan Budaya.....	51
Tabel 5.4 Distribusi Karakteristik Responden Menurut <i>Body Image</i>	52
Tabel 5.5 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Pola Makan	52
Tabel 5.6 Hubungan <i>Body Image</i> dan Pola Makan.....	53

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan suatu negara dikatakan berhasil jika negara itu sendiri berhasil dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Sumber daya manusia tersebut dapat diwujudkan oleh negara dengan program-program kesejahteraan bagi rakyatnya. Bisa melalui kesejahteraan bidang pangan maupun pendidikan. Mempunyai sumber daya alam yang melimpah merupakan suatu anugerah suatu negara tapi jika tidak ditunjang oleh sumber daya manusia yang tangguh maka keberhasilan pembangunan negara itu akan sulit (Hadi, 2005).

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

Santrock (2007) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja putri lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak. Hal ini membuat 7,6 % remaja putri akan

mengonsumsi laksatif atau memuntahkan kembali makanan yang mereka makan sebagai usaha mengurangi berat badan agar terlihat langsing (Wong, 2003).

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

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

Makan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Tanpa makan manusia tidak akan dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Makan sendiri sebetulnya merupakan kegiatan yang harusnya menyenangkan bagi individu tersebut. Makan bukanlah merupakan suatu balas dendam dikala kita lapar atau sedang mengalami *mood* negatif. Pola makan pada seseorang dapat berubah-ubah, hal seperti ini sangat tergantung emosi, waktu, rasa lapar, dan jumlah makanan yang tersedia. Pola makan yang baik harus memiliki batasan tertentu dalam mengkonsumsinya, tidak terlalu sedikit atau tidak terlalu banyak.

Pada masa kini, remaja banyak mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Remaja lebih memilih makanan cepat saji seperti *burger*, *ice cream*, *fried chicken*, *pizza* dan minuman *soft drink* dengan karbonasi dan kadar gula tinggi yang sangat intensif dipasarkan (Purwaningrum, 2008). Bila konsumsi makanan jenis ini berlebihan akan menimbulkan masalah gizi yang merupakan faktor resiko beberapa penyakit degeneratif yang saat ini menempati urutan pertama penyebab kematian seperti *hipertensi*, *diabetes mellitus*, dan *hiperkolesterol* (Gobel, 2010). Konsumsi gizi yang sesuai kebutuhan dapat dipenuhi dengan mengatur pola makan yang baik dan sehat. Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan karena masa remaja merupakan masa “rawan gizi”.

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

Peneliti akan menggunakan istilah pola makan untuk menjelaskan perilaku makan pada penelitian ini. Gangguan pola makan ternyata juga mencakup persoalan identitas dan konsep diri yang dipengaruhi banyak faktor. Salah satunya adalah adanya pandangan dan gambaran yang baik yang berhubungan dengan penerimaan diri terhadap keadaan fisik yang disebut *body image*. Seorang remaja putri yang memiliki *body image* negatif terhadap tubuhnya akan menyalahkan makanan yang menyebabkannya gendut, jelek dan tidak menarik sehingga akan berdampak timbulnya gangguan pola makan.

1.2 Rumusan Masalah

Pada umumnya, remaja putri mendambakan bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan standar masyarakat. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya menyebabkan mereka mengalami kelainan atau penyimpangan pola makan yang disebut *eating disorders* seperti bulimia, anoreksia dan pembatasan intake kalori (Carlson & Buskist, 1997 dalam Hapsari, 2009). Fenomena-fenomena diatas itulah yang menyebabkan peneliti tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dan pola makan pada remaja putri khususnya remaja putri yang bersekolah di SMAN 38 Jakarta.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Diketahui hubungan antara *body image* dan pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Diketahui gambaran *body image* pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta tahun 2012.

1.3.2.2 Diketahui karakteristik pola makan remaja putri di SMA 38 Jakarta tahun 2012.

1.3.2.3 Teridentifikasi hubungan antara *body image* dan pola makan remaja di SMAN 38 Jakarta tahun 2012.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Remaja

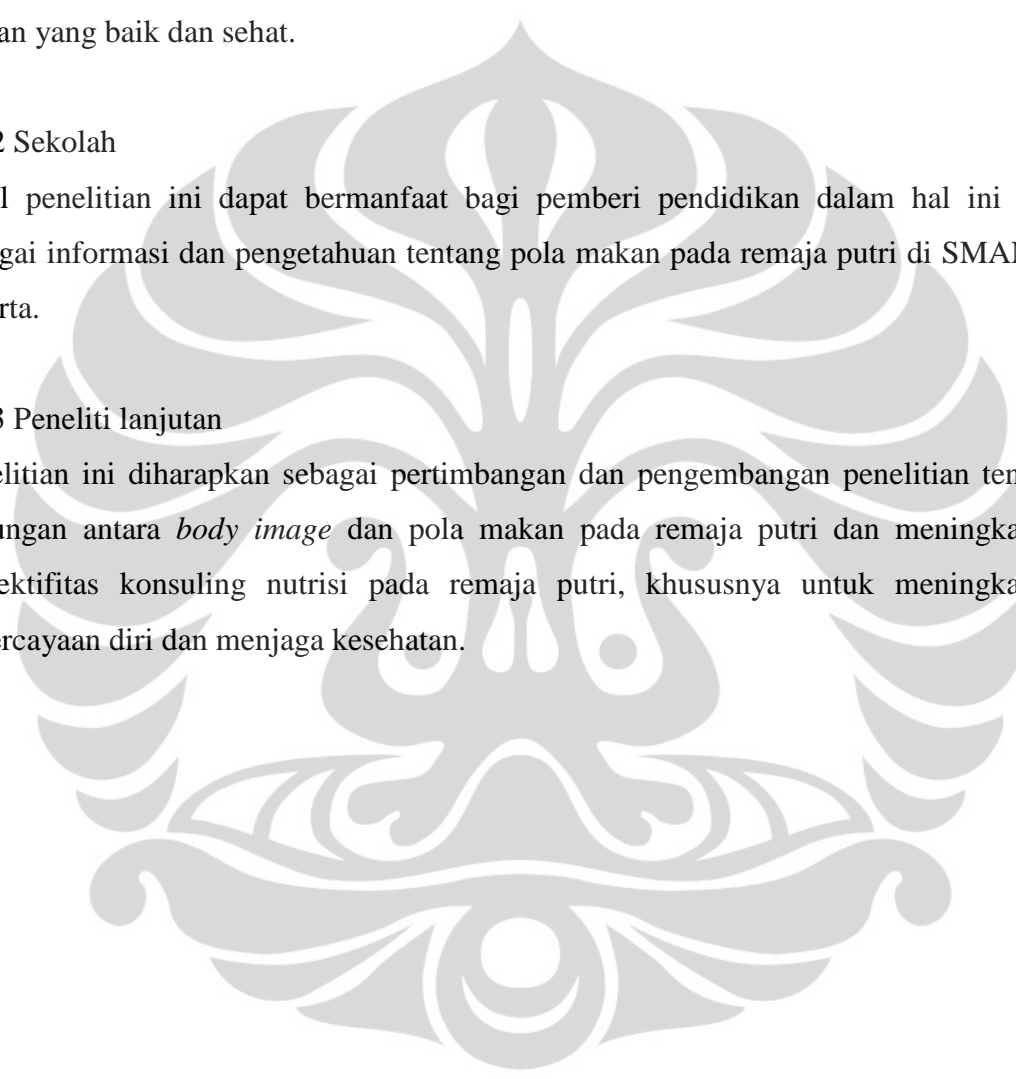
Memberikan masukan kepada kelompok usia remaja putri tentang pengetahuan dan sikap dalam memandang *body image* secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

1.4.2 Sekolah

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemberi pendidikan dalam hal ini guru sebagai informasi dan pengetahuan tentang pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta.

1.4.3 Peneliti lanjutan

Penelitian ini diharapkan sebagai pertimbangan dan pengembangan penelitian tentang hubungan antara *body image* dan pola makan pada remaja putri dan meningkatkan keefektifitas konsuling nutrisi pada remaja putri, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menguraikan beberapa konsep dan teori serta penelitian terkait yang menjadi landasan penelitian. Konsep yang dibahas adalah konsep remaja, *body image* dan pola makan.

2.1 Remaja

Fase remaja merupakan masa perkembangan individu yang sangat penting. Masa remaja adalah suatu periode dalam perkembangan yang dialami seseorang yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanak sampai dengan awal masa dewasa. Tahap umur yang berada pada rentang usia 11-20 tahun.

2.1.1 Pengertian

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usai akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia & Olds, 2001). Remaja adalah periode perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Potter & Perry, 2005). Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan terus bertambah. Sedangkan masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan kemampuan berpikir secara abstrak (Papalia & Olds, 2001). Wong (2003) membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11–14 tahun, remaja tengah 15–17 tahun, remaja akhir 18–20 tahun. Remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan ketika seseorang berada pada rentang usia 11 – 18 tahun (Hurlock, 2001).

Dari pengertian para ahli diatas, dapat disimpulkan remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda yang diikuti oleh perubahan fisiologis, kognitif, sosial dan emosional dengan rentang usia 11-20 tahun.

2.1.2 Karakteristik remaja

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Pernyataan itu sudah dikemukakan jauh hari yaitu pada awal abad ke-20 oleh Stanley Hall yang dijuluki sebagai Bapak Psikologi Remaja. Pendapatnya adalah masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) (Arnett dalam Gunarsa, 2004). Hall menyatakan bahwa tidak seluruh remaja akan mengalami masa badai dan tekanan, namun masa badai dan tekanan tersebut memang lebih besar kemungkinan untuk timbul pada masa remaja bila dibandingkan pada masa-masa perkembangan lainnya.

Gunarsa (2004) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai masalah pada diri remaja, yaitu kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, ketidakstabilan emosi, adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup, adanya sikap menentang dan menantang pada orangtua, pertentangan dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentangan dengan orangtua, kegelisahan dalam banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya, senang bereksperimentasi, senang bereksplorasi, mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan serta kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan, yang dikemukakan oleh Marcia (1991) dalam Sarwono (2003), yaitu:

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun): lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
- b. Masa remaja menengah (15-18 tahun): mencari identitas diri, timbul keinginan untuk bersama dengan lawan jenis, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, berkhayal tentang seks. Pertumbuhan dan perkembangan identitas diri ini digabungkan dengan *body image* dimana berfokus pada diri sendiri

- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun): pengungkapan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, mampu berpikir abstrak.

Makmum (2003) membagi karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja ke dalam dua kelompok, yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-17 dan 18-20 tahun), meliputi aspek:

2.1.2.1 Fisik

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuhnya kumis pada remaja laki-laki atau rambut-rambut di ketiak atau daerah kemaluan.

2.1.2.2 Psikomotor

Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan. Pada masa ini, remaja akan canggung jika dihadapkan pada lawan jenisnya.

2.1.2.3 Bahasa

Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetika.

2.1.2.4 Sosial

Keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

2.1.2.5 Perilaku kognitif

- a. Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparai, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas

- b. Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat
- c. Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas

2.1.2.6 Moralitas

- a. Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orangtua dengan kebutuhan dan bantuan dari orangtua
- b. Sikapnya dan cara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya
- c. Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

2.1.2.7 Perilaku keganasan

- a. Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan *skeptic*.
- b. Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.
- c. Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.

2.1.2.8 Konatif, emosi, afektif, dan kepribadian

- a. Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungan.
- b. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
- c. Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitas yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
- d. Kecenderungan arah, sikap, nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

2.1.3 Perkembangan remaja

Perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan (Papalia & Olds, 2001). Perubahan itu dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat badan; dan kualitatif, misalnya perubahan cara berpikir secara konkret menjadi abstrak. Ada tiga aspek perkembangan yang dikemukakan Papalia dan Olds (2001), yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan kognitif, dan (3) perkembangan kepribadian dan sosial.

2.1.3.1 Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik (Papalia & Olds, 2001). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik pada otak ditandai dengan strukturnya yang semakin sempurna sehingga meningkatkan kemampuan kognitif (Piaget dalam Papalia & Olds, 2001). Perubahan yang terjadi pada periode ini berlangsung secara cepat, perubahan fisik yang cepat membawa konsekuensi terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang juga cepat.

2.1.3.2 Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget dalam Papalia dan Olds (2001) mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget dalam Papalia dan Olds (2001) menyebutkan tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal, pada tahapan pemikiran *formal operations* ini selayaknya remaja mampu menentukan kemana dirinya akan dibawa. Informasi-informasi yang selama ini ia dapatkan, baik melalui teman, guru, orangtua, media, lingkungan maupun melalui keterlibatannya dalam suatu kegiatan merupakan informasi belaka yang kemudian akan diproses dalam

fungsi kognitifnya untuk dilakukan penilaian dan menentukan keputusan apa selanjutnya yang akan ia perbuat.

Piaget dalam Santrock (2007) menjelaskan bahwa seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

2.1.3.3 Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian merupakan perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia & Olds, 2001). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia & Olds, 2001). Remaja dihadapkan pada krisis identitas kelompok, identitas individual, identitas peran seksual, dan emosionalitas. Selama tahap remaja awal, tekanan untuk memiliki suatu kelompok semakin kuat. Remaja menganggap bahwa memiliki kelompok merupakan hal yang penting karena mereka merasa menjadi bagian dari kelompok dan kelompok dapat memberi mereka status (Wong, 2003).

Perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua (Papalia & Olds, 2001). Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman (Papalia & Olds, 2001). Dengan demikian, pada masa remaja peran kelompok teman sebaya adalah besar. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Selain dihadapkan pada

krisis identitas kelompok, remaja juga dihadapkan pada krisis identitas individual. Pada saat anak menentukan identitas dalam kelompok, mereka juga mencoba untuk menggabungkan berbagai perubahan tubuh kedalam suatu konsep diri (Wong, 2003).

Aspek perkembangan selain yang dikemukakan oleh Papalia dan Olds (2001) adalah aspek moral dan spiritual. Secara kritis remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya. Remaja mampu memahami konsep abstrak dan menginterpretasi analog serta simbol-simbol. Remaja sudah mampu berempati, berfilosofi dan berpikir secara logis. Remaja juga sudah dapat menunjukkan perhatian terhadap spiritual yang dalam.

2.2 Body image

2.2.1 Pengertian

Kamus Bahasa Indonesia (2008) mendefinisikan citra atau *image* sebagai gambaran yang dimiliki orang banyak mengenai pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk. Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut (Kamus Bahasa Indonesia, 2008). *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004). *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi yang dimiliki. Sunaryo (2002) menyebut *body image* dengan gambaran diri adalah sikap individu baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.

Body image merupakan bagian dari konsep diri. Merupakan hal pokok dalam konsep diri. *Body image* harus realitis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya, ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam

dirinya. Konsep diri positif menunjukkan harapan diri orang tersebut untuk sukses dalam hidup termasuk penerimaan dari aspek negatif dari diri sendiri sebagai bagian dari diri seseorang. Orang tersebut menghadapi hidup secara terbuka dan realistis (Stuart & Sundeen, 2005).

Body image dapat diartikan sebagai kumpulan sikap atau persepsi individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi yang dimiliki.

2.2.2 Aspek-aspek *body image*

McCabe (2004) mengemukakan tujuh aspek dari *body image*, yaitu:

2.2.2.1 *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) apakah menarik atau tidak.

2.2.2.2 *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.

Casper dan Offer (1990) melakukan penelitian yang dilakukan dengan sampel acak sebanyak 497 pelajar SMU berusia 16-18 tahun. Tiap pelajar diwawancara dan diminta melengkapi enam pokok skala skrinning untuk mengkaji perilaku tentang bentuk tubuh dan pengaturan asupan makanan. Hasil penelitiannya menunjukkan hampir semua remaja dilaporkan merasa sehat secara fisik. Bagi remaja putra, kepuasan tubuh dikaitkan dengan fisik yang maskulin. Sedangkan bagi remaja putri, kepuasan tubuh dikaitkan dengan berat badan. Dua per tiga dari remaja putri dibandingkan dengan hanya beberapa remaja putra (14%), memberi perhatian lebih terhadap berat badan dan pengaturan asupan makanan. Untuk remaja putra dan putri, peningkatan berat badan dan pengaturan asupan makanan berhubungan dengan citra tubuh, gambaran diri, dan suasana hati.

2.2.2.3 *Body image importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.

2.2.2.4 *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.

2.2.2.5 *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badannya sekarang.

2.2.2.6 *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum.

2.2.2.7 *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh, dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

Aspek-aspek dari *body image* adalah *physical attractiveness*, *body image satisfaction*, *body image importance*, *body concealment*, *body improvement*, *social physique anxiety*, dan *appearance comparison*.

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

2.2.3.1 Jenis kelamin

Chase (2001) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan-iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan disukai oleh lawan jenis.

2.2.3.2 Usia

Remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini sesuai pada tahap perkembangan menurut Erikson. Pada tahap ini, *body image* menjadi penting (Papalia & Olds, 2001). Hal ini berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Umumnya terjadi pada remaja putri, yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana

remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pola makan.

2.2.3.3 Media massa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang (Cash & Purzinsky, 1990 dalam Lemberg & Cohn, 1999). Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya.

Hal ini juga diperkuat dan didukung oleh tayangan-tayangan media baik media cetak maupun elektronik. Pengaruh media sangat besar karena remaja adalah konsumen utama dalam berbagai tayangan media-media tersebut. Acara televisi biasanya lebih dominan dalam memberikan pengaruh ini.

2.2.3.4 Keluarga

Harapan, pandangan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan *body image* (Rieves & Kas, 1996; Striegel-Moore, Silberstein & Rodin, 1986 dalam Lemberg & Cohn, 1999). Seorang ibu yang mempunyai penampilan tinggi akan memberikan pengaruh tentang kebiasaan diet, berjuang mengurangi berat badan, atau kompetisi keluarga yang timbul berdasarkan daya tarik dapat menyebabkan pengembangan *body image* negatif pada anak perempuannya.

2.2.3.5 Hubungan interpersonal

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Remaja tidak bisa lepas dari teman-temannya. Mereka lebih mendahulukan kepentingan teman dan kelompok bermainnya daripada keluarga sehingga pendapat atau reaksi dari lingkungan pribadinya, yaitu teman atau kelompoknya sangat diperhatikan.

Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh (1) jenis kelamin, (2) usia, (3) media massa, (4) keluarga, dan (5) hubungan interpersonal.

2.2.4 Gangguan *body image*

Gangguan *body image* adalah perubahan persepsi tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek seseorang (Sunaryo, 2002). Gangguan ini bisa terjadi kapan saja seperti penurunan atau peningkatan berat badan yang tidak diinginkan, kehilangan anggota tubuh, timbul jerawat, dan sakit. Jika seseorang mengalami gangguan *body image* dapat dilihat dari tanda dan gejalanya, yaitu menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah, tidak menerima perubahan yang telah terjadi atau yang akan terjadi, menolak menjelaskan perubahan tubuh, persepsi negatif pada tubuh, preokupasi dengan bagian tubuh yang hilang, mengungkapkan keputusan, dan mengungkapkan ketakutan.

2.2.5 Pengukuran *body image*

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash dalam Seawell dan Danorf-Burg (2005) mengemukakan adanya lima dimensi *body image*, yaitu:

2.2.5.1 *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Penampilan pada saat dirinya

memakai pakaian. Apakah pakaian yang digunakan dapat membuat dirinya menarik atau memuaskan.

2.2.5.2 Appearance orientation (orientasi penampilan)

Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

2.2.5.3 Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

2.2.5.4 Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk)

Mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

2.2.5.5 Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh)

Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sprinthall dan Collins (1995) dalam Potts dan Mandleco (2012), yaitu ada hubungan yang kuat antara pikiran remaja tentang diri dan tubuh mereka.

2.3 Pola makan

2.3.1 Pengertian

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologik, psikologik, sosial dan budaya (Suhardjo, 1989). Kebiasaan makan yang dimaksud adalah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan

makanan meliputi sikap, kepercayaan dan perilaku memilih makanan. Guthe dan Mead (1945) dalam MacClancy dan Macbeth (2004) mengatakan bahwa kebiasaan makan adalah cara-cara individu atau kelompok individu dalam memilih, mengkonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana seseorang hidup.

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Ada dua faktor yang mempengaruhi pola makan, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri yang meliputi asosiasi emosional, keadaan jasmani dan kejiwaan serta penilaian yang lebih terhadap makanan. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri manusia yang meliputi lingkungan alam, sosial, ekonomi, budaya dan agama (Suyatno, 2010).

Berikut akan dijelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan, yaitu:

2.3.2.1 Budaya

Keberadaan makanan memberikan warna-warni kehidupan yang berbeda antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Makanan merupakan entitas budaya yang tumbuh dan berkembang dalam tatanan kehidupan manusia sehingga makna dari makanan itu justru mengandung makna yang luas dibandingkan hanya sebagai bahan konsumsi manusia (Sudarma, 2008). Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Pola makan dan konsumsi suatu makanan pada kehidupan manusia terus menerus berubah seiring dengan perkembangan masa atau jaman.

Setiap masyarakat memiliki persepsi berbeda-beda mengenai makanan yang dikonsumsi. Perbedaan persepsi ini dipengaruhi oleh nilai dan norma budaya yang berlaku di masyarakat tersebut. Suku-suku di Indonesia sangat beragam sehingga beragam juga jenis makanan dan tata cara makannya. Setiap suku mempunyai keyakinan yang berbeda mengenai pengonsumsiannya makanan dan pola makan yang diturunkan oleh nenek moyang mereka. Kepercayaan suatu masyarakat tentang makanan berakibat pada kebiasaan makan dan status gizi yang dialami oleh masyarakat

tersebut. Dalam antropologi, kebiasaan makan sebagai sesuatu yang sangat kompleks karena menyangkut tentang cara memasak, suka dan tidak suka, adanya kepercayaan (religi), pantangan-pantangan dan persepsi mitis (tahayul) yang berkaitan dengan kategori makan: produksi, persiapan, dan konsumsi makan (Foster & Anderson, 1986 dalam Meliono-Budianto, 2004). Dominasi kebudayaan menjadi sangat berperan terutama dalam pola makannya (Meliono-Budianto, 2004).

Pola makan masyarakat modern cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pola makan ini terjadi lantaran ritme kehidupan, tingginya jam kerja dan kompetisi hidup yang membutuhkan segala bentuk kehidupan yang serba cepat, instan, dan praktis. Padahal kandungan nutrisi dibalik makanan cepat saji tersebut justru membahayakan tubuh. Ini dapat dilihat dari kandungan garam yang sangat tinggi dan kolesterol jahat. Remaja saat ini menjadi salah satu lakon kehidupan modern yang sangat tinggi dan padat, mereka mulai terlibat secara individual dalam ritme kehidupan tersebut. Akhirnya mereka mengkonsumsi makanan yang cepat saji dan pola makan yang tidak teratur dalam memenuhi kebutuhan makannya.

2.3.2.2 Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi dan pola makan yang dianjurkan. Setiap agama mempunyai aturan-aturan yang berbeda untuk umatnya dalam berbagai aspek kehidupan, contohnya dalam hal makanan baik jenis makanannya maupun cara makannya. Islam dalam kitab sucinya, Al Quran sudah mengatur sedemikian rupa tatacara yang berhubungan dengan makanan baik itu aturan cara makan dan pola makan yang baik sesuai dengan syariah. Hal ini dapat dilihat dalam QS Al Maidah: 88, Annahl: 14, dan Al-A'raf: 31. Islam mengajarkan umatnya agar makan disaat benar-benar lapar dan berhenti sebelum kenyang. Pola makan masyarakat saat ini adalah makan sampai kenyang, jika belum kenyang akan terus makan tanpa berhenti. Padahal kebiasaan makan seperti itu sangat beresiko dalam kesehatan.

Jenis-jenis makanan yang dilarang tiap agama juga berbeda. Tiap agama mempunyai suatu alasan yang menurut mereka sudah merupakan ketentuan Tuhan yang wajib mereka taati, jika dilanggar mereka akan terkena dosa besar yang tidak dapat diampuni oleh

Tuhan. Islam dan Yahudi melarang umatnya makan makanan yang mengandung unsure babi namun dalam agama lain hal itu bukanlah merupakan pelanggaran karena agamanya memperbolehkan makan makanan yang mengandung babi.

2.3.2.3 Keluarga

Keluarga merupakan gerbang pertama seorang anak menerima informasi, mencari identitas, dan belajar kehidupan di luar. Untuk itulah jika ditemukan kasus seseorang hidup dalam keluarga yang menganggap bentuk tubuh yang kurus itu sebagai sesuatu yang ideal, maka seorang anak akan berpikir bahwa tubuhnya kurus dapat diperoleh dari tidak mengkosumsi makanan apapun atau dia akan makan tetapi dengan pola makan yang salah sehingga ia akan mengalami gangguan pola makan. Pengaruh keluarga dalam pola atau kebiasaan makan pada anak sangat besar.

Model yang dikembangkan oleh Lund dan Burk (1969) dalam Panel on Factors Affecting Food Selection Committee on Food Consumption Patterns Food and Nutrition Board Commission on Life Sciences National Research Council (1984), menganalisa tentang tingkah laku atau kebiasaan dari konsumsi makan yang dilakukan oleh seorang anak. Kebiasaan makan ini dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, lingkungan rumah dan keluarga, motivasi anak dan kognitif anak. Lingkungan rumah dan keluarga memberikan kontribusi faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan atau pola makan anak, yaitu bagaimana struktur dan organisasi keluarga, bagaimana kegiatan atau penempatan sosial yang dilakukan keluarga, riwayat mobilitas keluarga, tingkat ekonomi keluarga, pengetahuan dan kepercayaan keluarga yang berhubungan dengan makanan, sikap dan nilai yang dianut oleh keluarga berhubungan dengan makanan, dan karakteristik makanan yang disajikan oleh keluarga. Di model ini jelas bahwa pola atau kebiasaan makan seorang anak dipengaruhi oleh lingkungan rumah dan keluarga.

