

# CITRA TUBUH (BODY IMAGE) DAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA

Elisabeth Wasi Wangu<sup>1</sup>, Yhenti Widjayanti<sup>2</sup>, Veronica Silalahi<sup>3</sup>

1. STIKES Adi Husada Surabaya

2. Universitas Negri Malang

3. STIKES Katolik ST Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: [elisabethwwangu@gmail.com](mailto:elisabethwwangu@gmail.com)

**Abstract:** A person's body image for Adolescents can influence eating behavior. The phenomenon in Catholic's STIKES of St. Vincentius A Paulo Surabaya is most of girls student reduce their food consumption and maintain their ideal body shape. The research is the purpose of analyzing the relationship between body image and eating attitude of adolescents. The research also has a design to get correlation with time approach which is called Cross-Sectional. The population of this research is the students in Catholics STIKES of St. Vincentius A Paulo Surabaya that fulfills all the inclusion criteria by technique simple random sampling. This research also used the MBSRQ-AS questionnaire instrument for body image and EAT-26 for eating attitudes. The result of the research showed 54 percent have a positive body image and 56 percent get a risk of eating disorders. Based on the results of the statistical test from Rank Spearman,  $p = 0,000$  where  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ), which means H1 is accepted with Correlation Coefficient -0,710. So, it was founded a strong negative relationship between body image and eating attitude. While respondent who has a positive assessment of themselves will satisfy with their body shape and haven't risked of eating attitude.

**Keywords:** Body Image, Eating Attitude and Adolescents.

**Abstrak:** Citra tubuh seseorang remaja dapat mempengaruhi perilaku makan. Fenomena yang terjadi di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya ialah kebanyakan remaja putri mengurangi mengonsumsi makanan dan mempertahankan bentuk tubuh ideal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja. Penelitian ini juga memiliki design penelitian untuk menemukan korelasi dengan pendekatan waktu yang disebut Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik simple random sampling. Penelitian ini juga menggunakan Instrumen yang digunakan kuisioner MBSRQ-AS untuk citra tubuh dan EAT-26 untuk perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan 54% citra tubuh positif dan 56% resiko gangguan makan. Berdasarkan hasil uji statistik Rank Spearman,  $p = 0,000$  dengan  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) yang berarti H1 diterima dengan Correlation Coefficient -0,710. Maka, ditemukan ada hubungan negatif yang kuat antara citra tubuh dengan perilaku makan. Responden yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya akan selalu merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan tidak beresiko terhadap perilaku makan

**Kata kunci:** Citra Tubuh (body image), Perilaku Makan, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan dengan adanya perubahan fisik, psikis dan kognitif. Proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh merupakan perubahan dari aspek fisik dimana remaja lebih

memperhatikan penampilan mereka. Perubahan dari aspek psikis yaitu remaja ingin diakui dan ingin menjadi paling baik dari teman sebayanya (Fikawati, 2017). Menurut Cash dan Prunzinsky dalam Dieny (2014) citra tubuh (body image) merupakan gambaran penampilan mengenai bentuk tubuh yang sesuai keinginan seseorang.

Pandangan remaja mengenai cantik yaitu memiliki tubuh yang langsing sehingga untuk mencapai berat badan yang diimpikannya segala cara dilakukan dengan membatasi konsumsi makanan yang seharusnya tidak dilakukan (Dieny, 2014).

Remaja yang obesitas lebih tidak puas dengan citra tubuh dibandingkan remaja yang tidak obesitas. Remaja yang memiliki bentuk tubuh yang ideal dan memiliki bentuk tubuh yang kurus memiliki citra tubuh yang positif, dimana remaja tersebut sangat puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, sedangkan remaja obesitas berusaha untuk menurunkan berat badannya supaya mendapatkan penampilan yang lebih menarik. Diet yang tidak adekuat adalah masalah yang paling umum dialami oleh remaja putri. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya kekhawatiran terhadap citra tubuh yang negatif pada remaja putri yang menginginkan bentuk tubuh ramping dan berat badan rendah, sehingga dapat mempengaruhi terjadinya perilaku makan yang tidak sehat dan menjalani diet yang ketat (Dieny, 2014).

