

Hubungan Body Image dengan Diet Tidak Sehat Relation Of Body Image and Unhealthy Diet

¹Rezfia Pranesya, ²Endah Nawangsih

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: rezfiap@gmail.com, nawangsihendah@yahoo.com

Abstract. Women are very closely associated with appearance and body issues, many women who use a variety of ways in order to get the desired body, one way is by diet. This study aims to look at quantitative data on the relationship between body image and dieting behaviors in adult women early in Bandung. This study was correlational research with a total sample of 80 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. Data was collected by distributing questionnaires were constructed from the theory of body image (Cash, 2002) with the results of the reliability value is 0,829 and the value of the validity of 17 items. Furthermore, to the measuring instrument unhealthy dietary behaviors (Kim & Lennon, 2006) has a reliability value of 0.860 and the validity of 8 items. Based on the test results of the data, obtained a significant negative correlation between variables 1 and 2 ($r = -0.479$, $P = 0.000$). According to the results showed: (1) There is a positive relationship between body image and unhealthy dietary behaviors on the aspects of appearance orientation of body image and unhealthy dietary behaviors. (2) There is a positive correlation between aspects of the categorization of body size, body image with behavior unhealthy diet (3) There is a negative relationship between aspects of the evaluation of the appearance of body image and behavior unhealthy diet (4) There is a negative relationship between satisfaction areas of the body body image unhealthy dietary behaviors. (5) There is a negative correlation between the over / underweight body image and unhealthy dietary behavior obtained a significant negative correlation between variables 1 and 2 ($r = -0.479$, $P = 0.000$).

Keywords: Body image, diet, early adult women

Abstract. Perempuan sangat erat kaitannya dengan masalah penampilan dan tubuh, banyak perempuan yang menggunakan berbagai macam cara agar mendapatkan tubuh yang diinginkan, salah satu caranya yaitu dengan cara diet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat data secara kuantitatif dari hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung. Penelitian ini penelitian korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang dikonstruksi dari teori *body image* (Cash, 2002) dengan hasil nilai reliabilitas adalah 0,829 serta nilai validitas sebesar 17 item. Selanjutnya untuk alat ukur perilaku diet tidak sehat (Kim & Lennon, 2006) memiliki nilai reliabilitas 0,860 dan nilai validitas 8 item. Berdasarkan hasil pengujian data, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara variabel 1 dan 2 ($r = -0,479$. $P = 0,000$). Menurut hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat hubungan positif antara *body image* dengan perilaku diet tidak sehat pada aspek orientasi penampilan *body image* dengan perilaku diet tidak sehat. (2) Terdapat hubungan positif antara aspek pengkategorian ukuran tubuh *body image* dengan perilaku diet tidak sehat (3) Adanya hubungan yang negatif antara aspek evaluasi penampilan *body image* dengan perilaku diet tidak sehat (4) Terdapat hubungan yang negatif antara kepuasan area tubuh *body image* dengan perilaku diet tidak sehat. (5) Terdapat hubungan negatif antara kelebihan/ kekurangan berat badan *body image* dengan perilaku diet tidak sehat.

Kata kunci : *Body image*, diet, Perempuan dewasa awal

A. Pendahuluan

Pada dasarnya setiap perempuan mempunyai keinginan untuk memiliki tubuh yang menarik dan ideal. Perempuan seringkali menganggap bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus dan langsing. Kebanyakan perempuan dewasa awal

ingin mempunyai penampilan yang cantik dan menarik serta mempunyai bentuk tubuh yang ideal.

Bagi perempuan, masalah citra tubuh atau *body image* umumnya berpusat pada masalah berat badan, kelebihan lemak tubuh, dan keinginan untuk menjadi lebih kurus (Brown & Slaughter, dalam Schaefer, 2013).

Ketidakpuasan tubuh cenderung mengarah pada diet karena kepercayaan umum bahwa ini adalah teknik pengendalian berat badan yang efektif (Thompson, & Stice, 2001).

Perhatian pada perempuan dewasa awal lebih condong kearah penampilan, dan berat badan. Penampilan dan berat badan akan terus berlangsung. Setiap ada perubahan yang terjadi ditubuh perempuan sering dijadikan patokan untuk meningkatkan rasa percaya dan harga diri. Oleh karena itu hal ini membuat para perempuan lebih berusaha agar dapat tampil dan memiliki bentuk tubuh yang sebaik-baiknya. Dari pandangan yang terjadi inilah menjadikan pacuan untuk lebih bisa lagi didalam menurunkan berat badan yang diinginkan (Elga, 2007).