2.3.2.4 Pendidikan dan tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang berawal dari lingkungan keluarga. Disini akan diperolehnya tentang makanan baik jenis makanan maupun pola atau kebiasaan makan yang nantinya akan diterapkannya. Pengetahuan ini akan semakin berkembang seiring dengan

pertumbuhan dan perkembangan diri orang tersebut. Perkembangan pengetahuan seseorang dimulai dari perkembangan kognitifnya yang sesuai umurnya sampai akhir hayatnya. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudahnya ia memperoleh pengetahuan tentang makanan mana yang sehat dan berguna bagi dirinya. Selain itu, dia dapat memperkirakan kandung gizi dan kalori dari suatu makanan sehingga membuat ia mampu menentukan dan menghitung kandungan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Sistem pendidikan di Indonesia tidak menyebar secara merata sampai ke penjuru desa. Ini dapat dilihat dari ketidaktahuannya ibu-ibu di pedesaan tentang nilai gizi dalam yang terkandung dalam suatu makanan sehingga dalam menyajikan makanan untuk suami dan anak tidak sesuai dengan kebutuhan masing-masing anggota keluarga. Pada masyarakat perkotaan, disebabkan ritme kehidupan yang padat, tinggi kompetensi, dan cepat sehingga membuat pola makan mereka berubah menyesuaikan ritme tersebut. Makanan yang dikonsumsi hanya dilihat dari cara penyajian yang cepat, *simple*, murah, dan menyita waktu tanpa memperhatikan nilai kandungan gizi makanan tersebut.

Pendidikan dan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang sebenarnya mudah didapat atau peroleh namun hal tersebut bergeser atau terkalahkan dengan pendidikan tentang kehidupan modern yang praktis dan bergengsi (Noorkasiani, Heryati, & Ismail, 2007).

2.3.2.5 Status sosial dan ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi seperti makanan siap saji (*fast food*), daging, buah dan sayuran yang mahal. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu misalnya di perkotaan menyebabkan perubahan pola makan. Pola makan tradisional mulai ditinggalkan padahal pola makan tradisional mengandung tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak. Semakin tinggi pendapatan semakin besar proporsi pengeluaran untuk makanan jadi dari jumlah total pengeluaran pangan.

Pengeluaran untuk makanan jadi (termasuk *fast food*) di kota-kota besar seperti Jakarta dan Yogyakarta lebih besar, yaitu sekitar seperempat dari total pengeluaran pangan (Budianto dan kawan-kawan dalam Manurung, 2009).

Fenomena yang terjadi pada masyarakat perkotaan saat ini dengan kedua orangtua yang bekerja adalah menyiapkan segala sesuatu dengan cara cepat saji dan instan, begitu pula pada penyediaan makanan bagi keluarga. Pekerjaan dan penghasilan orangtua mempunyai pengaruh yang besar dalam pola makan dan jenis makanan yang mereka berikan kepada anak dan keluarga mereka. Modern dan globalisasi menuntut masyarakat untuk dapat bertahan dan bersaing dalam kehidupan ini, termasuk dengan banyak kedua orangtua bekerja, terutama ibu. Ibu yang bekerja di luar rumah membuat semakin berubahnya pola makan penduduk terutama keluarga (Noorkasiani, Heriyati, & Ismail, 2007). Orangtua dengan tingkat kesibukan yang tinggi pada umumnya mempunyai kebiasaan melepas perannya dalam mengontrol makanan anak-anaknya pada orang yang di rumah atau membelikan makanan yang cepat saji dan instan untuk anak-anak mereka.

Kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan karena pola makan anak berkembang sesuai dengan perilaku orang di lingkungannya yang dijadikannya contoh. Keterlibatan remaja dalam suatu organisasi akan dapat mengubah persepsi, pandangan, dan pengetahuannya mengenai makanan. Keadaan ini dapat terjadi karena adanya interaksi yang terus menerus sehingga dapat membentuk pola pikir yang baru. Anak akan melihat apa yang dimakan oleh anggota keluarga yang lain sehingga ia akan merekam dalam otaknya. Remaja yang mempunyai kelompok sosial sendiri lebih memperhatikan dan mengikuti apa yang dilakukan oleh anggota kelompok sosialnya tersebut, seperti dalam perihal asupan makanan.

2.3.2.6 Psikologis

Psikologis seseorang dipengaruhi oleh keadaan hatinya. Ada sebagian orang makan lebih banyak sebagai respon terhadap keadaan *mood* yang jelek seperti sedih, bosan, marah dan stress. Makan akan menjadi pelampiasan dari situasi-situasi tersebut.

Sebagian lagi mungkin mengalami gangguan makan seperti dorongan yang kurang terkendali (*binge eating*) walaupun sudah kenyang, atau kebiasaan mengemil yang sulit dihentikan.

2.3.2.7 Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh yang signifikan, misalnya kemudahan mendapatkan makanan seperti *fast food*. Lingkungan juga memberikan andil yang cukup besar dalam kebiasaan makan seseorang. Model Lund dan Burk (1969) menjelaskan tentang pengaruh lingkungan yang berdampak pada kebiasaan atau pola makan anak. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sekolah dan lingkungan rumah atau keluarga.

Pola makan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekolah pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor dari diri anak tersebut dan gurunya. Faktor-faktor dalam diri anak tentang masalah kebiasaan atau pola makan adalah pengalaman tentang makan dan makanan, pendidikan yang berhubungan dengan makanan atau nutrisi. Guru juga mempunyai peranan dalam menentukan pola makan anak didiknya, ini didasari atas pengetahuan dan sikapnya yang berhubungan dengan makanan.

2.3.2.8 Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar dari pada makan. Pola makan seseorang dapat berubah jika sedang mengalami gangguan kesehatan.

2.3.2.9 Pengaruh teman sebaya

Keterlibatan remaja dalam suatu organisasi akan dapat mengubah persepsi, pandangan, dan pengetahuannya mengenai makanan. Keadaan ini dapat terjadi karena adanya interaksi yang terus menerus sehingga dapat membentuk pola pikir yang baru. Keterlibatan remaja dalam kelompoknya merupakan suatu proses sosialisasi, kebutuhan

dalam hal menerima penghargaan, kebutuhan akan perhatian dari orang sekitarnya, dan menemukan dunianya sendiri (Santoso, 2004).

Remaja yang mempunyai kelompok sosial sendiri lebih memperhatikan dan mengikuti apa yang dilakukan oleh anggota kelompok sosialnya tersebut, seperti dalam perihal asupan makanan. Dengan adanya aktivitas dan interaksi secara terus menerus sehingga dapat menularkan kebiasaan-kebiasaan yang bermacam-macam pada kelompok remaja, yang nantinya akan dipilih dan dijadikan kebiasaan untuk kelompok tersebut (Santoso, 2004). Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat individu sering dipengaruhi teman sebayanya. Salah satu dari kebiasaan-kebiasaan ini adalah kebiasaan makan atau pola makan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.

2.3.2.10 *Body image*

Remaja yang mempunyai kebiasaan atau pola makan buruk, identik berkaitan dengan *body image* yang dimilikinya. Bagaimana pola makannya bisa terbentuk baik, ini bisa dilihat dari kriteria-kriteria *body image* yang ia pahami. Kriteria-kriteria ini biasanya berasal dari lingkungan keluarga, rumah, dan sekolah. Individu merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri. Mereka menginginkan penampilan yang ideal seperti bintang film, penyanyi dan model. Banyak idola para remaja mengidap gangguan pola makan (*binge eating*) agar mendapat *body image* ideal menurut versi mereka. Remaja putri umumnya memiliki gambaran *body image* yang ideal, awalnya berasal dari lingkungan keluarga terutama ibu atau saudara perempuan. Remaja putri yang mengalami gangguan pola makan seperti *binge eating* atau anoreksia, saat dikaji oleh petugas kesehatan akan ditemukan fakta bahwa mereka mempunyai ibu, saudara, atau tante yang mengalami gangguan pola makan dan citra tubuh (Noorkasiani, Heryati, & Ismail, 2007).

2.1.1.1 *Personal preference*

Kebiasaan makan bukan merupakan bawaan dari lahir tetapi merupakan hasil belajar yang dilakukan sejak kanak-kanak. Sikap seseorang tentang suka atau tidak suka terhadap suatu makanan dapat berpengaruh pada kegiatan konsumsi makanan, sedangkan kombinasi dan variasi rupa, rasa, warna dan bentuk makanan dapat mempengaruhi nafsu makan seseorang. Hal-hal yang disukai dan tidak disukai baik dari rasa atau penampilan makanan sangat berpengaruh terhadap pola makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Misalnya, seorang anak menyukai atau tidak menyukai sayur-sayuran atau buah-buahan, dipengaruhi oleh kebiasaan orang di sekitarnya termasuk orangtua, saudara kandung bahkan teman-temannya.

2.1.1.2 Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang

Rasa lapar umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus. Pola makan masyarakat saat ini adalah makan sampai kenyang. Pola makan yang buruk ini justru berbahaya bagi kesehatan. Padahal tubuh ini sudah mempunyai pola yang sudah demikian baiknya diatur Tuhan dalam mengontrol rasa lapar dan kenyang.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah (1) budaya, (2) agama/kepercayaan, (3) keluarga, (4) tingkat pendidikan dan pengetahuan, (5) status sosial dan ekonomi, (6) psikologis, (7) lingkungan, (8) kesehatan, (9) pengaruh teman sebaya, (10) *body image*, (11) *personal preference*, (12) rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang. Jadi secara garis besar ada tiga faktor utama yang mempengaruhi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yaitu karakteristik individu, karakteristik makanan, dan karakteristik lingkungan.

2.1.2 Aspek-aspek pola makan

Tindakan manusia terhadap makan dan makanan dipengaruhi oleh berbagai aspek-aspek, yaitu pengetahuan, perasaan, dan persepsi terhadap makanan tersebut. Levi dan kawan-kawan (dalam Purwaningrum, 2008) mengemukakan aspek-aspek pola makan adalah sebagai berikut:

2.1.2.1 Keteraturan makan, seperti memperlihatkan waktu makan (pagi, siang, dan malam). Keteraturan makan ini dilihat dari waktu yang digunakan untuk makan dan apakah setiap waktu-waktu itu dipenuhinya dengan melakukan kegiatan makan.

2.1.2.2 Kebiasaan makan. Kebiasaan makan dalam hal ini dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya dari cara makan, tempat makan dan beberapa aktivitas yang dilakukan ketika makan. Dilihat dari cara makan seperti duduk, berdiri atau sambil berbaring ketika makan. Tempat makan seperti apakah yang dapat membuat peningkatan selera makan dan aktivitas apa saja yang dilakukan ketika sedang makan yang dapat membuat seseorang menghabiskan makanannya.

2.1.2.3 Alasan makan. Makan dilakukan karena tuntutan kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (*mood*, perasaan, suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya, gengsi). Berbagai macam alasan inilah yang membuat seseorang memenuhi kebutuhan makannya tercapai.

2.1.2.4 Jenis makanan yang dimakan. Makan adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Seseorang akan senang dan meningkat selera makannya jika ia disajikan dengan jenis makanan yang ia sukai atau gemari. Ini akan berbanding terbalik disaat ia dihidangkan dengan jenis makanan yang ia tidak sukai atau membuatnya sakit. Jenis makanan tersebut akan ia hindari bahkan tidak akan disentuh sama sekali.

2.1.2.5 Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan. Jumlah kalori dalam makanan akan diperhatikan seseorang terutama jika ia sedang dalam kegiatan diet baik dalam pengobatan atau pembentukan tubuh yang membuatnya tampak indah. Perkiraan kalori-kalori ini akan diperhitungkan dan dipertimbangkannya saat ia memilih jenis makanannya.

2.1.3 Pengukuran pola makan

Kebiasaan atau pola makan dapat diukur melalui tiga cara yang dilakukan menurut Suhardjo (1989), yaitu:

2.1.3.1 Metode Inventaris (*inventory method*)

Metode inventaris biasanya digunakan pada survei konsumsi pangan keluarga atau rumah tangga. Prinsipnya adalah melakukan inventaris dan penimbangan langsung terhadap semua jenis bahan makanan mulai dari awal sampai akhir survei. Bila hasil survei ingin mengetahui konsumsi, kebutuhan dan tingkat konsumsi setiap dalam keluarga atau rumah tangga, maka perlu dicatat konsumsi pangan setiap anggota keluarga atau rumah tangga, informasi tentang umur, berat badan, tinggi badan, jenis pekerjaan.

2.1.3.2 Pengamatan Berpartisipan

Pengamatan berpartisipan adalah metode antropologi untuk mengadakan kontak lama, intensif dan bervariasi dengan orang-orang lain serta pendapat-pendapat mereka. Pendekatan ini mempunyai tiga tujuan pokok antara lain pengembangan pengertian intensif terhadap budaya lain, pengumpulan data yang akurat, dan pembentukan perspektif yang menyeluruh.

2.1.3.3 Penelitian Survei

Penelitian survei bersifat lebih formal dari pada penelitian berpartisipan. Biasanya dalam penelitian survei nilai-nilainya dalam bentuk sistematis artinya sudah dibagi dalam kategori tetap dan merupakan wawancara yang distukturkan, dimana para responden

tidak bebas merumuskan jawabannya sendiri, tetapi mereka diberikan sejumlah kemungkinan memilih secara terbatas. Jawaban-jawabannya disandikan sebelumnya (*precoded*). Atau responden diberikan kuesioner berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai pola makan mereka lalu hasil tersebut dianalisa menggunakan program computer.