Perilaku makan yaitu kebiasaan tentang mengkonsumsi makanan meliputi jenis makanan, jumlah dan waktu mengkonsumsi makanan (Dieny, 2014). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat membuat seseorang berperilaku makan yang tidak baik (Fikawati, 2017). Fenomena yang terjadi pada remaja putri di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya adalah remaja putri mengurangi mengkonsumsi makanan yang berlebihan untuk dapat mempertahankan bentuk tubuh mereka walaupun masih dikategorikan normal tetapi ada juga yang membatasi asupan makanan dengan diet yang ketat untuk menurunkan berat badannya karena tidak puas dengan bentuk tubuh yang sekarang. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi berat badan lebih (overweight) pada remaja umur > 18 tahun secara nasional sebesar 13,6%, sedangkan prevalensi obese pada remaja umur > 18 tahun sebanyak 21,8%. Sebaliknya prevalensi berat badan lebih

(overweight) naik dari 11,5% (2013) menjadi 13,6% (2018) dan prevalensi obese naik dari 14,8 % (2013) menjadi 21,8% (2018). Berdasarkan hasil penelitian Kartika (2010) sebagian besar 87,1 % remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, 12,9 % sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Remaja putri yang merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya sebanyak 51,6 %, sedangkan 48,4 % merasa tidak puas. Dari hasil survey pada tanggal 8 Desember 2018 melalui wawancara sebanyak 10 orang dimana 6 diantaranya mengatakan tidak percaya diri dan tidak puas dengan bentuk tubuh dan sangat memperhatikan penampilan dirinya, mereka juga cemas menjadi gemuk dan sangat khawatir jika berat badan meningkat sehingga mereka cenderung untuk melakukan diet dan mengontrol makan sehingga mereka merasa puas dengan penampilan secara keseluruhan, sedangkan 4 diantaranya sangat puas dan nyaman dengan bentuk tubuhnya, tidak cemas menjadi gemuk dan tidak khawatir jika mengalami kenaikan berat badan karena mereka merasa puas terhadap bagian tubuh dan penampilan yang sekarang sehingga dalam mengkonsumsi makanan mereka tidak menjalankan diet, mereka juga mengontrol makan walaupun kadang-kadang saja. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh (body image) antara lain jenis kelamin, status obesitas, pengaruh media massa, teman sebaya, keluarga dan lingkungan, sosial ekonomi dan budaya. Salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh (body image) yaitu jenis kelamin dimana wanita lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan menilai akan lebih menarik jika memiliki tubuh yang langsing seperti anggapan lingkungan sekitarnya. Tekanan dalam keluarga dan lingkungan mengenai memberi komentar sangat berpengaruh terhadap citra tubuh (body image) remaja (Dieny, 2014).

Seseorang yang memiliki citra tubuh yang negatif merasa tidak percaya diri dan

tidak nyaman dengan dirinya sendiri, sedangkan seseorang yang memiliki citra tubuh positif menilai bentuk tubuh apa adanya dan merasa puas, bangga dan nyaman dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Dieny, 2014). Remaja yang mengalami obesitas lebih tidak puas dengan citra tubuh dibandingkan remaja yang tidak obesitas (Dieny, 2014). Perilaku makan pada remaja tidak baik berhubungan dengan ketidakpuasan mengenai citra tubuh (body image) yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh. Adanya masalah mengenai perilaku makan yang menyimpang pada remaja putri dengan citra tubuh (body image) negatif berhubungan dengan keinginan remaja untuk memiliki bentuk tubuh yang ramping dan berat badan rendah. Akibat dari perilaku makan yang menyimpang dapat mengakibatkan asupan dan gizi yang tidak adekuat. Gizi yang tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan (Dieny, 2014).

