
HUBUNGAN PERILAKU MENGGONSUMSI MAKANAN PADA REMAJA PUTRI DENGAN PERSEPSI CITRA TUBUH DI PRODI D3 KEBIDANAN TINGKAT 1 STIKES BANYUWANGI

Fany Anitarini¹⁾

Brigas Septian M.P.²⁾

1) Dosen STIKES Banyuwangi

2) Mahasiswa STIKES Banyuwangi

ABSTRAK

Citra tubuh adalah sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya meliputi ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang kontak secara terus menerus baik masa lalu maupun sekarang. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi citra tubuh remaja berasal dari Perubahan bentuk dan anatomi, kebutuhan makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di prodi D3 kebidanan tingkat 1 STIKES Banyuwangi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi adalah semua mahasiswi yang mempunyai persepsi citra tubuh Tingkat 1 Prodi D3 Kebidanan STIKES Banyuwangi, dengan besar sampel sebanyak 63 responden. Tehnik pengambilan sampel dengan *Total sampling*. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dengan menggunakan uji *chi square* dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan kategori baik sebanyak 42 responden (66,67%) dan lebih dari 50% responden persepsi citra tubuh kategori positif sebanyak 34 responden (53,97%). Setelah dilakukan perhitungan SPSS 17 for windows dengan uji *chi square* diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-sided) = 0,031. Karena Asymp. Sig. (2-sided) < α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di prodi D3 kebidanan tingkat 1 STIKES Banyuwangi. Melihat hasil penelitian ini diharapkan bahan referensi dan informasi dalam memperhatikan pola makan sehingga tidak mengalami citra tubuh yang negatif, karena makanan merupakan sumber dari segala macam permasalahan kesehatan dan kejiwaan seseorang

Kata kunci: *perilaku mengkonsumsi makanan, persepsi citra tubuh*

PENDAHULUAN

Citra tubuh adalah sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu

secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya meliputi ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan,

makna dan objek yang kontak secara terus menerus baik masa lalu maupun sekarang. Sebagian besar remaja yang sering melakukan penilaian terhadap tubuhnya adalah wanita, dan termasuk golongan sosial-ekonomi menengah ke atas dimana mereka sangat peduli akan bentuk tubuh dan berat badan mereka (Purwaningrum, 2008). Citra tubuh selalu berubah-ubah karena dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain, aspek-aspek citra tubuh yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain. Penilaian, perasaan dan harapan yang menyertai obyek citra tubuh menjadi aspek dasar pengukuran dalam citra tubuh. Pengukuran terhadap aspek-aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk-bentuk khusus tubuhnya (Witari, 2004).

Hasil penelitian menurut WHO (*world health organization*) menyatakan bahwa, remaja perempuan sebanyak 59% tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, 66% ingin menurunkan berat tubuhnya, dan sebanyak 33% memiliki distorsi negatif terhadap berat badan mereka. Sedangkan di Indonesia, remaja putri lebih banyak mengalami gangguan persepsi citra tubuh dari pada remaja putra. Sebanyak 66,7% remaja putri mengalami gangguan persepsi citra tubuh, sedangkan remaja putra 33,3%. Pada tahun 2013, sebanyak 18 mahasiswi mengalami persepsi citra tubuh negatif. Berdasarkan pengambilan data awal pada tanggal 20 Februari 2014 di STIKES Banyuwangi, terdapat 22 mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif dari 63 mahasiswi. 6 mahasiswi tidak suka dengan bentuk tubuhnya yang gemuk serta memiliki perilaku makan yang negatif seperti suka mengonsumsi

gorengan dan makanan cepat saji, 16 mahasiswi lainnya juga tidak menyukai bentuk tubuhnya karena merasa kurang ideal walaupun makanan yang dimakan berupa gorengan dan sering makan makanan berlemak dan makanan cepat saji.

Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi citra tubuh remaja berasal dari Perubahan bentuk dan anatomi, kebutuhan makan, pandangan secara fisik oleh persepsi orang lain, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain termasuk dalam perilaku makan sehari-hari yang mempengaruhi gambaran fisik pada remaja (Rakhmat 2010: 55).