Ada pula cara lain selain ketiga cara di atas, yaitu metode *food recall* (mengingat kembali) selama 1 kali 24 jam dan dilakukan sebanyak 3 kali kemudian dikoreksikan dengan daftar komposisi bahan makanan. Metode *recall* sering digunakan untuk survei konsumsi individu dibanding keluarga dan survei konsumsi keluarga bila semua anggota keluarga diwawancarai atau salah seorang keluarga mengetahui tentang konsumsi anggota keluarga lainnya, biasanya ibu rumah tangga (Suhardjo 1989). Pada dasarnya metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada masa lalu. Wawancara dilakukan sedalam mungkin agar responden dapat mengungkapkan jenis bahan makanan yang dikonsumsinya beberapa hari yang lalu. Wawancara dapat berlangsung dengan baik bila kuesioner diurutkan waktu makan dan pengelompokan pangan berupa makan pagi, makan siang, makan malam dan *snack* atau makanan jajanan.

2.4 Kebutuhan gizi remaja

2.4.1.1 Energi

Kebutuhan remaja akan energi bervariasi menurut kronologis usia dan jenis kelamin. Hal ini dikarenakan pertumbuhan yang unik dan tingkat aktivitas yang berbeda-beda pada tiap remaja (Mahan, 2000). Kebutuhan kalori meningkat karena permintaan metabolik untuk pertumbuhan dan pengeluaran tenaga. Walaupun kebutuhan tubuh berubah, remaja putri mengkonsumsi kalori lebih sedikit, yaitu 1800-2500 kkal/hari (Mahan, 2000). Kebutuhan energi ini biasanya dipenuhi oleh remaja putri dengan memakan cemilan yang kandungannya berupa gula dan lemak tinggi.

2.4.1.2 Protein

Kebutuhan protein pada pertumbuhan remaja sangat banyak, terlebih saat masa

pubertas dan perkembangan massa otot pada remaja putra. Kebutuhan mereka akan protein 45-55 gr/hari (Mahan, 2000).

2.4.1.3 Lemak

Berguna sebagai cadangan energi, pelarut vitamin A, D, E, dan K, pelumas persendian, dan pertumbuhan. Bisa diperoleh dari minyak goreng, mentega, susu, dan daging.

2.4.1.4 Mineral

Kalsium dan zat besi sangat dibutuhkan. Kalsium digunakan untuk pertumbuhan tulang. Zat besi untuk menghindari terjadinya anemia pada remaja putri yang mengalami siklus menstruasi.

2.4.1.5 Vitamin

Vitamin A digunakan untuk penglihatan. Vitamin C untuk kekebalan tubuh. *Intake* akan kebutuhan vitamin A dan C rendah karena asupan nutrisi yang tidak teratur.

2.4.1.6 Serat

Berfungsi untuk memudahkan proses defekasi. Dapat diperoleh dari sayuran, buah-buahan dan agar-agar atau gelantin.

2.5 Gangguan pola makan pada remaja putri

Begitu pentingnya *body image* bagi remaja putri karena faktor pendorong untuk bertubuh langsing sesuai standar masyarakat yang terpampang di media-media sehingga menimbulkan kesalahan persepsi yang menyebabkan banyak remaja putri melakukan usaha menurunkan atau mempertahankan berat badan dengan cara yang salah. Pola makan remaja cenderung tidak teratur. Fenomena kehilangan waktu makan pada remaja meningkat seiring dengan bertambahnya usia mereka. Sarapan dan makan siang merupakan waktu makan yang paling sering terlewat. Namun berbagai aktivitas sosial dan akademik seringkali membuat remaja juga kehilangan waktu makan malam (Mahan, 2000).

Seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan pola makan apabila ia terobsesi dengan pengaturan makanan dan berat badannya. Hal ini terjadi pada remaja putri yang mempunyai kecenderungan mengalami penyimpangan atau gangguan pola makannya. Masalah atau gangguan pola makan yang sering terjadi pada remaja putri akibat salah persepsi mengenai bentuk tubuh ideal adalah anemia nervosa dan bulimia (Noorkasiani, Heryati, & Ismail, 2007). Macam-macam gangguan pola makan tersebut adalah:

2.5.1.1 Anoreksi Nervosa

Anoreksi nervosa adalah gangguan makan yang ditandai dengan penolakan untuk mempertahankan berat badan dalam batas-batas minimal yang normal untuk tinggi badan, berat badan, dan kerangka tubuh (Betz & Sowden, 2004). Merupakan aktivitas untuk menguruskan badan dengan melakukan pembatasan makanan secara sengaja dengan melalui kontrol ketat. Penderitanya sadar bahwa mereka lapar, namun takut untuk makan akibat persepsi bahwa makanan dapat membuat berat badan mereka naik. Dengan porsi makanan kecil, penderita akan merasa mual atau perut sudah terasa kenyang.

2.5.1.2 Bulimia

Individu dengan bulimia tidak menghindari konsumsi makanan mereka tapi mereka memuntahkan kembali makanan yang sudah masuk ke mulut dengan cepat atau mengkonsumsi *laxative*.

2.5.1.3 Binge eating

Seseorang dengan *binge eating* mempunyai ciri-ciri sebagai berikut, yaitu makan terlalu banyak, makan terlalu kenyang, makan dalam porsi besar meski tidak merasa lapar, makan sendiri tanpa rasa malu akan jumlah makanan yang banyak, merasa depresi, muak dan bersalah saat makan terlalu banyak. *Binge eating* adalah penyakit mental yang dikarakteristikan oleh episode berulang membuang makanan tanpa ada usaha dari individu untuk mencoba mengontrol berat badan dengan latihan atau fitness

tanpa menggunakan obat *laxative* atau pil diet (Peterson, Mitchell, Crow, Crosby, Wonderlich, 2008).

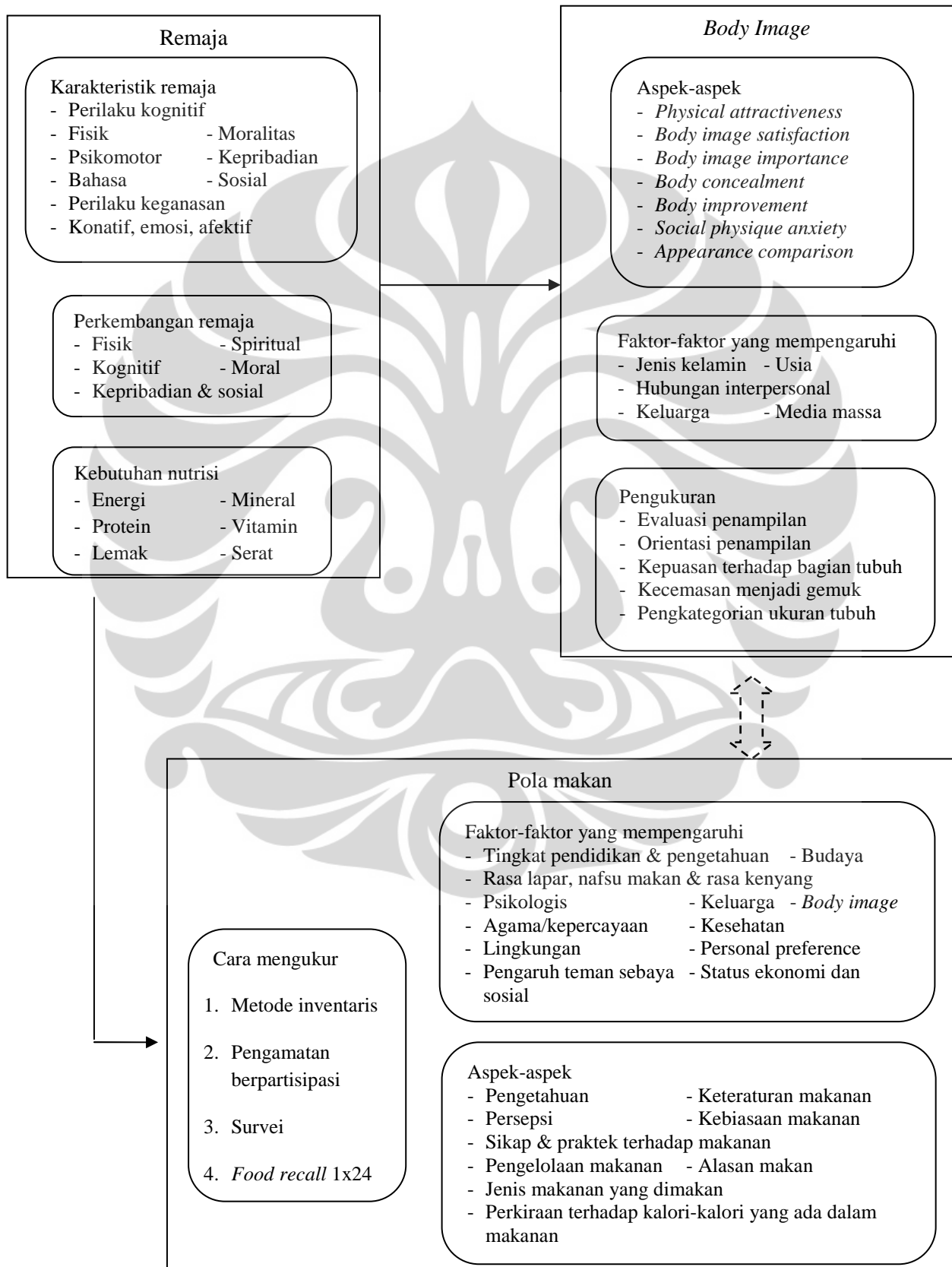
2.6 Penelitian terkait dengan *body image* dan pola makan pada remaja putri

Penelitian terkait mengenai *body image* dan pola makan remaja putri telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti. Casper dan Offer (1990) dalam Markey dan Markey (2005) melakukan penelitian yang dilakukan dengan sampel acak sebanyak 497 pelajar SMU berusia 16-18 tahun mengkaji perilaku tentang bentuk tubuh dan pengaturan asupan makanan. Hasil penelitiannya menunjukkan hampir semua remaja dilaporkan merasa sehat secara fisik namun penelitian tersebut belum melihat secara langsung dampak persepsi remaja tentang bentuk tubuh dengan pengaturan asupan makan yang akan menjadi pola penelitian ini.

Purwaningrum (2008) melakukan penelitian terhadap 47 siswa SMU menyimpulkan bahwa citra tubuh berhubungan positif dengan perilaku makan sebesar 51,5% namun masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku makan, yaitu tahap perkembangan, faktor sosial dan ekonomi, budaya dan religi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, intensitas interaksi dengan teman sebaya, media massa sebesar 48,5%. Sejalan dengan penelitian tersebut, gambaran *body image* remaja terhadap pola makannya diidentifikasi lebih lanjut melalui penelitian ini.

2.7 Kerangka teori

Skema 2.1 Kerangka Teori

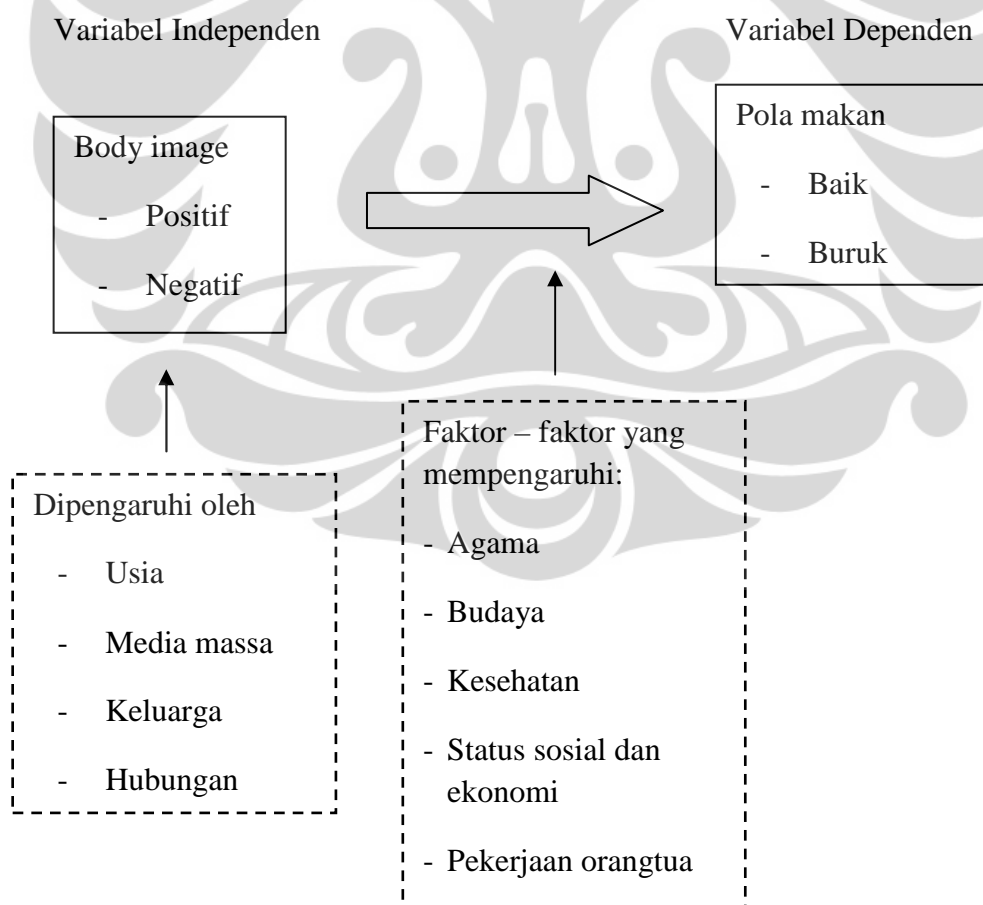


BAB 3 KERANGKA KERJA PENELITIAN

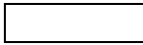
Kerangka konsep merupakan model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah. Kerangka konsep adalah struktur yang abstrak, logis tentang arti yang menuntun penelitian dan memungkinkan peneliti untuk menghubungkan hasil penelitian dengan batang tubuh pengetahuan keperawatan (Burns & Groove, 2009).