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan, maka solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh (body image) adalah menghindari membicarakan mengenai kecantikan seseorang berdasarkan penampilan fisik semata, menghindari berbicara negatif mengenai berat badan, mengikuti aktivitas olahraga yang membuat nyaman akan diri sendiri tanpa membuat orang lain merasa kesal akan tubuh mereka, hargai bentuk tubuh sebagai sesuatu yang indah, cobalah untuk makan saat lapar, lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Priyatna, 2011). Oleh karena itu, peneliti memberikan saran kepada mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya untuk meningkatkan citra tubuh yang positif dan lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki dengan cara mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain lain. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara citra tubuh (body image) dengan perilaku makan pada mahasiswi di

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

## METODE

Desain penelitian menggunakan studi korelasi dengan pendekatan waktu Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat 1 di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi: 1) Mahasiswi usia 18- 21 tahun, 2) tidak tinggal di asrama dan 3) bersedia menjadi responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden. Variabel bebas penelitian ini adalah citra tubuh dan variabel terikat adalah perilaku makan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Multi Dimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBRSQ- AS) untuk mengukur citra tubuh dengan nilai uji validitas 0,362-0,711 dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha 0,947. Kuesioner Eating Attitudes Test (EAT-26) untuk mengukur perilaku makan dengan hasil dengan nilai uji validitas 0,375-0,832 dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha 0,928. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2019. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
<b>Remaja Akhir</b>		
18 tahun	21	53,8
19 tahun	14	35,9
20 tahun	3	7,7
21 tahun	1	2,6
<b>IMT</b>		
< 18,5 (Kurus)	9	23,1
18,5 – 22,9 (Normal)	21	53,8
≥ 23,0 (Kelebihan BB)	3	7,7
≥ 25,0 (Obesitas)	0	0
25,0 – 29,9 (Obes kelas 1)	4	10,3
≥30,0 (Obes kelas 1)	2	5,1
<b>Keinginan Memiliki Bentuk Tubuh Ideal</b>		
Ya	34	87,2
Tidak	5	12,8
<b>Pengaruh Media Massa Mengenai Bentuk Tubuh</b>		
Ya	32	82,1
Tidak	7	17,9
<b>Kritik negatif dari Lingkungan</b>		
Pernah	28	71,8
Tidak Pernah	11	28,2
<b>Keinginan Diet</b>		
Pernah	21	53,8
Tidak Pernah	18	46,2
<b>Kritik negatif dari Teman</b>		
Pernah	29	74,4
Tidak Pernah	10	25,6
<b>Kritik negatif dari Keluarga</b>		
Pernah	22	56,4
Tidak Pernah	17	43,6
<b>Pengaruh Media Massa Dalam Pemilihan Makanan</b>		
Ya	16	41,0
Tidak	23	59,0
<b>Pengaruh Teman Tentang Pemilihan Makanan</b>		
Pernah	20	51,3
Tidak Pernah	19	48,7
<b>Peran Keluarga Dalam Pemilihan Makanan</b>		
Ya	33	84,6
Tidak	6	15,4

Sumber: (Data Primer, 2020)

Tabel 2 Data Khusus

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Citra Tubuh</b>		
Positif	21	54
Negatif	18	46
<b>Perilaku</b>		

**Makan**

Resiko Gangguan Makan	22	56
-----------------------	----	----

Tidak Mengalami Resiko Gangguan Makan	17	44
---------------------------------------	----	----

Sumber: Data Primer

Hasil uji Rank Spearman dianalisis dengan menggunakan piranti lunak program SPSS 16 for windows untuk mencari hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan pada Remaja di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, hasil yang didapatkan adalah  $p = 0,000$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$  dimana  $p < \alpha$  yang berarti  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima dengan Correlation Coefficient  $-0,710$  maka ada hubungan negatif kuat antara citra tubuh (body image) dengan perilaku makan pada remaja di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang berarti semakin positif citra tubuh (body image) maka semakin rendah resiko gangguan makan

**Pembahasan**

Pada variabel citra tubuh (body image) berdasarkan hasil penelitian dari 39 responden didapatkan 21 (54%) responden memiliki citra tubuh positif dan 18 (46%) responden memiliki citra tubuh negatif. Bila ditinjau dari IMT (indeks massa tubuh) dari 21 responden yang memiliki citra tubuh positif terdapat 15 (71%) responden dengan IMT Normal.