Saat mulai memasuki masa dewasa awal, perempuan akan mengalami perubahan, salah satu bentuk perubahan yang dialami adalah bentuk tubuh, salah satu contohnya adalah seringkali bertambah berat badan yang dapat membuat perempuan dewasa awal merasakan kegemukan dan hal yang lain-lain. Perubahan ukuran tubuh yang terjadi pada remaja perempuan sampai ke perempuan dewasa awal adalah mulai melebar dibagian pinggul dan bahu, lemak, tulang dan otot ditubuh jugauga bertambah, Perempuan seringkali berusaha agar tidak memiliki tubuh dan fisik yang tidak menarik dilihat orang maupun mereka sendiri, yaitu memiliki badan yang gemuk sampai *overweight*, karena hal tersebut mereka melakukan berbagai macam cara yang ditempuh agar perempuan dapat memiliki tubuh dan fisik yang ideal salah satunya dengan cara diet.

Diet adalah cara yang sering ditemukan atau cara yang paling populer untuk dilakukan agar dapat mengurangi berat badan dan menunjang penampilan mereka. Penampilan

merupakan hal penting bagi perempuan, termasuk pada perempuan usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal, perempuan meyakini bahwa memiliki tampilan yang lebih menarik akan membantu meningkatkan status sosial dan status perkawinannya (Hurlock, 1996). Penampilan tubuh yang lebih menarik sering kali dipandang sebagai hal yang terpenting daripada memiliki kecerdasan serta tingginya pendidikan didalam masa perkawinan, dan juga menjadi hal yang penting agar dapat mendapatkan derajat status sosial tinggi (Hurlock, 1996).

Diet dapat dikategorikan menjadi dua bagian, yang pertama adalah diet yang tidak sehat dan yang kedua adalah diet yang sehat. Diet yang diet yang sehat adalah diet yang dilakukan dengan cara membatasi jumlah kalori yang masuk ketubuh, namun hal ini juga tetap menjaga pola makan yang baik dan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang, sedangkan untuk diet yang tidak sehat adalah yang membuat seseorang mendapatkan tubuh atau penampilan yang ideal yang seringkali dapat memicu hal yang berbahaya bagi tubuh dan kesehatan dan juga biasanya dilakukan dengan cara yang salah (Anwar, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “*bagaimana hubungan antara body image dengan sikap diet tidak sehat pada perempuan dewasa awal yang melakukan di Kota Bandung*” Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. mencari tahu data secara kuantitatif bagaimana *body image* pada perempuan dewasa awal yang melakukan di Kota Bandung.
2. untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana keceratan dari

hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung.

B. Landasan Teori

Body image yaitu sikap seseorang mengenai gambaran tubuhnya yang terdiri dari gambaran secara negatif atau gambaran secara positif. *Body image* terdiri dari dua, yaitu *body image evaluation* dan juga *body image investment* (Cash & Pruzinsky, 2002).

Cash & Pruzinsky (2002) mendefinisikan bahwa *body image* terbentuk melalui gambaran atau penilaian sendiri melalui pikiran, terdapat tiga elemen didalam *body image*, elemen pertama adalah elemen pikiran yaitu evaluasi daya tarik tubuh, yang kedua adalah persepsi yaitu bagaimana mereka memperkirakan ukuran tubuh, dan yang terakhir adalah elemen perasaan yaitu bagaimana mereka memberikan penilaian terhadap tubuhnya. *Body image* sendiri bersifat subyektif karena didasari dari persepsi yang berbeda dan bermacam-macam mengenai tubuhnya.

Cash & Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa terdapat lima dimensi didalam *body image*, yaitu:

1. evaluasi penampilan (Appearance evaluation)
2. orientasi penampilan (Appearance orientation)
3. kepuasan terhadap bagian tubuh (Body area satisfaction)
4. kecemasan menjadi gemuk (Overweight preoccupation)
5. Pengkategorian ukuran tubuh (Self-classified weight)

Diet didefinisikan sebagai Pengurangan asupan kalori untuk menurunkan berat badan dimaksudkan untuk membentuk tubuh menjadi langsing Kim dan Lennon (2006).

Dalam kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga 2009 Diet memiliki arti sebagai pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dengan jumlah tertentu untuk tujuan kesehatan, atau penurunan berat badan.