3.1 Kerangka konsep

Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan:

 : area yang diteliti

 : area yang tidak diteliti

3.2 Hipotesa atau pertanyaan penelitian

Ho: tidak ada hubungan bermakna antara *body image* dan pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta

Ha: ada hubungan bermakna antara *body image* dan pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta

3.3 Variabel Penelitian

Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen atau variabel terikat, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas (Burns & Groove, 2009). Variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini yang terdiri atas variabel *dependent*, *independent*, dan *confounding*. *Body image* merupakan variabel *independent* sedangkan pola makan merupakan variabel *dependent*, kedua variabel ini akan diteliti hubungannya. Selain itu juga faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* dan pola makan seperti usia, media massa, keluarga, agama, budaya, pekerjaan orangtua, dan penghasilan orangtua merupakan variabel *confounding* atau perancu yang terdapat dalam penelitian ini. Variabel-variabel penelitian disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<i>Body image</i>	Persepsi, sikap, dan keyakinan responden mengenai perubahan fisik atau tubuh berkaitan dengan kemampuannya untuk diakui dalam bersosialisasi, meliputi penampilan diri yang dianggap menarik, usaha-usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap berat badan	Pernyataan pada kuesioner B menggunakan skala Likert, yaitu pada pernyataan positif nilai 4=sangat setuju, 3=setuju, 2=tidak setuju, 1=sangat tidak setuju. Pada pernyataan negatif, 4=sangat tidak setuju, 3=tidak setuju, 2=setuju, 1=sangat setuju	Dengan mengisi pernyataan di kuesioner B	1. <i>Cut of point</i> $\geq 23 = \textit{body image}$ positif 2. <i>Cut of point</i> $< 22 = \textit{body image}$ negatif	Ordinal
Pola makan	Kebiasaan makan yang dilakukan oleh responden dalam memenuhi kebutuhan akan makan meliputi jenis makanan, frekuensi, dan porsi, bagaimana cara mendapatkan/pengolahan makanan, motivasi makanan	Dalam bentuk skala Likert. Pernyataan positif, nilai 4=sangat setuju, 3=setuju, 2=tidak setuju, 1=sangat tidak setuju.	Dengan mengisi pernyataan di kuesioner C	1. <i>Cut of point</i> $\geq 44 = \textit{pola makan}$ baik 2. <i>Cut of point</i> $< 44 = \textit{pola makan}$ buruk	Ordinal

Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional, lanjutan

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
		Pernyataan negatif, 4=sangat tidak setuju, 3=tidak setuju, 2=setuju, 1=sangat setuju			
Usia	Waktu hidup seseorang selama masa hidup di dunia yang di hitung dari manusia itu lahir hingga hari ulang tahun terakhir	Responden diminta mengisi kuesioner	Kuesioner A	1. > 16 tahun 2. 16-17 tahun	Ordinal
Agama	Semua agama di Indonesia yang dianut oleh responden	Responden diminta mengisi kuesioner	Kuesioner A pada data demografi	1. Islam 2. Kristen Protestan 3. Katolik 4. Hindu 5. Budha	Nominal
Kesehatan	Keadaan fisik, mental dan kesejahteraan sosial secara lengkap dan bukan hanya sekedar tidak mengidap penyakit atau kelemahan	Menanyakan keadaan responden	Inform consent dan menanyakan langsung kepada responden	1. Sehat 2. Sakit	Ordinal
Budaya	Latar belakang adat istiadat yang dominan dalam	Responden diminta mengisi	Kuesioner A pada	Suku bangsa yang terdiri dari:	Nominal

Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional, lanjutan

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
	kehidupan sehari-hari responden	kuesioner mengenai suku bangsa	data demografi	1. Jawa 2. Betawi 3. Sunda 4. Lain-lain	
Penghasilan orangtua	Perolehan, gaji, bayaran, upah yang diperoleh dari pekerjaan utama orangtua responden selama sebulan	Responden diminta mengisi kuesioner	Kuesioner A pada data demografi	Kisaran gaji: 1. Rp 2-10 juta 2. > Rp 10 juta	Ordinal
Pekerjaan orangtua	Suatu kegiatan atau aktivitas orangtua responden sehari-hari	Responden diminta mengisi kuesioner	Kuesioner A	1. Pekerja tetap 2. Pekerja lepas 3. Tidak bekerja	Ordinal

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan strategi pembuktian atau pengujian atas variabel didalam lingkup penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasi sederhana* dengan metode *survey* secara *cross sectional* dimana hanya melakukan pengukuran variabel pada satu saat tertentu. Sehingga simpulan hubungan sebab akibat hasil penelitian hanya sampai tingkat dugaan.

4.2 Populasi dan Sampel

Populasi adalah suatu kumpulan yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Populasi penelitian ini adalah siswa putri di kelas X sampai kelas XI yang bersekolah di SMAN 38 Jakarta.

Pengambilan sampel penelitian ini dengan cara *simple random sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

- 4.2.1 Responden berjenis kelamin wanita
- 4.2.2 Responden sedang atau masih bersekolah di SMAN 38 Jakarta yang berada di tingkat X dan XI
- 4.2.3 Responden berusia remaja, yaitu berusia 15-17 tahun
- 4.2.4 Responden dalam keadaan sadar dan sehat jasmani-rohani
- 4.2.5 Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 170 responden dengan menggunakan metode *simple random sampling* pada tanggal 16 April 2012 sampai 11 Mei 2012. Setelah dilakukan entri data, didapatkan ada 10 kuesioner *missing* sehingga hanya 160 kuesioner yang sesuai dengan kriteria kuesioner baik yang diolah.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang berisi 11 pertanyaan berupa pernyataan mengenai *body image* dan 22 pernyataan tentang pola makan. Responden penelitian ini adalah siswa putri SMAN 38 Jakarta yang berada di kelas X dan XI. Hasil penelitian disajikan dalam analisis deskriptif.

Metode *simple random sampling* dilakukan dengan mengambil sampel terpilih tiap angkatan, dilakukan pengambilan sampel tiap angkatan dengan cara acak sampai memenuhi jumlah sampel yang diinginkan (Budiarto, 2001). Teknik *simple random sampling* dipilih karena diharapkan sampel yang terpilih dapat mewakili populasi tersebut. *Simple random sampling* ini dilakukan dengan cara meminta daftar absen ke pihak sekolah. Kemudian peneliti memilah antara siswa putra dan siswa putri. Siswa putri diberikan nomor. Dibuat nomor sesuai dengan jumlah populasi remaja putri di kelas X dan XI. Nomor-nomor tersebut dimasukkan kedalam gelas untuk dikocok seperti arisan. Setelah dilakukan pengocokan akhirnya keluar nomor-nomor sampai jumlah sampel yang dibutuhkan, yaitu 170 responden. Akhirnya didapat sebanyak 102 responden untuk kelas XI dan 68 responden untuk kelas X.

Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus (Notoatmodjo, 2002):

$$n \text{ (Jumlah sampel)} = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

(4.1)

Keterangan:

- n = jumlah sampel yang diperlukan
 N = jumlah populasi
 d = presisi mutlak (0,05)

Berdasarkan rumus tersebut di atas, maka didapatkan penghitungan jumlah sampel sebagai berikut:

Rumus :

$$\text{(Jumlah sampel)} = \frac{n}{1 + 253 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{253}{1 + 253 (0,0025)}$$

= 154,97 dibulatkan menjadi **155** sampel

Dalam penyebaran kuesioner disebarkan kepada 155 responden, untuk mengantisipasi adanya kuesioner yang tidak kembali atau *missing* maka peneliti menambahkan jumlah penyebaran kuesioner menjadi 170 sampel, yaitu 10% dari jumlah sampel yang diharapkan. Dengan rumus:

$$= n + (10\% \times n) \quad (4.2)$$

$$= 155 + (10\% \times 155)$$

$$= 155 + 15.5 = 170.5 \text{ dibulatkan menjadi } 170 \text{ sampel}$$

4.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMAN 38 Jakarta. Lokasi penelitian dipilih karena SMAN 38 ini merupakan sekolah negeri yang berstandar internasional. Rata-rata tingkat perekonomian siswa di SMA ini berada pada ekonomi menengah keatas sehingga mereka mengenal dan menggunakan teknologi seperti televisi dan internet, dimana mereka dapat dengan mudahnya terpengaruh oleh bermacam-macam informasi yang tidak benar dari media-media tersebut. Peneliti berasumsi bahwa karena berstandar internasional, sekolah ini menuntut siswa aktif, sehat, dan pintar sehingga terjadi tingkat kompetisi yang tinggi membuat siswa lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) dan *junk food* agar waktu mereka tidak terbuang dalam memenuhi kebutuhan makannya. Waktu penelitian dilakukan antara bulan April-Mei 2012.

4.4 Etika Penelitian

Hak-hak responden dalam penelitian ini dilindungi berdasarkan tiga prinsip dalam etika penelitian, yaitu *beneficience*, penghormatan terhadap harga diri manusia, dan keadilan (Notoatmodjo, 2010).

Prinsip manfaat (*beneficence*) yang diterapkan bahwa responden memperoleh keuntungan, yaitu dia dapat mengevaluasi dirinya secara tidak langsung mengenai *body image* dan pola makan yang ia miliki. Selain itu manfaat yang dapat responden ambil adalah diperolehnya pengalaman menjadi bagian dari suatu penelitian sehingga jika suatu saat menjadi responden atau peneliti, responden akan mengingat pengalamannya tersebut.

Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect for human dignity*), peneliti menghargai keputusan pihak sekolah, atas kebijakannya tidak menggunakan kelas yang sedang melakukan kegiatan belajar mengajar, peneliti juga menjelaskan secara singkat tujuan keberadaan di kelas, ketidaknyamanan yang mungkin terjadi selama penelitian dilakukan, dan peneliti menjelaskan bahwa dalam penelitian ini tidak ada risiko apapun yang akan terjadi pada remaja putri dan sekolah. Peneliti juga memberikan kebebasan kepada remaja putri untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi (berpartisipasi). Responden harus bebas dari penderitaan (*freedom from harm*), dimana penelitian ini dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada remaja putri atas *body image* dan pola makannya yang negatif dan buruk. Bebas dari eksploitasi (*freedom from exploitation*), peneliti tidak akan mempublikasi nama responden. Responden akan diberikan nomor sebagai kode.

Prinsip ketiga, yaitu prinsip keadilan (*right for justice*), selama dan setelah diobservasi dalam penelitian, responden berhak mendapatkan perlakuan yang adil, dan baik, tanpa adanya diskriminasi antara responden yang menjawab semua pernyataan maupun yang tidak lengkap. Perolehan akan keadilan dan keuntungan yang sama dijamin oleh peneliti tanpa melihat usia, kelas, agama, dan budaya responden. Semua responden berhak mendapat souvenir sebagai tanda terima kasih dari peneliti.

Etika penelitian bertujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas dan melindungi serta menghormati hak responden dengan cara mengajukan pernyataan persetujuan (*informed consent*). Di dalam *informed consent* disebutkan hak-hak klien meliputi hak untuk menolak menjadi responden, tidak menjawab pertanyaan tanpa ancaman hukuman karena hal tersebut, serta dijamin kerahasiaan identitasnya. Sebelum responden menyetujui, peneliti akan terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian dan cara pelaksanaan mencakup manfaat, menjamin kerahasiaan, serta peran yang dilakukan dalam penelitian. Setelah responden menyatakan bersedia, peneliti memberikan surat persetujuan penelitian untuk ditandatangani.

4.5 Instrumen atau Alat Ukur yang Digunakan

Alat ukur merupakan metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel yang diteliti. Alat ukur yang digunakan hendaknya disesuaikan dengan tujuan penelitian dan bentuk data yang diambil serta diukur. Skala adalah suatu metode pengumpulan data yang merupakan suatu daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek secara tertulis (Hadi, 2000).

Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah kuesioner berupa pernyataan-pernyataan. Kuesioner yang digunakan berpaku pada kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya dengan menambahkan beberapa pernyataan. Sebelum menjawab kuesioner, responden dipersilahkan untuk mengisi data demografi yang berada pada skala A, yaitu nomor responden (diisi oleh peneliti), kelas, usia, agama, suku bangsa, pekerjaan orangtua, penghasilan orangtua, idola, dan acara televisi favorit. Selanjutnya skala B merupakan skala yang digunakan untuk mengukur *body image* dan skala C merupakan skala dari pola makan.

Hadi (2000) mengungkapkan bahwa skala dapat digunakan dalam penelitian berdasarkan asumsi-asumsi sebagai berikut:

4.5.1 Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya

4.5.2 Bahwa apa yang dinyatakan subjek pada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya

4.5.3 Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan dengan peneliti.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua buah skala, yaitu skala *body image* dan skala pola makan.

4.5.4 Skala *body image*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* adalah skala *body image* yang berpaku pada skala citra tubuh yang dibuat oleh Purwaningrum (2008) namun dikembangkan oleh peneliti dan disusun berdasarkan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005). Cash dalam Seawell dan Danorf-Burg (2005), mengemukakan adanya lima dimensi *body image*, yaitu:

4.5.4.1 *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak serta memuaskan dan tidak memuaskan.

4.5.4.2 *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

4.5.4.3 *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

4.5.4.4 *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

4.5.4.5 Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh)

Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

4.5.5 Skala pola makan

Instrument yang digunakan untuk mengukur pola makan adalah skala pola makan berorientasi pada skala pola makan yang dibuat oleh Purwaningrum (2008) kemudian dikembangkan oleh peneliti yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levi (dalam Purwaningrum, 2008). Skala pola makan terdiri dari item-item yang menandakan pola makan baik dan buruk. Skala ini menyediakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

4.6 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan prosedur sebagai berikut:

- 4.6.1** Peneliti meminta persetujuan dari Kepala Sekolah SMAN 38 Jakarta untuk mengadakan penelitian dengan membawa surat pengantar dari FIK UI.
- 4.6.2** Peneliti mengunjungi responden dan memberikan penjelasan tentang penelitian dan meminta kesediaan menjadi responden.
- 4.6.3** Responden diberikan waktu selama 15-20 menit untuk menjawab kuesioner. Peneliti kemudian mengingatkan responden untuk menjawab semua pertanyaan sebelum dikumpulkan pada hari itu juga.
- 4.6.4** Kuesioner yang telah diisi dikumpulkan kemudian peneliti mengakhiri pertemuan dengan responden untuk mengolah dan menganalisis data dari kuesioner.

4.7 Validitas dan Realibilitas

Kualitas data ditentukan oleh tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur. Validitas adalah kesahihan, yaitu seberapa dekat alat ukur mengatakan apa yang seharusnya diukur (Hastono, 2007). Validitas berarti kesucian alat ukur dengan apa yang hendak diukur. Jadi validitas adalah seberapa jauh alat ukur mengukur hal atau subyek yang ingin diukur (Hasan, 2002). Validitas dicapai dengan menggunakan alat ukur yang

sesuai dengan apa yang akan diukur. Sebuah kuesioner dapat dikatakan valid dan *reliable* jika nilai r tabel lebih besar daripada nilai r hitung. Dalam penelitian ini alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Reliabilitas adalah keandalan atau ketepatan pengukuran. Suatu pengukuran disebut handal, apabila alat tersebut memberikan nilai yang sama atau hampir sama bila pemeriksaan dilakukan berulang-ulang (Sastroasmoro & Ismael, 2011).

Sebelumnya melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan pengujian terhadap instrument berupa kuesioner yang akan digunakan. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument. Pengujian instrument dilakukan pada 30 responden dari siswa putri SMAN 2 Depok. Dari hasil uji validitas didapat ada idapat ada 21 pernyataan tidak valid sehingga sehingga 19 pernyataan dihilangkan karena pernyataan dalam kuesioner dapat terwakili oleh butir pernyataan yang lain. Nilai r pada pernyataan yang tidak valid berada diantara 0.080 – 0.313 dengan nilai r tabel = 0.361.

4.7.1 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha merupakan salah satu koefisien realibilitas yang lazim digunakan. Skala pengukuran yang *reliable* sebaiknya memiliki nilai Cronbach's Alpha minimal 0.70 (Notoatmodjo, 2010). Dengan melihat hasil Cronbach's Alpha yang diolah oleh SPSS, maka dapat dinyatakan bahwa kuesioner ini Reliabel karena nilai Cronbach's Alpha (0.924) lebih besar dari 0.70.

4.8 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil untuk menyatakan adanya kesimpulan yang baik. Langkah-langkah pengolahan data pada penelitian ini antara lain (Notoatmodjo, 2010):

4.8.1 Editing data atau memeriksa

Peneliti menyeleksi atau memeriksa ulang kelengkapan pengisian kuesioner dari seluruh pertanyaan yang ada sehingga tidak ada kuesioner yang terbuang. Kuesioner diurutkan

sesuai dengan nomor responden yang ada di dalam kertas kuesioner. Proses ini untuk melihat apakah semua data sudah diisi sesuai petunjuk.

4.8.2 Klasifikasi dan koding

Setelah semua data yang ada pada kuesioner lengkap, peneliti melakukan *coding* terhadap semua jawaban atau informasi responden.

4.8.3 Entri data

Dalam proses ini, peneliti memasukkan data ke dalam program komputer. Semua data dimasukkan secara cermat sampai nomor responden terakhir. Entri data ini dilakukan dengan mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

4.8.4 Tabulasi data, untuk menghitung data secara statistik

Yakni membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh penelitian.

4.8.5 Analisis data

Analisa data yang akan dilakukan peneliti adalah uji normalitas sebaran, analisa univariat dan bivariat. Analisis data ini dilakukan dengan program komputer SPSS Statistik 17.0.

4.8.5.1 Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas bisa dilakukan dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Data yang normal adalah Sig. Kolmogorov-Smirnov hitung > Sig. Penelitian ($p > 0,05$). Variabel *body image* dan pola makan diperoleh hasil nilai $p=0.000$ yang artinya sebaran atau distribusinya tidak normal. Sehingga hasil ukur variabel *body image* menggunakan median dengan skoring berdasarkan *cut of point*.

4.8.5.2 Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Bentuk analisa univariat tergantung dari jenis datanya. Analisa ini untuk mendapatkan gambaran masing-masing variabel. Gambaran yang didapat disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan dipergunakan untuk pengujian statistik korelasi. Tabel frekuensi analisis ini bertujuan untuk menggambarkan responden sesuai karakteristik.

4.8.5.3 Analisa Bivariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dalam membuktikannya dengan menggunakan metode *Chi Square* (kai kuadrat). Metode *Chi Square* dipilih karena variabel penelitian ini merupakan variabel kategorik. Prinsip pengujian *Chi Square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi harapan (ekspektasi) (Notoatmodjo, 2010). Bila nilai frekuensi observasi berbeda dengan nilai frekuensi ekspektasi maka dikatakan mempunyai hubungan yang bermakna. Penggunaan rumusnya sebagai berikut (Hastono, 2007):

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe} \quad (4.3)$$

Keterangan :

X : nilai chi

fo : frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

fe : frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Rumus untuk mencari frekuensi teoritis :

$$fe = \frac{(\sum fk \cdot \sum fb)}{\sum T} \quad (4.4)$$

Keterangan :

fe : frekuensi teoritis

$\sum fb$: jumlah frekuensi pada baris

$\sum fk$: jumlah frekuensi pada kolom

$\sum T$: jumlah keseluruhan baris dan kolom

4.9 Jadwal kegiatan

No	Kegiatan	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Menyusun proposal penelitian																								
2	Uji kuesioner																								
3	Pengumpulan data																								
4	Penyusunan Laporan hasil penelitian																								
5	Penyerahan laporan hasil penelitian																								
6	Ujian Skripsi																								
7	Revisi laporan hasil penelitian																								

4.10 Sarana Penelitian

Sarana penelitian yang diperlukan untuk kelancaran penelitian ini adalah bahan kepustakaan (buku teks, laporan penelitian), sumber – sumber dari internet, alat tulis, komputer, kuesioner atau angket, alat penyimpanan data berupa flash disk, kalkulator, selain itu diperlukan kerjasama yang baik dengan pihak – pihak yang terkait.

BAB 5 HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti menyajikan dan menjelaskan tentang hasil penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Hasil Analisa Univariat

Analisa ini berisi tentang karakteristik: (1) demografi responden yang disajikan meliputi usia, kelas, pekerjaan orangtua, penghasilan orangtua, agama, dan suku bangsa, (2) *body image*, dan (3) pola makan.

Karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas yang diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan pada 160 orang siswa putri SMAN 38 Jakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 5.1
Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia
di SMA Negeri 38 Jakarta Tahun 2012 (N=160)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
< 16 tahun	51	31.9
16-17 tahun	109	68.1
Kelas		
X	65	40.6
XI	95	59.4

Berdasarkan tabel yang ada diatas diketahui bahwa mayoritas responden berada di usia 16-17 tahun, yaitu sebanyak 109 orang (68.1%). Distribusi usia responden tidak merata.

Kelas yang menjadi responden terbanyak adalah kelas XI sebanyak 95 orang (59.4%), sedangkan kelas X sebanyak 65 orang.

5.1.1 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dan penghasilan orangtua

Distribusi pekerjaan orangtua responden mayoritas berada pada pekerja tetap sebanyak 111 orang (69.4%), diikuti dengan pekerja lepas dan tidak bekerja masing-masing 25% dan 5.6%. Begitu juga dengan distribusi penghasilan orangtua responden mayoritas berada di Rp 2-10 juta sebanyak 136 orang (85%). Sebanyak 24 (15%) orangtua responden mempunyai penghasilan > 10 juta. Kedua hasil distribusi ini dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 5.2
Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Pekerjaan dan Penghasilan Orangtua di SMA Negeri 38 Jakarta Tahun 2012 (N=160)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Pekerjaan Orangtua		
Pekerja tetap	111	69.4
Pekerja lepas	40	25.0
Tidak bekerja	9	5.6
Penghasilan orangtua		
2-10 juta	136	85.0
> 10 juta	24	15.0

5.1.2 Karakteristik responden berdasarkan agama dan budaya

Agama yang dimaksud adalah agama yang dianut oleh responden dan agama-agama yang diakui oleh negara Indonesia. Budaya adalah adat istiadat yang dominan dalam kehidupan responden sehari-hari. Tabel 5.3 dibawah ini menyajikan distribusi karakteristik responden berdasarkan agama yang dianut dan budaya, yang difokuskan pada suku bangsa.

Tabel 5.3
Distribusi Karakteristik Responden Menurut Agama Resepoden dan Budaya
di SMA Negeri 38 Jakarta Tahun 2012 (N=160)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Agama		
Islam	144	90.0
Kristen	13	8.1
Katolik	2	1.3
Budha	1	0.6
Suku bangsa		
Jawa	66	41.3
Betawi	21	13.1
Sunda	25	15.6
Lain-lain	48	30.0

Agama responden mayoritas beragama Islam namun pada suku bangsa responden bermacam-macam. Ini dapat dilihat pada tabel 5.3 dibawah, mayoritas agama yang dianut oleh responden adalah Islam sebanyak 144 orang (90%), Kristen Protestan sebanyak 13 orang (8.1%), Katolik sebanyak 2 orang (1.3%), dan Budha sebanyak 1 orang (0.6%).

Pada suku bangsa, responden menyatakan keanekaragaman suku. Suku bangsa Jawa memiliki responden terbanyak 66 orang (41.3%), lain-lain sebanyak 48 orang (30%), Sunda sebanyak 25 orang (15.6%), dan Betawi sebanyak 21 orang (13.9%).

5.1.3 Karakteristik *Body Image* Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta

Tabel 5.4
Distribusi Karakteristik Responden Menurut *Body Image* Remaja Putri di SMA Negeri 38 Jakarta Tahun 2012 (N=160)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
<i>Body image</i>		
Positif	153	95.6
Negatif	7	4.4

Berdasarkan tabel 5.4 diatas, mayoritas remaja putri di SMAN 38 Jakarta mempunyai gambaran *body image* positif sebanyak 95.6%, sedangkan yang mempunyai *body image* negatif ada sebanyak 7 orang (4.4%).

5.1.4 Karakteristik Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta

Tabel 5.4
Distribusi Karakteristik Responden Menurut Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 38 Jakarta Tahun 2012 (N=160)

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Pola Makan		
Baik	106	66.3
Buruk	54	33.8

Berdasarkan tabel 5.5 diatas, mayoritas remaja putri di SMAN 38 Jakarta berpola makan baik sebanyak 66.3%, sedangkan yang berpola makan buruk ada sebanyak 54 orang (33.8%).

5.2 Hasil Analisa Bivariat

Analisis bivariat ini dilihat hubungan antara variabel independen (*body image*) dengan variabel dependen (pola makan). Prosedur analisis data dilakukan sesuai dengan rencana analisis data yang telah dijelaskan pada BAB 4 sebelumnya.

