

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan pada remaja putri yang memiliki rentang usia 15-20 tahun dengan jumlah responden berjumlah 92 orang. *Body image* merupakan sebuah aspek dari psikologi dan berfokus pada fisik yang membuat remaja memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya (Mueller, 2009). Menurut Bearman, dkk (2006) jika dibandingkan antara anak laki-laki dan perempuan, anak perempuanlah yang kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* lebih negative selama masa pubertas. Seiring dengan berjalannya perubahan selama masa pubertas, remaja perempuan kerap kali merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak, sementara remaja laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas karena meningkatnya massa otot.

Melalui hasil data sebelumnya menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rijanti Abdurrachim, Eka Meladista, Rusmini Yanti (2018) bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan ($p=0,725$). *Body image* menunjukkan hasil negative sebesar 55,3% dan sikap terhadap makanan menunjukkan hasil negatif sebesar 53,8%. Dengan begitu disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya bahwa terdapat *body image* yang negatif dan sikap terhadap makanan yang negatif. Penelitian sebelumnya berbeda dengan penelitian yang dilakukan saat ini jika terdapat hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan pada remaja putri.

Hasil penelitian ini mendapatkan nilai koefisien $r = 0.336$ dengan arah positif maka kedua variabel memiliki hubungan searah dengan nilai kekuatan koefisien yang rendah dan nilai signifikansi $p = 0,001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian variabel *body image* dan sikap terhadap makanan diterima atau kedua variabel memiliki hubungan. Artinya jika semakin

rendah *body image* yang dimiliki remaja putri maka semakin rendah sikap terhadap makanan yang melakukan pemilihan makanan dan tidak teraturnya jam makan. Sebaliknya jika semakin tinggi *body image* yang dimiliki remaja putri maka semakin tinggi sikap terhadap makanan yang melakukan pemilihan makanan dan tidak teraturnya jam makan. Penelitian ini memberikan sumbangan efektif yang berasal dari sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen sebesar 11,3% diperoleh melalui hasil r^2 sebesar $0.113 \times 100\%$.

Pada *body image* mengandung bentuk persepsi mereka mengenai bagaimana *body image* positif dan negatif terbentuk atau tinggi rendahnya *body image* mereka. Seperti yang dikatakan menurut Rudd dan Lennon (dalam Gleeson & Frith, 2006) bahwa *body image* terdiri dari komponen persepsi dan komponen sikap. Persepsi mereka ini berhubungan dengan sikap terhadap makanan yang berisikan dengan pemilihan makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan yang masuk dalam tubuh, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga, dan cara memilih makanan yang diperoleh. Melalui hasil tabulasi silang diperoleh kategori pada sedang pada makanan, terdapat pada kategori sedang *body image* dan kategori rendah pada sikap terhadap makanan, terdapat pada kategori *body image* rendah.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas sejalan dengan perubahan yang ada pada remaja putri khususnya pada masa pubertas, yang mana masa pubertas yang dialami perempuan, seperti berubahnya lebar bahu, pinggul, perubahan bentuk otot, kandungan lemak, sistem perubahan reproduksi dan karakteristik seks sekunder menurut Perry & Potter (dalam Dian Hafiza, dkk 2020). Dengan adanya perubahan bentuk otot dan kandungan ini membuat remaja memperhatikan *body image* mereka agar tidak membuat perubahan menjadi kelebihan berat badan. Tetapi dengan hasil yang ada bahwa remaja putri dalam memiliki *body image*nya secara sedang, yang mana mereka tidak memposisikan *body image* tinggi dan tidak rendah.

