



HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET (PENELITIAN PADA WANITA DI SANGGAR SENAM RITA PATI)

Nur Lailatul Husna ✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013

Disetujui September 2013

Dipublikasikan Oktober 2013

Keywords:

Body Image, Dietary Behavior

Abstrak

Diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor kepribadian seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya. Ketidaksiharian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri dapat menyebabkan *body image* menjadi negatif. Jika seseorang merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan studi populasi. Populasi pada penelitian ini adalah *member* di sanggar senam Rita sebanyak 30 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku diet dan *body image*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala perilaku diet sebanyak 25 item dan skala *body image* sebanyak 27 item. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *alpha cronbach*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* masuk dalam kriteria positif. Sedangkan perilaku diet masuk dalam kriteria sedang. Hasil koefisien korelasi (r) sebesar $-0,447$ dengan taraf signifikan $p = 0,013$ dimana $p < 0,05$ hal ini menunjukkan ada hubungan negatif antara *body image* dengan perilaku diet pada wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati.

Abstract

Diet is defined as a plan or arrangement of regular food and drink consumed by a person, which usually aims to lose weight or to maintain his health. One factor commonly influences a diet program is a person's personality related to his self-confidence in viewing his body shape. A negative image of one's body shape may occur if there is incongruity between ideal conception of "good" body shape and the perception towards his body. When a person loses his self-confidence towards his body shape, he will do a diet program to get an ideal body shape. Research is correlational research. This study uses a population study. The population in this study were members in the gymnasium Rita, there were 30 people. The variable in this study is the dietary behavior and body image. Methods of data collection in this research using psychological scales, the scale of body image of 27 items and dietary behavior scale of 25 items. Validity test technique using the product moment correlation formula and reliability test conducted with alpha cronbach formula. Methods of data analysis in this study using statistical correlation of Karl Pearson product moment. The results showed that the body image in the positive criteria. While the dietary behavior in the medium criteria. Results of correlation analysis showed the value of $r = -0,447$ with $p = 0.013$ ($p < 0.05$) which means there is a negative relationship between body image and dietary behavior which means there is a negative relationship between body image and dietary behavior in gymnasium Rita Pati.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: lalapoo22@gmail.com

ISSN 2252-6358

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat akan menunjang kehidupan, akan tetapi jika tubuh dalam keadaan tidak sehat mengerjakan segala sesuatu akan terkendala. Selain tubuh yang sehat individu juga menginginkan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Umumnya wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Hal ini dikarenakan selain untuk kesehatan bentuk tubuh dan berat badan seringkali juga mempengaruhi penampilan seseorang. Setiap wanita baik yang masih remaja maupun wanita dewasa pastilah ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan.

Minat terhadap penampilan sangat kuat pada wanita dewasa pada umumnya. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan serta raut wajah. Hal-hal fisik yang tidak dapat dirubah secara langsung oleh individu, cenderung untuk diberi make up agar nampak menarik dan memuaskannya. Untuk keperluan penampilan fisik itulah maka banyak orang dewasa mempelajari cara-cara diet, melakukan olahraga, menggunakan *make up* dan mempelajari cara-cara penampilan yang menarik. Menurut Ryan dengan semakin banyaknya tanda-tanda menua yang terlihat, semakin kuat minat terhadap penampakan atau penampilan fisiknya. Jadi semakin nampak tua seseorang maka semakin besar pula minat dalam penampilan fisik (Mappiere, 1983 :66).

Sebagian besar wanita dewasa masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Seorang wanita akan merasa gundah, sedih atau stress kalau penampilannya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain, termasuk lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan dapat mengecewakan dirinya. Ketika memasuki usia dewasa seorang wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan yang membuat sebagian wanita mengalami kegemukan dengan

penyebab yang bermacam-macam. Perubahan fisik yang dialami oleh seorang wanita bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian wanita ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu, semua perubahan ini ada saatnya menjadikan seorang wanita tidak merasa yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. membuatnya merasa malu seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnaanya. Hal ini mungkin menyebabkan sulit bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki, sehingga menyebabkan wanita terlihat lebih gemuk daripada laki-laki. Seorang wanita umumnya mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terhadap penampilan fisik tersebut. Seorang wanita selalu berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang kurang menarik, yaitu berbadan gemuk (obesitas) apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over-weight*), untuk itulah, segala cara ditempuh agar kaum wanita memiliki postur fisik yang ramping. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk memiliki atau mencapai berat badan normal. Individu yang mampu mengatur pola kebiasaan makan secara sehat (diet), akan mampu menjaga stabilitas berat badannya dengan baik sehingga ia dapat terhindar dari kegemukan ataupun kelebihan berat badan (Dariyo, 2004 : 19)

Sebuah survey yang dilakukan oleh Psikolog Ilyas Sukarmadijaya (Puspitaningrum, 2010: 3) terhadap 300 orang wanita muda berusia 22-35 tahun di Jakarta mengungkapkan bahwa wanita mengalami gangguan pola makan yang tidak teratur yaitu menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet. Berdasarkan survey terungkap bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dion (2008) terhadap 120 responden di

Surabaya, membuktikan bahwa sekitar 60% responden merasa tidak puas terhadap sosok tubuhnya dan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan sisanya kurang lebih 39% responden merasa puas terhadap sosok tubuhnya dan mencoba mempertahankan berat badan mereka.

Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Akan tetapi jika dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal. Menurut survey Horm dan Anderson (dalam Grogan, 2008: 58) menunjukkan bahwa 40 % perempuan melakukan pengurangan berat badan secara tidak sehat. Banyak pakar kesehatan yang menyalahkan program diet yang akhir-akhir ini mengakibatkan peningkatan terjadinya anoreksia atau kegagalan makan yang kronis, yang mengakibatkan setengah kelaparan, dan terjadinya bulimia, dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencahar berlebihan (Polivy dan Herman, 1985 ; Garner dan Garfinkel, 1990 dalam Calhoun, 1995;190).

Berdasarkan hasil penelitian awal pada tanggal 23 Juli 2011 dengan menyebarkan angket mengenai perilaku diet pada 34 responden di sanggar senam "RITA" di Pati. Hasilnya menunjukkan dari 34 responden terdapat 31 responden yang melakukan perilaku diet. Rata-rata pernah melakukan tiga macam bentuk tindakan diet dari 7 macam pilihan bentuk tindakan diet yang peneliti sediakan dalam angket. Tindakan yang sering dilakukan adalah melakukan latihan fisik ataupun olahraga (88,2 %), mengurangi konsumsi makanan berlemak (50%), dan memperbanyak konsumsi buah dan sayur (47,1%). Sisanya antara lain membatasi porsi makan (41,1%), mengurangi konsumsi makanan manis seperti kue, cake dan lain-lain (26,47%), mengurangi frekuensi makanan setiap harinya (tidak makan pagi, makan siang, makan

malam) (14,7 %), mengkonsumsi produk pelangsing seperti WRP, slimming tea (1,7 %).

Berbagai alasan dikemukakan oleh responden. Pada opsi ini, peneliti memberikan pertanyaan terbuka mengenai alasan melakukan diet dan membolehkan jawaban lebih dari satu. Hasilnya menunjukkan 67,6% melakukan diet dengan alasan untuk menjaga kesehatan, 55,8% untuk mendapatkan penampilan yang menarik (langsing, berat badan ideal, seksi) dan 5,8% dengan alasan menyenangkan suami.

Seorang wanita umumnya melakukan diet karena merasa kurang puas dengan tubuhnya. *Body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2008: 3). Seseorang yang memiliki *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki *body image* yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri (Bell dan Rushfort, 2008).

Penelitian yang dilakukan Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2008 :48) menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dari 200 wanita yang diwawancarai, 177 wanita peduli dengan berat badan dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan mereka. Sebagian besar tidak berhasil menerima tubuh mereka. Area tubuh yang paling menyebabkan ketidakpuasan adalah payudara (terlalu kecil atau terlalu besar), kaki (terlalu gemuk atau terlalu kurus), perut (tidak datar cukup), dan pantat (terlalu besar atau terlalu kurus).

Gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang

sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang mendorong seseorang untuk mengambil keputusan berdiet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010:5). Penelitian ini menggunakan studi populasi. Populasi pada penelitian ini adalah *member* di sanggar senam Rita sebanyak 30 orang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku diet *body image* dan. Skala perilaku diet disusun berdasarkan aspek perilaku diet yaitu aspek eksternal, emosional, dan restraint. Reliabilitas pada skala perilaku diet diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,897. Skala *body image* disusun dan dikembangkan berdasarkan dimensi *body image* yaitu *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, *Self-classified weight*. Reliabilitas pada skala *body image* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,922.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala perilaku diet yang terdiri dari 34

item terdapat 25 item yang valid dan 9 item yang tidak valid dengan sebaran nilai validitas berkisar antara 0,432 – 0,595 serta koefisien reliabilitas sebesar 0,897. Sedangkan skala *body image* terdiri dari 37 item terdapat 27 item yang valid dan 10 item yang tidak valid dengan sebaran nilai validitas berkisar antara 0,438 – 0,795 serta koefisien reliabilitas sebesar 0,922. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*.