5.2.1 Hubungan *Body Image* dan Pola Makan pada Remaja Putri SMAN 38 Jakarta (N=160)

Tabel 5.6 Hubungan *Body Image* dan Pola Makan Siswi SMA Negeri 38 Jakarta (N=160)

<i>Body Image</i>	Pola Makan				Total		P value	OR
	Buruk		Baik		n	%		
	N	%	N	%	n	%		
Negatif	54	96.4	2	3.6	36	100	0.000	53.229
Positif	35	33.7	69	66.3	104	100		
Jumlah	89	55.6	79	44.4	160	100		

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 69 (66.3%) remaja putri SMAN 38 Jakarta mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya baik. Sedangkan 54 (96.4%) remaja putri mempunyai *body image* negatif dan pola makannya buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi pola makan positif antara *body image* positif dengan *body image* negatif (ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=53.229$, artinya remaja putri dengan *body image* positif mempunyai peluang 53,23 kali untuk berpola makan baik.

BAB 6

PEMBAHASAN

Bab ini merupakan pembahasan hasil penelitian yang telah diperoleh. Pembahasan merupakan penjelasan rincian dari hasil penelitian yang dikaitkan dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian akan dibandingkan dan diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya maupun konsep atau teori yang ada. Selain itu, pada bab ini juga akan dibahas mengenai keterbatasan penelitian.

6.1 Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian

6.1.1 Karakteristik Responden

Mayoritas usia responden adalah 16-17 tahun, yaitu sebanyak 109 orang (68.1%). Hal ini dikarenakan usia 16-17 tahun terdapat pada tingkat kelas XI di SMA sehingga jumlah remaja putri pada usia ini memiliki distribusi paling banyak di SMA tersebut. Tingkatan kelas yang dijadikan responden, mayoritas berada pada kelas XI, yaitu berjumlah 95 orang (59.4%). Di usia 16-17 tahun merupakan usia remaja yang sedang fokus memperhatikan penampilan dirinya.

Pada karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orangtua, pekerjaan orangtua responden mayoritas berada pada pekerja tetap sebanyak 111 orang (69.4%). Begitu juga dengan penghasilan orangtua responden mayoritas berada di Rp 2-10 juta sebanyak 136 orang (85%). Peneliti berasumsi bahwa populasi siswa di SMAN 38 Jakarta, khususnya siswi kelas X dan XI mempunyai tingkat ekonomi menengah diatas, dapat dilihat dari jenis pekerjaan orangtua dan penghasilan orangtua perbulan.

Agama yang dianut oleh responden mayoritas beragama Islam sebanyak 144 orang (90%), diikuti oleh Kristen Protestan sebanyak 13 orang (8.1%), Katolik (1.3%), Budha (0.6%). Suku Jawa merupakan suku bangsa leluhur responden sebanyak (42%), diikuti oleh suku Sunda (15.3%), dan Betawi (12%). Selain kriteria suku-suku bangsa yang disebutkan, juga ditulis pilihan untuk suku bangsa selain yang menjadi pilihan dikuesioner dimana berjumlah 46 responden (30.7%). SMAN 38 Jakarta merupakan

sekolah umumnya yang dimana siswa dengan berbagai agama dan suku bangsa dapat menimba ilmu disekolah ini tanpa ada rasisme atau pengecualian.

6.1.2 Hubungan *Body image* dan Pola Makan Remaja Putri

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 69 (66.3%) remaja putri SMAN 38 Jakarta mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya baik. Sedangkan 54 (96.4%) remaja putri mempunyai *body image* negatif dan pola makannya buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi pola makan positif antara *body image* positif dengan *body image* negatif (ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=53.229$, artinya remaja putri dengan *body image* positif mempunyai peluang 53,23 kali untuk berpola makan baik. Artinya bahwa semakin positif gambaran *body image* maka pola makannya akan semakin baik. Sebaliknya semakin negatif gambaran *body image* maka perilaku pola makannya akan semakin buruk. Ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sprinthall & Collins (1995) dalam Potts, et all (2012), yaitu ada hubungan yang kuat antara pikiran remaja tentang diri dan tubuh mereka. Dimana remaja menggunakan persepsi atau pikiran mereka mengenai *body image* positif seiring dengan kebiasaan atau pola makan mereka yang baik.

Hasil penelitian yang senada dengan hasil peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh William (1985) yang menyatakan bahwa perubahan bentuk tubuh pada masa remaja akan menimbulkan kecemasan pada mereka yang sadar, yang pada akhirnya akan membuat mereka mengontrol pola makannya. *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004).

Begitupula pada penelitian yang dilakukan oleh Casper & Offer (1990) dalam Markey & Markey (2005) yang menyatakan dua per tiga dari remaja putri dibandingkan dengan hanya beberapa remaja putra (14%), memberi perhatian lebih terhadap berat badan dan pengaturan asupan makanan. Untuk remaja putra dan putri, peningkatan berat badan dan pengaturan asupan makanan berhubungan dengan citra tubuh, gambaran diri, dan

suasana hati. Hasil analisa data penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2008) menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan perilaku makan. Semakin tinggi citra raga yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula perilaku makannya, sebaliknya jika individu memiliki citra raga yang rendah maka akan semakin buruk pula perilaku makannya.

Perilaku pola makan yang buruk pada remaja dapat dilihat pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levi dan kawan-kawan dalam Purwaningrum (2008), yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan perkiraan terhadap kalori yang dimakan. Penelitian yang dilakukan oleh Rintani (2007) tiga per empat responden (74.8%) seringkali memilih tidak sarapan karena tidak sempat. Jika melihat kembali ke dalam literatur, temuan ini mendukung penelitian Freedland (2004) dalam Rintani (2007) yang menunjukkan ritme kerja remaja yang cepat cenderung membuat mereka memakan apapun yang tersedia cepat dan mudah. Jika makanan tersebut tidak tersedia pada waktunya maka lebih mudah bagi remaja untuk melewatkan saja waktu makan tersebut. Studi sebelumnya memaparkan bahwa pengaruh negatif pola makan seperti ini adalah remaja yang melewatkan sarapan akan kehilangan 60% asupan kalori, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan sehari-hari (Freedland dalam Rintani, 2007). Resiko kehilangan asupan ini kemungkinan besar terjadi pada responden yang tidak sarapan karena tidak biasa (15.7%), kesulitan mencari makanan (6.3%) ataupun karena tidak ada dana (3.1%). Sesuai dengan bahasan sebelumnya bahwa vitamin dan mineral sangat berperan penting bagi pertumbuhan, regenerasi dan metabolisme tubuh.

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Ervina (2007) menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara bentuk tubuh dengan pola makan pada remaja putri karena pola makan yang diterapkan oleh remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi tubuh ideal yang terbentuk. Terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, yaitu pola asuh orangtua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari *peer grup* dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Khomsan (2003) dalam

Purwaningrum (2008) juga menyatakan bahwa pola makan dipengaruhi oleh budaya, agama, pendidikan, status sosial dan ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, kesehatan, pengaruh teman sebaya, tetapi ada juga pengaruh dari *body image*.

Mahan (2000) mengatakan bahwa ada beberapa strategi untuk mensiasati pola makan remaja. Strategi tersebut antara lain menyediakan makanan bergizi tepat pada waktunya, memperbanyak alternatif makanan sehat, dan berikan penampilan makanan sehat yang menimbulkan selera makan. Konsumsi gizi yang sesuai kebutuhan dapat dipenuhi dengan mengatur pola makan yang baik dan sehat, ini juga mengikutsertakan keaktifan dari keluarga terutama ibu untuk menyediakan makanan sehat bagi anak-anaknya sang calon penerus bangsa. Untuk guru-guru di sekolah seperti pernyataan model Lund & Burk (1969) dimana mempunyai peranan dalam mempengaruhi pola makan anak didiknya agar meningkatkan pengetahuannya tentang makanan dan menjadi teladan dalam mengkonsumsi makanan.

6.2 Gambaran *body image* remaja putri di SMAN 38 Jakarta

Gambaran *body image* pada remaja putri SMAN 38 Jakarta positif, ini dilihat pada jumlah responden sebanyak 153 orang (95.6%) yang memiliki *body image* positif. Ini berarti sudah ada kepercayaan diri yang tinggi pada diri responden mengenai penampilan, bentuk tubuh, kepuasan akan tubuh, dan berat badan yang responden miliki. Namun hasil ini tidak dapat mewakili populasi remaja putri secara generalis di SMAN 38 Jakarta dikarenakan tidak semua siswi SMAN 38 Jakarta dilibatkan dalam penelitian, seperti siswi kelas XII dan sebagian siswi di kelas X serta kelas XII.

Penelitian yang dilakukan oleh William (1985), menyatakan bahwa perubahan bentuk tubuh pada masa remaja akan menimbulkan kecemasan pada mereka yang sadar, yang pada akhirnya akan membuat mereka mengontrol pola makannya. *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004).

6.3 Karakteristik pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta

Karakteristik pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta berada dalam tahap baik, yaitu didapatnya responden sebanyak 106 orang (66.3%) yang berada dalam perilaku pola makan baik. Meskipun dalam jumlah mayoritas memiliki pola makan baik tetapi ini hanya 66.3% saja dari 100% penilaian pola makan yang baik. Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang dimiliki oleh remaja putri SMAN 38 Jakarta masih dalam tahap baik meskipun nilainya tidak *signifikan*. Pola makan remaja putri ini dapat disebabkan oleh aktivitas atau kegiatan remaja yang tidak sempat makan secara teratur.

Penelitian yang dilakukan oleh Rintani (2007) tiga per empat responden (74.8%) seringkali memilih tidak sarapan karena tidak sempat. Jika melihat kembali ke dalam literatur, temuan ini mendukung penelitian Freedland (2004) dalam Rintani (2007) yang menunjukkan ritme kerja remaja yang cepat cenderung membuat mereka memakan apapun yang tersedia cepat dan mudah. Untuk itu masih diperlukannya konsuling yang dapat diberikan oleh orangtua dan guru di sekolah mengenai makan baik jenis makanan yang dibutuhkan maupun pola makan yang baik.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Kesempurnaan adalah milik Allah SWT, jadi dalam penelitian ini peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan yang dihadapi oleh peneliti, yaitu:

- 6.4.1** Populasi penelitian masih terbatas sehingga generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi dimana penelitian ini dilakukan. Untuk penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang lebih beranekaragam perlu dilakukan penelitian kembali agar dapat mengungkapkan hasil yang lebih komprehensif khususnya yang berkaitan dengan *body image* dan pola makan.
- 6.4.2** Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang mewakili populasi dibutuhkan sumber daya yang lebih, baik dari sumber daya peneliti itu sendiri maupun sumber daya keuangan. Kekurangan sumber daya peneliti adalah waktu. Disini peneliti membutuhkan waktu penelitian hampir empat minggu untuk mengambil

data, yaitu dari tanggal 16 April 2012-11 Mei 2012. Sumber daya keuangan yang digunakan pada penelitian ini berasal dari dana sendiri, dengan tidak adanya sponsor menyebabkan peneliti sulit untuk mengeksplor lebih jauh variabel-variabel lain yang berhubungan dan mempengaruhi *body image* dan pola makan.

- 6.4.3** Ditemukannya hasil kuesioner yang *missing* dan tidak sesuai dengan kriteria kuesioner yang baik sehingga mengurangi jumlah sampel yang telah dilakukan pengumpulan data. Namun hal tersebut tidak mengganggu jumlah sampel yang akan diteliti, yaitu sebanyak 155 sampel. Pada bab 4 sebelumnya telah dijelaskan bahwa peneliti menyebarkan 170 kuesioner untuk mengantisipasi adanya kekurangan atau ketidaklengkapan data.
- 6.4.4** Masih ada variabel-variabel penelitian yang berhubungan dengan *body image* dan pola makan, yang belum diikutsertakan dalam penelitian ini, contoh: tahap perkembangan (tahap kognitif, tahap psikomotor, dan tahap sosial) yang dilalui masing-masing individu, konsep diri lainnya seperti harga diri dan peran, penampilan makanan, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, pengetahuan, pengaruh dari teman sebaya, industri makanan, alasan makan, iklan-iklan, dan tempat makan.
- 6.4.5** Sudah adanya instrument penelitian yang baku untuk mengukur variabel pola makan atau variabel-variabel penelitian yang berhubungan dengan pola makan sehingga dapat diaplikasikan. Begitu juga dengan instrument penelitian untuk mengukur variabel *body image* dimana ditemukan yang baku, namun ini masih bersumber dari budaya lain dimana berasal dari penelitian ahli dari luar Indonesia yang melakukan penelitian dengan populasi berbeda karakteristik. Diharapkan adanya instrument penelitian yang baku berasal dari Indonesia sehingga dapat digunakan secara seragam dan universal dengan tetap memberi keunikan budaya setempat.

BAB 7 PENUTUP

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan:

- 7.1.1** Ada hubungan bermakna antara *body image* dan pola makan. Ini artinya bahwa semakin positifnya *body image* maka semakin baik pula pola makannya. Begitu juga sebaliknya, jika *body image* yang dimiliki negatif maka semakin buruknya pola makannya.
- 7.1.2** Diperolehnya nilai sebesar 66.3% hasil dari perbandingan *body image* dan pola makan. Hal ini berarti masih ada 33.7% faktor-faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap pola makan selain *body image* seperti keluarga, budaya, agama, psikologis, lingkungan, media massa, pengetahuan dan pendidikan, dan *peer group*.
- 7.1.3** Subjek penelitian ini memiliki *body image* yang positif dan pola makan yang baik.