Berdasarkan fenomena diatas maka diperlukan penanganan yang paling tepat dalam perilaku mengonsumsi makanan yaitu diharapkan mampu memberi pendidikan kesehatan tentang perilaku makan yang baik dengan memakan makanan yang banyak mengandung serat dan protein serta mengurangi makanan yang berlemak seperti gorengan dan makanan cepat saji, memperbanyak makan buah, sayur, gandum, ikan, telur dan susu karena merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi serta dianjurkan dalam memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh, dengan catatan dengan porsi yang pas dan tepat. Selain hal tersebut, hal lain yang dapat meningkatkan kualitas citra tubuh yang baik sehingga para remaja putri mempunyai semangat di dalam menjalani kehidupannya adalah dengan melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh supaya tubuh menjadi sehat dan menimbulkan efek positif pada citra tubuh para remaja (Purwaningrum,2008).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perilaku remaja putri dalam mengonsumsi makanan,

mengidentifikasi persepsi citra tubuh pada remaja putri dan menganalisis hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di

Prodi D3 Kebidanan Tingkat 1 STIKES Banyuwangi.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *Cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variable *independent* (perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan) dan *dependent* (persepsi citra tubuh pada remaja putri) hanya satu kali pada satu saat.

Sampel penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Tingkat 1 Prodi D3 Kebidanan

STIKES Banyuwangi yang berjumlah 63 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2015.

Pengumpulan data menggunakan Likert untuk mengetahui Perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan dan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ)* untuk mengetahui Persepsi citra tubuh pada remaja putri.

Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif. Data yang telah terkumpul, kemudian diklasifikasikan berdasarkan kelompok data. Selanjutnya data diolah dengan melakukan *coding*, *scoring* dan *tabulating* kemudian data diolah dengan uji statistic *Chi square* dengan *contigensi*.

HASIL

1. Perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan

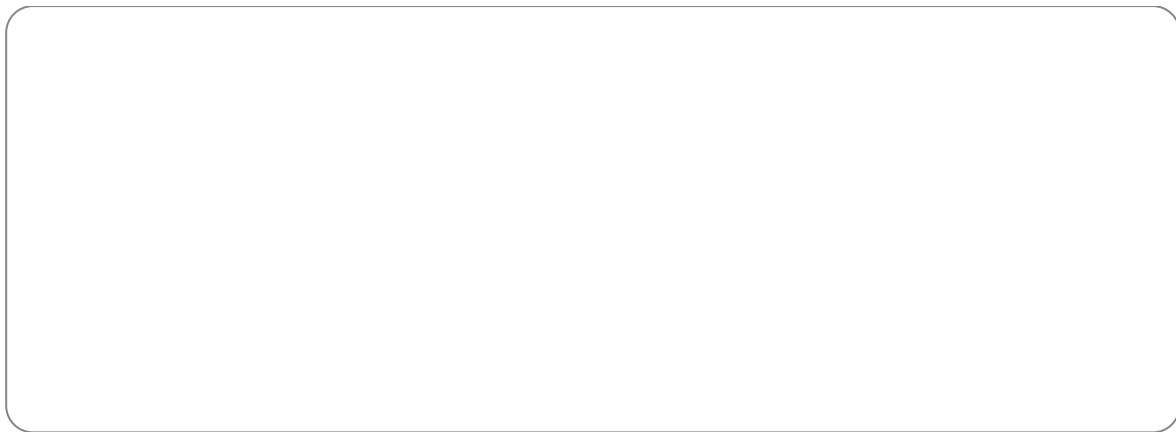


Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan.

2. Persepsi citra tubuh pada remaja putri

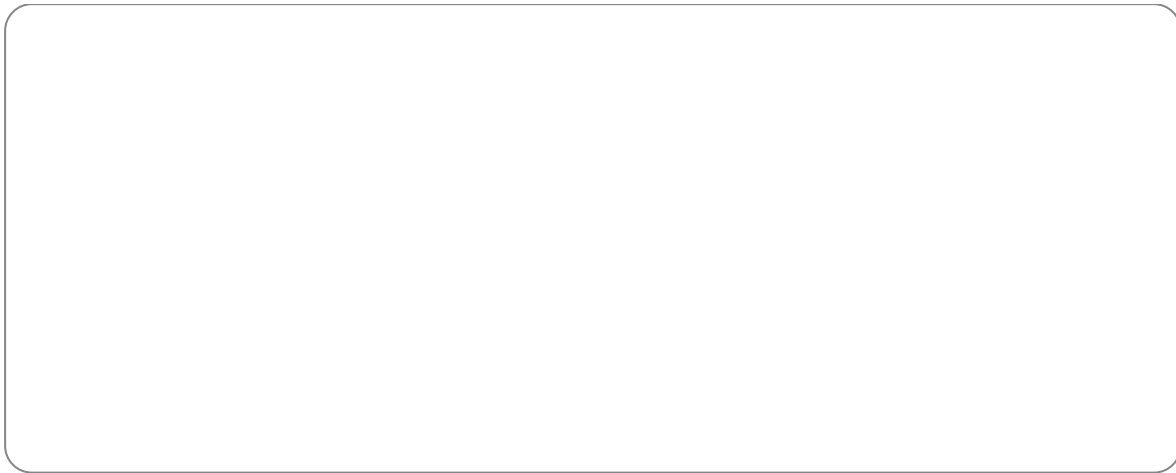


Diagram 2. Karakteristik responden berdasarkan persepsi citra tubuh pada remaja putri

3. Hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh

Tabel 1 Kontigensi hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh

Perilaku Mengkonsumsi Makanan	Persepsi Citra Tubuh		Total
	Positif	Negatif	
Baik	27 (64,3%)	15 (35,7%)	42 (100%)
Cukup	7 (33,3%)	14 (66,7%)	21(100%)
Kurang	-	-	-
Total	34	29	63

Dari tabel 5.1 diatas dapat diketahui dari 42 responden lebih dari 50% responden perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri kategori baik dengan persepsi citra tubuh positif sebanyak 27 responden (64,3%) dan dari 21 responden sebagian lebih responden perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri kategori kurang dengan persepsi citra tubuh kategori negatif sebanyak 14 responden (66,7%).

Setelah dilakukan analisa data dengan uji Chi Square menggunakan SPSS 17 didapatkan nilai asymp. Sig 0,031 dengan taraf signifikasi 0,05. Karena nilai asymp. Sig 0, 0,031 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan

demikian ada hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di Prodi D3 kebidanan tingkat 1 STIKES Banyuwangi.

PEMBAHASAN

1. Perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan

Berdasarkan diagram 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan kategori baik sebanyak 42 responden (66,67%).

Perilaku makan remaja putri adalah suatu tingkah Obsevable, yang

dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan remaja putri dalam rangka memenuhi kebutuhan makannya. Aktifitas ini tidak hanya terkait dengan aspek fisiologis saja, tapi juga terkait aspek psikologis dan sosial remaja putri (De Clereq dkk, 2007). Menurut Levi dkk (dalam Witari, 2004), aspek-aspek perilaku makan adalah sebagai berikut: Keteraturan makan, seperti memperlihatkan waktu makan (pagi, siang, dan malam); Kebiasaan makan, dalam hal ini dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya dari cara makan, tempat makan dan beberapa aktifitas yang dilakukan ketika makan. Menurut Notoatmodjo (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri antara lain: umur, pendidikan dan pengalaman.

Adanya perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makan kategori baik salah satunya dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Karena subyek penelitiannya adalah mahasiswa kesehatan (kebidanan). Dengan latar belakang pendidikan kesehatan tersebut, responden dapat memilih dan memilah mana makanan yang baik dan makanan yang tidak baik bagi kesehatan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan pendapat Notoatmodjo bahwa konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok dan masyarakat. Dengan responden masuk di pendidikan kesehatan, secara tidak langsung akan merubah sikap dan perilaku yang tidak baik menjadi baik.

Selain pendidikan, faktor lain adalah pengalaman (kebiasaan) dalam pola makan. Responden yang memiliki

kebiasaan makan yang sudah lama tertanam dalam keluarganya tentunya lebih selektif dan terkontrol dalam mengkonsumsi beberapa makanan yang baik seperti menu makanan, jadwal makan yang terkonsep dengan baik.

Dari hasil sebaran kuesioner dapat diperoleh dan diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku positif sebelum menyantap makanan dengan melakukan cuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan merupakan langkah preventif dari masuknya suatu penyakit. Karena sumber penyakit berasal dari kurangnya dalam menjaga kebersihan diri. Selain itu, responden sudah memahami dan memperhatikan pola makan yang sehat yaitu dengan mengkonsumsi menu makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna.

2. Persepsi citra tubuh pada remaja putri

Berdasarkan diagram 2, dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden persepsi citra tubuh kategori positif sebanyak 34 responden (53,97%).

Persepsi, menurut Purwaningrum (2005), adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Citra tubuh umumnya berhubungan dengan remaja wanita daripada remaja pria, remaja wanita cenderung memperhatikan penampilan fisik (Mappiare, 2010). Sebagian besar remaja yang sering melakukan penilaian terhadap tubuhnya adalah wanita, dan termasuk golongan sosial-ekonomi menengah ke atas dimana mereka sangat peduli akan bentuk tubuh dan berat badan mereka (Purwaningrum, 2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi

persepsi citra tubuh remaja berasal dari perubahan bentuk dan anatomi, kebutuhan makan, pandangan secara fisik oleh persepsi orang lain, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain termasuk dalam perilaku makan sehari-hari yang mempengaruhi gambaran fisik pada remaja (Rakhmat 2010).