Terdapat beberapa jenis perilaku diet yang dikemukakan oleh Kim dan Lennon (2006):

1. Diet sehat

Adapun pola makan sehat yang dianjurkan adalah:

- a) Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran
- b) Makan makanan dengan serat tinggi seperti roti, pasta, sereal, dan kentang.
- c) Mengonsumsi daging dan ikan tetapi dengan kadar lemak yang rendah
- d) Susu dan produk olahan susu dengan lemak rendah.

2. Diet tidak sehat

Diet seperti ini dapat membahayakan kesehatan, biasanya dilakukan dengan cara berpuasa di luar niat ibadah,, dan *binge eating*, memuntahkan makanan dengan disengaja atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan atau obat-obatan diet. Orang yang melakukan diet hanya bertujuan untuk memperbaiki penampilan mereka, maka akan melakukan berbagai macam cara untuk dapat menurunkan berat badan mereka agar mendapatkan yang mereka inginkan (Kim & Lennon, 2006).

Selanjutnya, pengertian dari dewasa awal adalah tahap yang kritis setelah tahap remaja yang biasanya terjadi juga perubahan fisik didalamnya. Menurut Hurlock (1990) masa dewasa awal biasanya dimulai pada rentang usia 20 tahun sampai dengan usia 40 tahun. Masa dewasa awal juga termasuk masa transisi, baik transisi secara intelektual, secara fisik dan transisi peran sosial.

Perempuan dewasa awal lebih memperhatikan perubahan fisik yang terjadi maupun penampilan fisiknya (*body image*). Kebanyakan perempuan dewasa awal seringkali merasa kurang puas pada tubuh mereka, mereka dan sering merasa bahwa mereka kurang menarik, kurang percaya diri, membandingkan diri orang lain dalam hal fisik, melakukan diet ketat, mengatur pola makan, bahkan memperbaiki kekurangan tubuhnya. Hal itu mereka lakukan untuk terlihat lebih menarik, dan memuaskan dirinya.

IMT atau Indeks Massa Tubuh sendiri digunakan untuk menentukan gizi seseorang, yang dimana digunakan sebagai acuan untuk menggambarkan tubuh seseorang. IMT juga merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara Body Image dengan sikap diet tidak sehat

Dari hasil tersebut diketahui nilai korelasi (r) adalah $-0,479$ dan nilai $p=0,000$, signifikan pada level of significant $0,01$. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan cukup yaitu sebesar $r = -0,479$ antara *body image* dengan perilaku diet tidak sehat. Hal ini berarti semakin rendah *body image* maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat.

Pada penelitian ini responden berjumlah 80 orang, sebagian besar mereka merasa tidak puas akan tubuhnya, mereka juga memperhatikan penampilan mereka karena menurut mereka penampilan itu adalah hal yang penting. Mereka juga menilai diri mereka kurus dan gemuk namun mereka tetap melakukan diet demi mendapatkan tubuh yang mereka harapkan. Mereka juga cenderung cemas apabila berat badan mereka

bertambah. Mereka melakukan diet sebagian besar dengan cara yang salah atau diet yang tidak sehat, tetapi efek yang mereka rasakan cenderung membuat fisik mereka melemah atau membuat fisik menjadi drop bahkan ada juga yang tidak merasakan efek apapun.

Adapun diet yang dilakukan oleh responden antara lain, meminum pil atau obat pelangsing, tidak mengongsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan mengonsumsi makanan yang mengandung protein dan lemak yang tinggi, hanya mengonsumsi satu jenis atau beberapa makanan saja, dalam sehari. Cara diet yang telah disebutkan merupakan cara diet yang tidak tepat karena adanya asupan gizi yang tidak seimbang, dan kalori yang dibutuhkan perhari belum tentu terpenuhi atau bisa saja melebihi kalori yang dibutuhkan karena tidak adanya pengukuran kalori terhadap makanan yang dikonsumsi.

Terdapat 68 orang (85%) dari 80 perempuan dewasa awal memiliki aspek orientasi penampilan *body image* yang tinggi, artinya 85,0% perempuan dewasa awal Melakukan usaha untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan sesuai yang diharapkan seperti mengeluarkan dana khusus untuk menunjang penampilan dan menghabiskan banyak waktu untuk berdandan sebelum beraktivitas. Lalu sebanyak 49 orang (61,3%) dari 80 perempuan dewasa awal memiliki aspek Pengkategorian ukuran tubuh *body image* yang tinggi, artinya 61,3% perempuan dewasa awal melakukan usaha untuk menurunkan berat badan dan dapat mengkategorikan berat badan dengan cara mereka dapat mengkategorikan tubuhnya apakah kurus atau gemuk dan mereka rela tidak makan untuk mengurangi berat badannya. Sebanyak 65 orang (81,3%) dari 80 perempuan dewasa awal dalam aspek Evaluasi penampilan *body image*