Hasil penelitian yang dilakukan pada para wanita di Sanggar Senam “Rita” Pati menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet para wanita di Sanggar Senam “Rita” Pati. Hal ini dilihat dari hasil koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,447 dengan taraf signifikan $p = 0,013$ dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan hubungan yang cukup erat antara *body image* dengan perilaku diet. Arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin positif *body image* akan membuat perilaku diet cenderung rendah. Demikian pula sebaliknya.

Pembahasan

Mencermati paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body image* berhubungan dengan perilaku diet pada wanita. Seorang wanita yang memiliki gambaran diri atau *body image* yang positif akan memiliki penilaian yang positif pula terhadap kondisi tubuhnya dimana para wanita memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain, sehingga dirinya tidak perlu melakukan program diet mengingat kondisi tubuhnya sudah cukup baik. Begitu juga sebaliknya, seorang wanita yang memiliki *body image* yang negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain sehingga dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilannya salah satunya melalui perilaku diet yang dijalannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2008 :48) yang menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan tubuhnya, berdasarkan hasil penelitian tersebut dari 200 wanita yang diwawancarai, 177 wanita peduli dengan berat badan dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan mereka.. *Body image* inilah yang memicu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka. Hasil penelitian oleh Andea (2010 : 7) pada remaja SMA menyimpulkan ada hubungan yang negatif antara gambaran tubuh dengan perilaku diet, dengan nilai $r = -0.544$ ($p < 0,05$). Semakin positif gambaran tubuh maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

Burn (1993:189) berpendapat bahwa *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang berfisik, sehingga *body image* sering dikaitkan dengan karakteristik-karakteristik fisik, termasuk didalamnya penampilan secara umum, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh serta detail-detail tubuh. *Body image* terkait dengan gambaran seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Penampilan yang ideal menurut para wanita bukan hanya dinilai dari sebagian tubuh saja namun secara keseluruhan, sehingga penampilan meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan. Banyak para responden yang beranggapan dengan memiliki penampilan menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik.

Seorang wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang ideal. Semakin mendekati kecocokan diantara *body image* yang ada dan yang ideal yang dipegang oleh individu, maka akan semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan

secara umum perasaan, harga diri yang dengan begitu pula akan merasa positif (Jourard & Secord, 1955: 101). Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Penilaian negatif tersebut yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. Ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang akan mendorongnya untuk merubah penampilan, salah satunya dengan melakukan diet.

Perilaku diet merupakan usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Menurut Artur (2010: 221) diet adalah program penghilangan asupan makanan apapun dengan tujuan mengurangi berat badan. Perilaku diet diyakini oleh para responden dapat memperbaiki penampilannya yaitu dengan membatasi konsumsi makanan. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap konsumsi makanan dianggap dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti dengan menurunnya berat badan. Penurunan kedua hal tersebut diharapkan dapat merubah bentuk tubuh sehingga makin mendekati figur ideal.

Dengan demikian, wanita yang memiliki *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet rendah, akan tetapi bila *body imagenya* negatif maka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya sehingga akan memunculkan perilaku diet baik diet secara sehat ataupun diet tidak sehat

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar para wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati memiliki *body image* yang termasuk dalam kriteria positif dengan persentase 56,67% yang berarti bahwa sebagian besar wanita sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang cukup baik mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.
- 2) Sebagian besar para wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati memiliki perilaku diet yang termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 80%, yang berarti bahwa sebagian besar para wanita telah melakukan perilaku diet yang sehat yaitu dapat mengatur pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan cukup baik untuk menurunkan berat badan.
- 3) Ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati. Artinya semakin negatif *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya semakin positif *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah

Saran

- 1) Bagi responden
Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku diet tergolong sedang, sehingga diharapkan kepada responden tetap melakukan diet yang sehat dan dapat mempertahankan perilaku diet tersebut yaitu dengan tetap berusaha untuk mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, lebih mengonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan dan berusaha untuk mengurangi kebiasaan-kebiasaan

buruk yang dapat menyebabkan berat badan meningkat

- 2) Bagi peneliti selanjutnya

Body image pada wanita dapat berbeda antara remaja dan wanita dewasa untuk itu disarankan bagi peneliti mendatang dalam pemilihan sampel supaya ditinjau dari status perkawinan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthur, S.R dan Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, R. B. 1993. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Pertimbangan dan Perilaku* (Penerjemah: Eddy). Jakarta: Arcan.
- Calhoun, J.F dan Acocella, J.R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Edisi Ketiga. Alih Bahasa: Satmoko, R. S. Edisi ke-3. Semarang: Ikip Semarang Press
- Dariyo A. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : PT. Grasindo
- Dion.2008. Body Dissatisfaction. on line at www.waspada.co.id
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York : Routletge
- Mapiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional
- Puspitaningrum, D, E. 2010. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Usaha Membangun Daya Tarik Fisik pada Perempuan. *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Solo, Solo.