Pada sebuah penelitian tidak jarang mengalami keterbatasan dan kekurangan. Dalam hal ini peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan, antara lain:

- a. Selama pengambilan data, peneliti kurang memaksimalkan waktu yang telah diberikan sehingga kurang maksimal mendapatkan responden. Pada target awal responden yang diperlukan sebanyak 100, tetapi karena kurangnya memaksimalkan waktu yang ada hanya memperoleh 92 responden saja.
- b. Pada proses pembuatan kuesioner dalam bentuk *google form* peneliti tidak mencantumkan domisili pada data diri responden
- c. Selama penyebaran kuesioner mengalami jeda beberapa hari karena tidak adanya responden yang mengisi *google form*.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dijabarkan di atas bahwa nilai koefisien $r = 0,336$ dan nilai $p = 0,001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian variabel *body image* dan sikap terhadap makanan diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan pada remaja putri, artinya jika semakin rendah *body image* yang dimiliki remaja putri maka semakin rendah sikap terhadap makanan yang melakukan pemilihan makanan dan tidak teraturnya jam makan. Sebaliknya jika semakin tinggi *body image* yang dimiliki remaja putri maka semakin tinggi sikap terhadap makanan yang melakukan pemilihan makanan dan tidak teraturnya jam makan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut saran yang diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat memberikan referensi jika nantinya ingin melakukan penelitian ini. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya, jika ingin melakukan pengambilan data sebaiknya mencantumkan domisili responden. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan waktu sebaik-baiknya agar tidak ada waktu yang terbuang banyak untuk melakukan pengambilan data.

2. Bagi remaja putri

Bagi remaja semoga mendapatkan pengetahuan baru mengenai *body image* dan sikap terhadap makanan. Diharapkan remaja putri mempunyai dan menjaga *body image* yang baik serta tidak berlebihan, sehingga sikap terhadap makanan pada remaja putri tidak buruk dan menjaga hubungan baik dengan makanan.

3. Bagi orang tua

Bagi orang tua, diharapkan dapat memperoleh pengetahuan baru mengenai *body image* dan sikap terhadap makanan sehingga pada orang tua dapat mengontrol *body image* anak mereka, memperhatikan remaja dalam menjaga *body image* serta memperhatikan asupan makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Fadlullah. 2014. Faktor-faktor Perilaku Diet Tidak Sehat pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus pada Mahasiswi Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*. 2(1), 23-27.
- Abdurrachim, Rijanti, Eka Meladista, Rusmini Yanti. 2018. Hubungan *Body Image* dan Sikap Terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik. *Journal Of The Indonesian Nutrition Association*. 41(2), 117-124.
- Alwis, Tesi Saktiva, Jimmy Ellya Kurniawan. 2018. Hubungan antara *Body Image* dan *Subjetive Well-Being* pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*. 2(1), 52-60.
- Amalia, Lia. 2017. Citra Tubuh (*Body Image*) Remaja Perempuan. *Musawa*. 5(4)
- Asnuddin, Sanjaya. 2018. Hubungan Tingkat Kecemasan dan *Body Image* dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*. 7(2).
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Azwar, S. 2011. Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Ke 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bimantara, Muhammad Dimas, Merryana Adriani, Dewi Retno Suminar. 2019. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Jurnal Amerta Nutrition*. 3(2), 85-88
- Cash, Thomas F, Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Cash, Thomas F, Linda Smolak. 2011. *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention - Second Edition*. The Guilford Press.

- Chairiah, Putri. 2012. Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Dephinto, Yonaniko. 2017. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi SMKN 2 Padang. *Jurnal Menara Ilmu*. 10(75).
- Destiara, Filsa, Tanto Hariyanto, Ragil Catur Adi W. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) dengan *Body Image* Remaja Putri Di Asrama Putri Sanggau Malang. *Journal Nursing News*. 2(3).
- Fitria, Riska. 2020. Tanpa Sadar Kebiasaan Makan Dipengaruhi Media Sosial. Diakses pada 19 Desember 2021, dari <https://food.detik.com/info-sehat/d-4923952/tanpa-sadar-kebiasaan-makan-bisa-dipengaruhi-media-sosial>
- Grogan, Sarah. 2007. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (Second edition)*. Taylor & Francis e-Library.
- Grogan, Sarah. 2017. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Abingdon. Oxon ; New York, NY : Routledge.
- Hafiza, Hafiza, Agnita Utami, Sekani Niriayah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*. 2(1).
- Harsyah, Nadia Rizqiana, Annastasia Ediati. 2015. Perbedaan Sikap Laki-Laki dan Perempuan Terhadap Infertilitas. *Jurnal Empati*. 4(4), 225-232.
- Hasmalawati, Nur. 2017. Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*. 2(2).
- Husna, Nur Lailatul. 2013. Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ifdil, Amandha Unziila Denich. 2015. Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(2), 55-16

