

Perilaku Diet pada Perempuan Ditinjau dari Citra Tubuh

Keysha Adi Salsana¹, Inhastuti Sugiasih²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: ¹keyshaadisalsana@std.unissula.ac.id, ²inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara citra tubuh dengan perilaku diet pada perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang diujikan pada 162 responden di Sanggar Senam. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *quota random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala perilaku diet berjumlah 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,813. Skala citra tubuh berjumlah 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,894. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan perilaku diet. Berdasarkan uji statistik menggunakan product moment diperoleh skor r_{xy} sebesar 0,243 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan perilaku diet, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci : Perilaku Diet, Citra Tubuh

Pendahuluan

Salah satu bentuk upaya dalam menjaga kesehatan yaitu dengan melakukan program diet. Diet artinya membatasi porsi makan atau defisit kalori, mengontrol makanan apa yang akan dimakan, selain itu memperhatikan dengan cermat kalori yang masuk ke dalam tubuh dan jenis makanan tertentu. Untuk melakukan diet dengan benar harus memperhatikan kebutuhan masing-masing tubuh. Diet menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan cara defisit kalori dan juga membuat badan menjadi lebih sehat jika asupan yang masuk ke dalam tubuh juga bernutrisi.

Makanan adalah salah satu asupan penting bagi tubuh, makanan yang dikonsumsi sehari-hari memberi energi yang membantu tubuh menjalani aktivitas, tanpa asupan makanan yang bergizi tubuh akan kekurangan energi. Makanan yang dikonsumsi harus memiliki nilai gizi yang baik untuk menambah kebutuhan energi bagi tubuh. Hal ini juga didasari dengan pemilihan makanan yang sehat, bersih, dan

bergizi dengan tercukupi kebutuhan protein, karbohidrat dan serat, sebaliknya mengkonsumsi makanan yang kurang kebutuhan gizi akan menyebabkan tubuh kurang energi. Saat ini banyak tempat kuliner yang menjual berbagai jenis makanan tanpa memperdulikan kebersihan, hal ini juga butuh perhatian dari individu untuk memilih makanan yang sehat.

Gunn (1989) mengemukakan bahwa pola perilaku diet individu dipengaruhi oleh keseimbangan terhadap keinginan pada makanan. Pola diet yang dilakukan diluar ketentuan seperti memotong asupan kalori secara berlebihan hanya makan makanan tertentu akan mengakibatkan fungsi organ tubuh tidak bekerja dengan baik. Hasil riset memperlihatkan bahwa subjek yang memiliki badan gemuk dapat memiliki responsif kurang terhadap isyarat internal yang kuat terhadap isyarat eksternal yaitu makanan seperti signal lapar dan kenyang. Subjek yang gemuk juga makan lebih banyak sewaktu tertekan, sementara subyek yang normal makan lebih sedikit. Aspek diet menurut Ruderman (1986) yakni aspek eksternal yang meliputi faktor dari makanan itu sendiri, baik dari penampilan, rasa dan bau makanan dimana situasi saling berkaitan dengan bagaimana cara individu makan. Aspek eksternal lebih bernilai bagi yang melakukan diet jika makanan yang tersaji adalah makanan yang digemari (Wood, 1986). Aspek emosional yaitu aspek yang menunjukkan bahwa emosi lebih berfungsi dalam perilaku makan meliputi emosi negatif, seperti cemas, ketakutan, kecewa dan sebagainya. Rasa takut, cemas dan kecewa yang muncul akan menunjukkan perilaku yang berbeda-beda pada setiap orang. Aspek *restraint*, dalam kamus kedokteran berarti pengekanan atau pembatasan disebut dengan istilah *restraint* (Hawks, 2008). Dikembangkan oleh Herman dan Polivy (1998) mengemukakan bahwa aspek *restraint* merupakan cara makan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor fisiologis dalam keseimbangan tubuh yakni dorongan usaha makan lalu berusaha secara kognitif melawan agar dorongan tersebut tidak dilakukan.

Salah satu faktor yang membuat perempuan berperilaku diet adalah citra tubuh. Grogan dan Sarah (2008) menjelaskan citra tubuh merupakan pikiran, pandangan, persepsi dan perasaan seseorang tentang tubuhnya, karena

penampilan merupakan hal penting untuk menjadi perhatian. Penampilan fisik seperti berat badan, raut wajah dan postur tinggi badan tidak bisa dirubah secara langsung oleh individu sendiri, sehingga lebih banyak perempuan dewasa untuk mempelajari cara menurunkan atau menaikkan berat badan seperti diet, melakukan olahraga dan mempelajari cara makeup untuk merubah penampilan supaya lebih menarik (Mappiere, 2005) memiliki tubuh yang kurus dan langsing adalah impian banyak perempuan. Old (2008) mengatakan jika individu beranggapan mempunyai persepsi yang positif pada gambaran diri maka dapat menghargai tubuh dengan lebih merasakan rasa menyenangkan, asertif dan cerdas dalam menghargai diri sendiri karena memiliki tubuh yang lebih menarik dan ideal.

Cash (2002) menjabarkan bahwa terdapat 4 dimensi terkait dengan citra tubuh yaitu *Global Subjective Satisfaction*, *Affective Distress Regarding Appearance*, *Cognitive Aspect Of Citra tubuh*, *Behavioral aspect Of Citra tubuh*. Hasil penelitian Dion (2008) terhadap 120 responden, membuktikan kurang lebih 60% responden masih menganggap kurang puas dengan bentuk tubuhnya sehingga melakukan program diet untuk membentuk tubuh yang lebih ideal, sedangkan sekitar 39% responden menganggap cukup puas dengan tubuhnya serta mencoba untuk menjaga proporsi tubuh tersebut karena merasa memiliki tubuh ideal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak perempuan merasa kurang puas dengan citra tubuh yang dimiliki serta beberapa bentuk tubuh lainnya yang membuat kurang percaya diri serta menganggap bagian tubuhnya kurang ideal sehingga melalui diet yang dilakukan dengan mengukur porsi tubuh yang berbeda-beda. Hal ini membuat persepsi negatif pada perempuan yang memandang dirinya memiliki citra tubuh yang kurang menarik.