yang rendah, artinya sebesar 81,3% perempuan dewasa awal melakukan evaluasi atau perbandingan terhadap penampilan diri sendiri atau orang lain. selanjutnya 70 orang (87,5%) dari 80 perempuan dewasa awal memiliki aspek Kepuasan area tubuh yang rendah, artinya mereka tidak puas terhadap bagian tubuh mereka secara keseluruhan atau bagian-bagian tertentu (paha, bokong, lengan, dan lain-lain). Selanjutnya, sebanyak 49 orang (61,3%) dari 80 orang perempuan dewasa awal memiliki aspek Kelebihan/kekurangan berat badan yang rendah, yang artinya mereka merasakan khawatir apabila berat badan mereka bertambah, tetapi mereka melakukannya atas dasar kesehatan, karena mereka mengetahui bahayanya apabila memiliki badan yang obesitas.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, terdapat korelasi negatif yang signifikan cukup yaitu sebesar $r = -0,479$ antara *body image* dengan sikap diet tidak sehat.
2. Dari hasil penelitian ini disimpulkan juga bahwa *body image* yang negatif dapat mempengaruhi diet yang positif, artinya semakin negatif ia mempersepsikan tubuhnya maka diet yang dilakukan akan semakin positif.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, terdapat hal yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan sehubungan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Pada penelitian ini, tingginya sikap diet tidak sehat karena adanya ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Oleh karena itu disarankan pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung, untuk mengkonsultasikan masalah proporsi tubuh, kesehatan, dan sikap diet tidak sehat yang akan dilakukan kepada dokter, ahli gizi atau pakar-pakar kesehatan lainnya agar lebih memahami kondisi tubuh, lebih memperhatikan kesehatan saat akan melakukan diet.

Daftar Pustaka

- Anastasia Lintang, Y. I. (2015). hubungan citra tubuh dengan sikap diet tidak sehat pada remaja putri di sma negeri 9 manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2 Mei 2015*, 2.
- Andea, R. (2010). hubungan antara *body image* dan sikap diet tidak sehat pada remaja. *universitas sumatera utara*.
- ANGGARA, S. B. (2017). *Ternyata Ini 7 Alasan Kenapa Cewek Bandung Cantik-cantik*. Retrieved from <https://www.hipwee.com/travel/ini-lho-7-alasan-kenapa-cewek-bandung-cantik-cantik-pantesan-betah-jalan-jalan-ke-sana/>
- Asri, D. S. (2013). tingkat kepercayaan diri atlet pertandingan kyurigi (sparing) cabang olahraga taekwondo universitas pendidikan indonesia. 27.
- Fadli, K. (2011, juli). *Jurnal*. Retrieved from Ciri-ciri kepercayaan diri: <https://www.e-jurnal.com/2014/03/ciri-ciri-kepercayaan-diri.html>
- Istiqomah, N. (2016). psikologi perkembangan perkembangan

- masa remaja. *academia edu.*
- Julianti, J. (2015). hubungan antara *body image* dengan self esteem remaja putri yang aktif dalam perilaku gymnastic.
- Kons, H. M. (2017). Perkembangan Fisik Dan *Body image* Remaja. *islamic counseling vol 1 no. 02 tahun 2017, stain curup*, 48.
- Nahdiyah, I. (2015). Hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di Komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). 8-13.
- Noor, H. (2009). *Psikometri*. Bandung: Jauhar Mandiri.
- Ruderman.A.J. (n.d.). Restraint : a Theoretical And Empirical Review. . *Psychological Buletin. vol 09.*
- Sari, E. P. (2013). hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan sikap diet tidak sehat pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 1, No. 1, Juni 2013*, 23.
- Septian dini irawan, S. (2014). hubungan antara *body image* dan sikap diet tidak sehat mahasiswi. *Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 1, Juni 2014*, 18-19.
- Silalahi, U. (2015). *metode penelitian sosial kuantitatif*. Bandung: Refika Aditama.
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana. (2010). Metodologi Penelitian: Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Universitas Pendidikann Indonesia*.
- Todd G. Morrison, R. K. (2004). *body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. adolescence, Vol. 39, No. 155, Fall 2004*, 571-573.
- Wahyudi, M. I. (2018). *body image* dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi. 6.