Menurut Dieny (2014) ada perbedaan yang bermakna citra tubuh pada remaja yang obesitas dan tidak obesitas, dimana remaja yang obesitas memiliki citra tubuh lebih negatif daripada remaja yang tidak obesitas. Orang yang obesitas menilai ukuran tubuh mereka terlalu berlebihan sehingga mereka lebih tidak puas dan merasa terganggu dengan penampilan mereka sendiri, akibatnya mereka cenderung menghindari untuk berinteraksi sosial, karena menurut

mereka penampilan fisiknya lebih buruk dari penampilan fisik pada orang yang berat badannya normal.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori dimana responden yang memiliki IMT normal memiliki citra tubuh yang positif dimana mereka menerima bentuk tubuh yang dimiliki, merasa puas dengan bentuk tubuh yang sekarang sehingga mereka tidak malu dan tidak minder dalam bersosialisasi karena mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, selain itu juga salah satu tugas perkembangan remaja yaitu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri sehingga dengan demikian remaja lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang sekarang dan menerima keadaan yang sekarang. Hal ini di dukung dengan penelitian Destiara (2017) yang mengatakan bahwa IMT remaja yang normal akan mempengaruhi sosialisasi yang baik seperti meningkatkan rasa percaya diri, mendiskripsikan diri secara positif, tidak mudah frustasi dan dapat menerima kritikan.

Di tinjau dari pengaruh media massa dari 18 responden yang memiliki citra tubuh negatif terdapat 14 (77,8%) responden yang dipengaruhi dari media massa mengenai bentuk tubuh ideal. Menurut Dieny (2014) Citra tubuh sangat dipengaruhi oleh media massa yang menampilkan bentuk tubuh kurus sebagai bentuk tubuh ideal. Majalah remaja menampilkan citra seorang wanita muda, langsing, menarik dan wajah cantik, sedangkan majalah pria menampilkan bentuk tubuh kuat berotot dan menarik. Citra tubuh pada remaja banyak dipengaruhi oleh iklan di media massa. Iklan-iklan tentang program penurunan berat badan banyak menarik minat kaum remaja, terutama remaja wanita yang menginginkan tubuh langsing.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori dimana responden yang menginginkan bentuk tubuh seperti di media massa salah satu faktor yang

mempengaruhi citra tubuh dari remaja sehingga remaja tidak merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan ingin memiliki bentuk tubuh yang diinginkan seperti di media massa dan melihat iklan tentang tubuh yang ideal, remaja menginginkan bentuk tubuh yang langsing karena dianggap cantik bagi mereka sehingga dengan begitu bisa membuat mereka memiliki citra tubuh yang negatif. Hal ini di dukung dengan penelitian Hutapea (2012) yang mengatakan bahwa citra tubuh yang negatif pada remaja putri, karena persepsi terhadap model iklan produk kecantikan di televisi yaitu proses dimana individu memahami mencerna suatu tayangan dengan cara memilih dan mengorganisasikan melalui penginderaan yang berhubungan dengan lingkungan sekitar, sehingga dapat memberi makna pada tayangan iklan tersebut.

Ditinjau dari kritik negatif dari keluarga dari 18 responden yang memiliki citra tubuh negatif terdapat 10 (55,6%) responden yang pernah di kritik. Menurut Dieny (2014) Perubahan fisik, kognitif, dan sosial dalam perkembangan remaja mempengaruhi hubungan antara orang tua dan remaja. Orang tua dan lingkungan cenderung memberikan kritikan mengenai penampilan fisik, hal ini dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh individu tersebut. Perhatian dan tekanan orang tua yang berlebihan menjadikan remaja tersebut berusaha untuk merubah penampilan hingga tubuhnya menjadi ideal. Tekanan dalam keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Komentar dari orang tua dan anggota keluarga lain mempunyai pengaruh yang besar terhadap citra tubuh anak. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat sensitif dan reaktif yang kuat pada peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental yaitu mudah tersinggung dan sedih. Salah satu aspek psikologis dari