- Ifdil, Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas. 2017. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2(3), 107-113.
- Imanina, Annisa. 2022. *Body image dan Self-Confidence: Mari Kenali Diri Kita Sendiri*. Diakses pada 04 Mei 2022, dari <https://psyence.id/2022/04/05/body-image-dan-self-confidence-mari-kenali-diri-kita-sendiri/>
- Irawan, Septian Dini, Safitri. 2014. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. 12(1)
- Jannah, Miftahul. 2016. Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. 1(1).
- Jayati, Yunda Dwi, Nidya Elsa Novananda. 2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*. 6(2)
- Kusuma, Tio, Nurchayati. 2021. Sikap dan Perilaku Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19 .*Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(4)
- Kowalkowska, Joanna, *et al.* 2018. *Health and Taste Relates Attitude Associated with Dietary Patterns in a Representative Sample of Polish Girls an Young Women: A Cross- Sectional Study (GEBaHealth Project)*. *Nutrients Journal*. 10, 254.
- Martony, Oslida. 2018. *Junk Food* Makanan Favorit dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. *Open Journal Systems*. 13(4).
- Miami, ami. 2012. Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Journal Empathy*. 1(1).
- Muhtadi, Ali. 2011. Pengembangan Sikap dan Perilaku Siswa yang Bermoral dalam Kegiatan Pembelajaran di Sekolah. *Jurnal: Majalah Ilmiah Pembelajaran*. 1(7).

- Nugraha, Ugi. 2015. Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa*. 1(1).
- Purwaningrum, Nur Fadjria. 2008. Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurzaman, Km, Amran. 2011. Hubungan Antara Sikap Terhadap Kerjasama Kelompok dengan Kepuasan Kerja pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4(1), 252 – 262.
- Rahmawati, Yasinta, Rosiana Chozanah. 2019. Penggunaan Media Sosial dan Perilaku Makan pada Remaja, Ada Hubungannya?. Diakses pada 19 Desember 2021, dari [Penggunaan Media Sosial dan Perilaku Makan pada Remaja, Ada Hubungannya? \(ampproject.org\)](http://ampproject.org)
- Retnaningsih, Ragil. 2016. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga dengan Penggunaannya pada Pekerja di PT. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*. 1(1)
- Priwahyuni, Yuyun. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji (*Fast Food*) pada Mahasiswa Program Sturdi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Hangtuh Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKES Al-Insyirah Pekanbaru*. 5(2)
- Salsabila, Jauza, Sadiyah Achmad, Eva Rianti Indrasari. 2019. *Relationship between Diet and Physical Activity with Nutritional Statur of Santri at the Manarul Huda Islamic Boarding School in Ciumbuleuit, Bandung in 2017/2018*. *Prosiding Pendidikan Dokter*. 5(1)
- Salsabilla, Syafira. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. 3(1).

- Santrock, John W. 2013. *Adolescence*. McGraw-Hill Education: New York.
- Santrock, John W. 2016. *Adolescence*. McGraw-Hill Education: New York.
- Santrock, John W. 2012. *Life Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*, Edisi 13, Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Sholikhah, Desty Muzarofatus. 2019. Hubungan Antara *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus Di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *Unes Journal Of Scientech Research*. 4(1), 27 – 34.
- Šmahel, David, Dkk. 2018. *Digital Technology, Eating Behaviors, and Eating Disorders*. Springer International Publishing.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Sutrisno, dkk. 2018. Edukasi Bahaya *Junk Food* (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*.1(1), 7-10.
- Widianti, Nur, Aryu Candra K. 2012. Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang. *Journal Of Nutrition College*. 1(1), 398-404.
- Wiranatha, Febian Dwiduonova, Supriyadi. 2015. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(1), 38-47
- Yusuf, A. Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana: Jakarta.