Setiap orang memiliki keinginan bentuk tubuhnya ideal, tak terkecuali remaja putri. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja putri (responden), mengalami perubahan-perubahan fisik yang menghasilkan suatu persepsi terhadap citra tubuhnya terutama mengenai ukuran dan bentuk tubuh. Oleh karena itu, remaja putri sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenung perihal bagaimana bentuk tubuhnya, apakah orang lain menyukainya serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. Apabila responden dapat mengalami dan menerima segala konsekuensi dari citra tubuhnya akan memiliki persepsi yang positif. Sebaliknya, responden yang tidak menerima kenyataan yang ada akan memiliki persepsi yang negatif. Akibat dari persepsi negatif pada citra tubuhnya akan menghambat perkembangan dan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penerimaan terhadap bentuk fisik yang dimiliki responden saat ini, ditandai dengan responden mampu mengontrol dan menghindari makanan yang tidak merugikan bagi dirinya seperti mengalami kegemukan. Responden juga selalu memperhatikan penampilan dengan berhati-hati dalam memilih pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya. Selain itu

responden juga meluangkan waktunya untuk merawat dan menjaga kebugaran tubuhnya dengan melakukan olahraga agar memiliki fisik yang fit dan bugar sehingga saat tampil di depan umum responden memiliki rasa percaya diri tinggi dan merasa nyaman.

3. Hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di Prodi D3 Kebidanan Tingkat 1 STIKES Banyuwangi

Setelah dilakukan analisa data, kemudian diuji menggunakan uji Chi Square dengan bantuan SPSS17 didapatkan nilai asymp. Sig 0,031 dengan taraf signifikansi 0,05. Karena nilai asymp. Sig 0,031 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di prodi D3 kebidanan tingkat 1 STIKES Banyuwangi.

Gambaran fisik pada remaja mempengaruhi perilaku makannya sehari-hari. Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri. Dengan demikian remaja tersebut mempunyai kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Sebaliknya, remaja yang mempunyai citra tubuh yang negatif akan mempunyai harga diri yang rendah, merasa tidak seimbang, menganggap dirinya tidak mampu melaksanakan tugas, sehingga remaja tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat bagi dirinya (Notoatmojo, 2005). Remaja yang memiliki citra tubuh yang negative, merasa tidak puas dengan tubuh

dan penampilan dirinya sendiri (Witari, 2004).

Bentuk tubuh yang ideal merupakan hal yang diidam-idamkan hampir oleh semua orang, terutama bagi remaja yang mulai mengembangkan konsep diri. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, biologis, dan kognitif yang cepat dan drastis. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Respon itu terwujud dalam bentuk penilaian atau evaluasi akan fisik tubuh remaja. Penilaian tersebut berupa perasaan puas atau tidak puas akan keadaan tubuh dan penampilannya.

Oleh karena itu, dasar dari citra tubuh positif adalah adanya penerimaan diri. Responden yang memiliki citra diri yang positif dapat menerima segala informasi yang positif ataupun negatif tentang dirinya, juga dapat menerima atau memahami kenyataan yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Agar persepsi citra dirinya semakin baik, responden selalu memperhatikan pola makan seperti empat sehat lima sempurna, menjaga dan merawat kebugaran atau penampilan tubuh dengan melakukan olahraga atau fitnes, serta berperilaku hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Dengan demikian citra tubuh yang positif dapat membuat remaja makan sesuai kebutuhannya sehingga remaja memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri. Sebaliknya responden yang memiliki citra tubuh negatif dapat mengalami status gizi lebih dan menarik diri dari lingkungannya.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa 1) Perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi makanan di Prodi D3 Kebidanan Tingkat 1 STIKES Banyuwangi, sebagian besar kategori baik sebanyak 42 responden (66,67%); 2) Persepsi citra tubuh pada remaja putri di Prodi D3 Kebidanan Tingkat 1 STIKES Banyuwangi tahun 2014, lebih dari 50% responden kategori positif sebanyak 34 responden (53,97%); 3) Ada hubungan perilaku mengkonsumsi makanan pada remaja putri dengan persepsi citra tubuh di prodi D3 kebidanan tingkat 1 STIKES Banyuwangi.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2003. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Cetakan ke-2. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2002. *Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis*. Jakarta :Bakti Husada.
- Dinkes Jatim. 2006. *Pembangunan Kesehatan* . Propinsi Jawa Timur 2006. www.dinkesjatim.go.id. 2 April 2008.
- Krisno E. 2009. *Nutrisi dalam Keperawatan*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Notoatmodjo S. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya No 40.
- Witari. 2004. *Citra tubuh remaja*. www.google.com.
- Purwaningrum. 2008. *Persepsi tubuh*. Jakarta : EGC.
- Safitri. 2007. Subdin. 2006. *Profil Kesehatan Propinsi Jatim*.
- Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