perubahan fisik pada remaja adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan pandangan orang lain mengenai bentuk tubuhnya. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri, sangat kuat pada masa remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori dimana responden yang pernah di kritik negatif keluarga tentang bentuk tubuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh di mana remaja yang mendapat kritik dari keluarga dapat membuat remaja tersebut merasa malu dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya yang sekarang sehingga banyak remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif. Keluarga sebaliknya bukan mengkritik negatif remaja mengenai bentuk tubuhnya namun mendukung remaja tersebut dalam menilai diri yang positif untuk menerima bentuk tubuh yang di miliki sehingga remaja tersebut tidak merasa malu tetapi percaya diri dengan keadaannya yang sekarang. Pada variabel perilaku makan berdasarkan hasil penelitian 39 responden didapatkan 22 (56%) responden mengalami resiko gangguan makan, 17 (44%) responden tidak mengalami gangguan makan.

Bila ditinjau dari pengaruh teman sebaya dari 22 responden yang mengalami resiko gangguan makan terdapat 11 (50%) responden yang dipengaruhi teman sebaya dalam pemilihan makanan. Menurut Patcheep (2011) Teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku makan remaja, khususnya perilaku makan tidak sehat seperti makanan siap saji dan minuman soft drink. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori dimana teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja di mana remaja yang memiliki teman yang mengkonsumsi makan yang baik maka remaja tersebut pasti akan mengikuti kebiasaan mengkonsumsi makan yang sehat ataupun sebaliknya remaja akan ikut terpengaruh dengan teman sebaya yang

dalam berperilaku makan yang tidak sehat akan mengonsumsi makanan yang tidak sehat juga, selain itu ciri khas remaja sangat membutuhkan teman dan juga senang mengikuti komunitas sehingga dengan demikian dapat mempengaruhi perilaku makan remaja tersebut. Hal ini didukung dengan penelitian Bintana (2016) yang menyatakan bahwa teman kelompok sebaya akan mempengaruhi perilaku konsumsi dan ketika semakin kedekatan kelompok teman sebaya meningkat, maka konsumsinya pun juga meningkat.

Bila ditinjau dari pengaruh media massa dari 22 responden yang mengalami resiko gangguan makan terdapat 8 (36,4%) responden yang dipengaruhi iklan dalam pemilihan makanan. Menurut Patcheep (2011) Media sangat mempengaruhi gaya hidup remaja, termasuk perilaku makan dan pemilihan makanan. Remaja sebagai pelanggan utama yang berkunjung ke restoran siap saji untuk itu proses pemasaran yang digunakan oleh pihak restoran dengan menggunakan media televisi, radio ataupun majalah. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori dimana media massa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja dalam pemilihan makanan yang akan di konsumsi. Hal ini didukung dengan penelitian Dila (2013) yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan ataupun media, seperti iklan makanan cepat saji atau iklan mengenai gaya hidup terkini.

Hasil uji statistik Rank Spearman yang dilakukan pada kedua variabel, diperoleh hasil  $p < \alpha$  dimana  $p = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh (body image) dengan perilaku makan pada remaja di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya dengan Correlation Coefficient -0,710 yang berarti mempunyai hubungan negatif kuat dimana semakin positif citra tubuh (body image) maka

semakin rendah resiko gangguan makan. Menurut Cash dan Prunzinsky dalam Dieny (2014) citra tubuh (body image) merupakan gambaran penampilan mengenai bentuk tubuh yang sesuai keinginan individu. Ketakutan untuk menjadi gemuk merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja putri memiliki perilaku makan yang tidak baik. Pada wanita diketahui bahwa ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan dengan perilaku makan. (Dieny, 2014). Remaja memiliki program untuk menjaga tubuhnya. Hal inilah membuat menunjukkan perilaku makan yang tidak baik. Salah satunya penyebab remaja berperilaku makan menyimpang erat kaitannya untuk menjaga citra tubuh (body image) (Mardalena, 2017). Terdapat kesesuaian antara teori dimana responden yang memiliki citra tubuh positif diikuti dengan resiko gangguan makan yang rendah atau tidak mengalami gangguan makan, responden yang memiliki citra tubuh positif terhadap bentuk tubuh dan penampilannya akan menerima keadaan dirinya secara apa adanya, sedangkan citra tubuh negatif persepsi yang salah mengenai bentuk tubuhnya atau tidak menerima dengan bentuk tubuhnya. Seseorang yang memiliki bentuk tubuh negatif tidak percaya diri dan melihat orang lainlah yang lebih menarik sehingga dengan demikian mereka sering mengurangi porsi makan ataupun diet. Hal ini juga di dukung oleh penelitian Yusintha (2018) menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan remaja dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun dimana remaja putri yang mempunyai citra tubuh negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik. Penilaian mengenai citra tubuh yang bersifat subyektif berhubungan dengan perilaku makan serta asupan nutrisi pada remaja putri. Citra tubuh negatif secara keseluruhan memiliki perilaku makan dengan kecenderungan tinggi untuk mengalami gangguan, sedangkan citra tubuh positif memiliki perilaku makan dengan kecenderungan sedang (Yundarini, 2015). Remaja putri yang memiliki risiko gangguan