7.2 Saran

Peneliti memberikan saran:

- 7.2.1** Responden, diharapkan dengan mempunyai kepercayaan diri yang baik maka akan terciptalah *body image* positif dimana ini akan mendukung terciptanya pola makan yang baik. Kepercayaan diri didapat dari dalam diri responden sendiri. Selain itu, persepsi mengenai *body image* yang jelek dari luar diri atau lingkungan luar boleh menjadi pemicu kita untuk tampil lebih baik. Galilah kelebihan diri kita dengan meningkatkan bakat dan kemampuan diri.
- 7.2.2** Sekolah, lingkungan sekolah dan guru dapat menjadi *role model* bagi anak muridnya perihal *body image* dan pola makan yang baik. Tingkatkanlah konsuling-konsuling mengenai kesehatan remaja yang kompleks, khususnya pola makan.

7.2.3 Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang bertujuan meningkatkan keefektifitas konsuling nutrisi pada remaja putri, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi variabel-variabel dalam penelitian dapat dikembangkan seperti keluarga, budaya, agama, psikologis, lingkungan, media massa, pengetahuan dan pendidikan, dan *peer group*.



DAFTAR PUSTAKA

- Andea, R. (2010). *Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja*. Universitas Sumatera Utara, Fakultas Psikologi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Betz, C. L., & Sowden, L. A. (2004). *Buku saku keperawatan pediatri*. (E. Meiliya, Trans.) Jakarta, Indonesia: EGC.
- Burns, N., & Grove, S. (2009). *The practice of nursing research: appraisal, synthesis, and generation evidence*. St.Louis: Saunders Elsevier.
- Casper, R. C., & Offer, D. (1990). Weight and dieting concerns in adolescents, fashion or symptom? *Pediatrics* , 86, 384-390.
- Chase, M. E. (2001). *Identity development and body image dissatisfaction in college females*. New York: Guilford Publications.
- Commission, P. o. (1984). Methodologies for assessing factors affecting food selection. *Life Sciences National Research*. Washington D C: National Academy Press.
- Ervina, R. (2007). *Pengaruh persepsi tubuh ideal terhadap pola makan*. Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Perpustakaan Universitas Indonesia.
- Evaluation, C. o. (1996). *A scientific assessment*. Washington D C: The National Academy Press.
- Gobel, F. A. (2010, September 30). *Penanggulangan penyakit-penyakit degeneratif di masyarakat*. Retrieved Juni 26, 2012, from kesehatan.kompasiana.com:
<http://kesehatan.kompasiana.com/makanan/2010/09/30/penanggulangan-penyakit-degeneratif>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Seri psikologi: bunga rampai psikologi perkembangan: dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Y. S., & Gunarsa, S. D. (1998). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, H. (2005). *Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional* . Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, S., & Pamardiningsih, Y. (2005). *Program analisis kesahihan butir*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hastono, S. P. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hurlock, E. (2001). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kozier, B. (2004). *Fundamental of nursing: concepts, process, and practice* (7 ed.). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Lemberg, R., & Cohn, L. (1999). *Eating disorders: a reference sourcebook* (2 ed.). Arizona: The Oryx Press.
- Lund, & Burk. (1984). Panel on Factors Affecting Food Selection Committee on Food Consumption Patterns Food and Nutrition Board Commission on Life Sciences National Research Council. In M. f. selection, *Methodologies for food selection research* (pp. 18-20). Washington D C: The National Academy Press.
- MacClancy, J., & Macbeth, H. C. (2004). *Researching food habits: methods and problems*. London: Berghahn Books.
- Mahan, S. E. (2000). *Krause's food, nutrition, and diet therapy* (10 ed.). Philadelphia: WB Saunders Co.
- Makmun, A. S. (2008, Maret 05). *Karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja*. Retrieved Maret 29, 2012, from akhmadsudrajat.wordpress.com: <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/05/karakteristik-perilaku-dan-pribadi-pada-masa-remaja>
- Markey, C. N., & Markey, P. M. (2005). Relations between body image and dieting behaviors: an examination of gender differences. *Sex Roles: A Journal of Research*, 53 (7-8), 519-530.
- Mitchell, J. E. (1990). *Bulimia nervosa*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Noorkasiani, Heryati, & Ismail, R. (2007). *Sosiologi keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

- Papalia, & Olds. (2001). *Human Development (psikologi perkembangan)* (5 ed.). Jakarta: Kencana.
- Peterson, C. B., Mitchell, J. E., Crow, S. J., Crosby, R. D., & Wonderlich, S. A. (2009). The efficacy of self-help group treatment and therapist-led group treatment for binge eating disorder. *The American Journal of Psychiatry*, *166*, 1347-1354.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of nursing: concepts, process, and practice*. Mosby: Missouri.
- Potts, N. L., & Mandleco, B. L. (2012). *Pediatric nursing: caring for children and their families* (3 ed.). New York: Delmar Cengage Learning.
- Santoso, S. (2004). *Dinamika kelompok* (Revisi ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolensce: perkembangan remaja*. (B. A. Shinto, & S. Saragih, Trans.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Child development*. USA: Mc Graw-Hill.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: biopsychosocial mechanism* (5 ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, W. S. (2003). *Psikologi remaja*. Jakarta: Grafindo.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar metodologi Penelitian Klinis* (4 ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- Seawel, A. H., & Danorf-Burg, S. (2005). Body image and sexuality in women with and without systemic lupus erythematosus. *Sex Roles*, *53*, 865-876.
- Stuart, & Sundeen. (2005). *Principle and practice of psychiatry nursing* (5 ed.). St. Louis: Mosby.
- Suhardjo. (1989). *Sosial budaya gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas-Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor.
- Sunaryo. (2002). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Susanto, D. (1995). *Pengorganisasian masyarakat memperkenalkan kebiasaan makan yang baik*. Jakarta: Prosiding Widyakarya Nasional.
- Sutrisno, H. (2000). *Statistika dalam basica II*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Suyatno. (2010). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.

Wong, D. L. (2003). *Nursing care of infants and children* (7 ed.). Philadelphia: Mosby.



KUESIONER

A. Data demografi

- Nomor responden : (diisi oleh peneliti)
- Usia : a. < 16 tahun b. 16-17 tahun
- Kelas : a. X b. XI
- Pekerjaan orangtua : a. Pekerja tetap c. Tidak bekerja
 b. Pekerja lepas
- Penghasilan orangtua : a. Rp 2-10 juta b. Rp > 10 juta
- Agama : a. Islam c. Kristen Katolik
 b. Kristen Protestan d. Hindu e. Budha
- Suku Bangsa : a. Jawa c. Sunda
 b. Betawi d. Lain-lain

B. Skala 1, mengenai *body image*

Berikut ini terdapat 11 pernyataan.

Bacalah setiap pernyataan dan tentukan sikap saudara terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban antara SS, S, TS, dan STS.

Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu:

- SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering memakai sepatu <i>high heels</i>			X	

Isilah pernyataan yang sesuai dengan diri dan kondisi anda saat ini. Usahakan agar tidak ada satu pernyataan pun yang terlewatkan.

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Menurut saya, penampilan saya menarik bagi lawan jenis				
2	Saya percaya diri dengan penampilan saya saat ini				
3	Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh				
4	Saya menyukai pakaian berwarna hitam untuk menyamarkan kegemukan tubuh				
5	Saya puas dengan bagian tubuh bagian tengah (dari pinggang hingga perut)				
6	Secara keseluruhan, penampilan saya memuaskan				
7	Berat badan saya saat ini merupakan berat badan ideal				
8	Saya khawatir menjadi gemuk				
9	Saya ingin diet untuk menurunkan berat badan				
10	Saya merasa baik-baik saja bila berat badan saya naik				
	Saya menganggap berat badan saya tidak terlalu kurus				

C. Skala 2, mengenai pola makan

Terdiri dari 22 pertanyaan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukan sikap saudara terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban antara SS, S, TS, dan STS.

Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

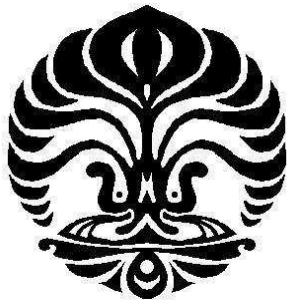
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih suka makan di rumah		X		

Isilah pernyataan yang sesuai dengan diri dan kondisi anda saat ini. Usahakan agar tidak ada satu pernyataan pun yang terlewatkan.

SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya makan dengan beraneka macam makanan (nasi, ikan/daging/ayam, tempe/tahu, sayur) 3x dalam sehari				
2	Alternatif sarapan saya sereal				
3	Orangtua mewajibkan saya sarapan				
4	Sarapan harus dilakukan dirumah				
5	Sarapan membuat berat badan saya stabil				
6	Saya menyempatkan diri untuk makan siang				
7	Malam hari saya hanya makan buah-buahan				
8	Sambil nonton TV, sesekali saya ngemil keripik				
9	Makan bersama keluarga membuat saya senang				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
10	Saya mengkonsumsi teh pelangsing untuk menurunkan berat badan				
11	Kalau sedang banyak tugas, saya akan makan lebih banyak				
12	Jika belum merasa kenyang, saya akan terus makan				
13	Saya makan untuk pertumbuhan tubuh				
14	Saya tidak mengganti konsumsi nasi menjadi roti				
15	Saya sering makan sayuran				
16	Saya melakukan diet dengan konsultasi dari ahli gizi				
17	Dalam keadaan sakit, saya tetap makan				
18	Saya mengkonsumsi jamu-jamuan untuk membuat tubuh saya langsing				
19	Saya tidak memuntahkan kembali makanan yang sudah saya makan				
20	Saya tidak mengurangi porsi makanan yang akan saya konsumsi				
21	Saya mengkonsumsi makanan yang rendah kalori				
22	Saya mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup karbohidrat				



FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

Perkenalkan nama saya Putri Chairiah, mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi, penelitian skripsi ini mengambil tema tentang *body image* dan pola makan, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan gambaran *body image* dan pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta.

Untuk itu saya membutuhkan data yang hanya akan saya peroleh dengan adanya kerjasama dan kesediaan dari anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan mengisi kuesioner. Dalam mengisi kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dan keadaan anda saat ini dengan sejujur-jujurnya tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Jawaban anda tidak akan mempengaruhi nilai di sekolah dan kerahasiaan jawaban akan terjamin. Semua jawaban anda hanya akan dipergunakan untuk keperluan penelitian ini.

Bantuan anda dalam menjawab kuesioner ini merupakan bantuan yang amat besar dan berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Atas kerjasama anda saya mengucapkan banyak terima kasih.

Depok, April 2012

Hormat saya

Putri Chairiah

(02194632548)

Depok, April 2012

Kepada Yth

Calon Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia angkatan 2010:

Nama: Putri Chairah

NPM : 1006823482

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara *body image* dan pola makan remaja putri. Tujuan dari penelitian adalah peneliti ingin melihat sejauh mana gambaran *body image* remaja putri yang berada di tingkat X dan XI SMAN 38 Jakarta yang dapat mempengaruhi pola makan. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon kesediaan Saudari untuk menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan serta menjawab seluruh pertanyaan dalam lembar pertanyaan (kuesioner) sesuai dengan petunjuk yang ada.

Responden yang ikut dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berada di tingkat X dan XI dengan batas usia 15-17 tahun. Responden yang bersedia akan diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang disediakan oleh peneliti, adapun waktu yang diperlukan untuk mengisi dan menjawab pertanyaan kurang lebih 15-20 menit.

Responden dapat menolak untuk menjadi bagian dari penelitian tanpa ada sanksi yang diberikan. Penelitian ini bersifat suka rela tanpa ada paksaan, jika Saudari memutuskan untuk berpartisipasi dan kemudian ternyata tidak ingin melanjutkan, Anda dapat menarik persetujuan dan berhenti berpartisipasi. Keikutsertaan atau tidak dalam penelitian ini tidak akan berefek negatif pada responden atau siapapun. Penelitian ini akan membantu meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pola makan yang baik yang dapat membantu mengembangkan rasa percaya diri sehingga terbentuklah *body image* yang positif. Hasil penelitian dapat diminta oleh responden yang memerlukan, responden bisa menghubungi ke nomor 021-94632548.

Atas kesediaan Saudari sebagai responden dalam penelitian ini dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Depok, April 2012

Hormat Saya

Peneliti



Menjadi Lembar Persetujuan Responden

Saya bertanda tangan dibawah ini, setuju menjadi responden dalam penelitian dengan judul hubungan antara *body image* dan pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta.

Saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan dan manfaat dari penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan membahayakan diri saya sendiri dan keluarga saya. Identitas dan jawaban yang akan saya berikan terjamin kerahasiaannya dan hanya diperlukan sebagai bahan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani secara sadar dan tanpa suatu paksaan.

Depok, April 2012

Responden