makan tinggi memiliki citra tubuh yang negatif (Rohana, 2017).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan 54% citra tubuh positif dan perilaku makan beradas pada kategori resiko gangguan makan sebesar 56%. Adanya hubungan positif kuat antara citra tubuh dan perilaku makan pada remaja yang artinya semakin positif citra tubuh (body image) maka semakin rendah resiko gangguan makan.

### **Saran**

Saran yang diberikan kepada kemahasiswaan STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya dalam memberikan kegiatan bagi mahasiswi mengenal diri dengan kegiatan yang dilakukan di indoor atau outdoor yang berkaitan dengan meningkatkan citra tubuh (body image), sehingga dapat memandang secara positif terhadap citra tubuh (body image) remaja yang dapat membantu remaja putri dalam pembentukan perilaku makan yang tidak menyimpang

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta
- Bintana., A. & Yonisa., K. (2016). Pengaruh Status Social Ekonomi Orang Tua Dan Kelompok Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumsi Siswa Kelas XI IPS MAN Sidoarjo. Diakses tanggal 14 Mei 2019 dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jupe/article/view/14575>
- Destiara, F. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Remaja Putri Di Asrama Putri Sanggau Malang. Nursing News. Volume 2, Nomor 3. Diakses tanggal 14 Mei 2019 dari <https://scholar.google.co.id/scholar?hl>

- =id&as\_sdt=0%2C5%q=destiara+hubungan+indeks+massa+tubuh&btnG=#d=gs\_qabs&u=%23p%3DgPitzyd64K8J
- Dieny, F. F. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dila, Y. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013. Diakses tanggal 14 Mei 2019 dari <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/67>
- Fikawati, S, dkk. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Hutapea., B. (2017). Persepsi Terhadap Daya Tarik Fisik Model Iklan Di Televisi Dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri. Diakses tanggal 14 Mei 2019 dari [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=hutapea+persepsi+terhadap+daya+tarik+fisik&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DQVoyTWJ7PcsJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=hutapea+persepsi+terhadap+daya+tarik+fisik&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DQVoyTWJ7PcsJ)
- Mardalena, I. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan; Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Priyatna, A. (2011). FAMILY FITNESS: Membahas Topik-Topik Yang Penting Diketahui Seputar Membangun Keluarga Bugar Dan Sehat. Jakarta PT Elex Media Komputindo
- Patchee, Kamonporn. (2011). Factors Influencing Thai Adolescents Eating Behavior. Thesis, School Of Nursing Science, Faculty Of Medicine And Health Science, University Of East Anglia
- Rohana, S. (2017). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan makan pada Remaja Putri Masa Pubertas. Jurnal Ilmiah Keperawatan. Vol. 3 No.1. Diakses tanggal 14 Mei 2019 dari <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1>
- Yundarini. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri di SMA Dwijendra Denpasar. Coping (Community of Publishing in Nursing) Vol,3 No. 1. Diakses tanggal 14 Mei 2019 dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10832>
- Yusinta, N. A & Adriyanto. (2018). Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun. Amerta Nurt hal 147-154. doi:10.2473/amnt.v2i2.2018.147-15489-96.