Berdasar penjelasan di atas, maka hipotesis yang akan diteliti adalah terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan perilaku diet.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Variabel perilaku diet merupakan variabel tergantung, sedangkan citra tubuh sebagai

variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini merupakan anggota sanggar senam di kota Semarang, yang terdiri dari 325 subjek. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *quota random sampling*, teknik penelitian dengan cara menetapkan jumlah sampel yang akan digunakan sebagai penelitian dan kriteria tertentu pada subjek.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala, yaitu skala perilaku diet yang disusun berdasarkan Ruderman (1986) meliputi eksternal, emosional dan *restraint*. Skala kedua berupa skala citra tubuh mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Cash (2002) yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Setelah dilakukan uji coba skala dengan analisis korelasi *Part-Whole Correlation*, skala Perilaku Diet diperoleh 20 dari daya beda tinggi antara 0,647 hingga 0,263 dengan koefisien reliabilitas 0,823. Skala Citra tubuh memiliki 27 aitem dari daya beda tinggi antara 0,534 sampai 0,254 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,810. *Alpha Cronbach* merupakan teknik analisis yang digunakan dalam uji reliabilitas.

Beberapa analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis berupa analisis korelasi Product Moment. Seluruh perhitungan dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 19.0 for Windows*.

Hasil

Berdasar data di tabel 1, diketahui bahwa prosentasi perilaku diet berada pada kategori rendah, sedangkan prosentasi pada citra tubuh berada pada kategori Tinggi. Sebelum melakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis maka perlu melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi untuk dua variabel meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas sebaran subjek penelitian menggunakan

One Sample Kolmogorov-Smirnov Z dengan standar, jika $p > 0,05$ maka sebaran data penelitian dikatakan normal. Sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka sebaran data dikatakan tidak normal.

Tabel 1 Norma hasil kategorisasi

Kategorisasi	Perilaku Diet		Citra Tubuh	
	F	%	F	%
Sangat Tinggi	0	0	42	25,9
Tinggi	7	4,3	114	70,4
Sedang	66	40,7	5	3,1
Rendah	83	51,2	1	6
Sangat Rendah	6	3,7	0	0

Hasil uji normalitas pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

Variabel	Mean	Std. Deviasi	K-SZ	Sig	P	Ket
Citra tubuh	84,77	6,453	1,990	0,001	< 0,05	Distribusi tidak Normal
Perilaku Diet	44,19	5,907	1,162	0,134	>0,05	Distribusi Normal

Uji normalitas pada variabel citra tubuh didapatkan K-SZ = 1,990 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan sebaran data citra tubuh tidak memiliki distribusi yang normal. Hasil uji normalitas terhadap variabel perilaku diet diperoleh K-SZ = 1,162 dengan $p = 0,134$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan perilaku diet memiliki distribusi normal.

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	Flinier	P	Keterangan
Citra tubuh-Perilaku Diet	8650,709	0,000	Linier

Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel (Ghozali, 2006). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan uji F. Dasar yang digunakan untuk menentukan hubungan yang linier antar variabel maka standar yang digunakan adalah $p < 0,05$. Berdasarkan data pada tabel 3, hasil uji linieritas antara variabel citra tubuh dengan variabel perilaku diet diperoleh skor Flinier sebesar 8650,709 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan negatif antara citra tubuh dan perilaku diet. Hasil dari analisa data dalam penelitian

diperoleh hasil uji korelasi sebesar 0,243 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan perilaku diet.

Pembahasan

Hasil dari analisa data dalam penelitian diperoleh hasil uji korelasi sebesar 0,243 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan perilaku diet pada Sanggar Senam Nadine Semarang. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ditolak.

Beberapa faktor yang membuat hipotesis ditolak. Pertama, aitem pada skala yang dibuat oleh peneliti kurang tegas dan kurang terfokus terutama pada skala citra tubuh. Skala citra tubuh belum menembak sesuai dengan konsep citra tubuh yang dimaksud, yang menyebabkan responden kurang tertarik dengan aitem yang diberikan. Pengujian hipotesis dengan data kuantitatif menunjukkan bahwa hipotesis ditolak. Pada penelitian yang dilakukan peneliti dilapangan menunjukkan adanya perbedaan hasil antara dilapangan dengan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan hasil positif adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet di Sanggar Senam. Sedangkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu negatif yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet. Hipotesis penelitian ini ditolak karena menunjukkan masih adanya pendapat yang berbeda tentang citra tubuh itu sendiri. Pemahaman awal menyatakan bahwa semakin negatif citra tubuh maka perilaku diet yang dilakukan semakin tinggi, karena individu yang kurang puas dengan citra tubuhnya dan menganggap kurang percaya diri.

Pendapat Ogden (2002) individu yang memiliki kemauan untuk dapat mengubah bentuk tubuhnya tidak selalu diet. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dini (2014) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW 2016 bahwa diet tidak selalu terpengaruh oleh faktor pada citra tubuh yang buruk saja, tetapi beberapa faktor-faktor lain seperti kesehatan, mengatur pola makan yang lebih baik, dan faktor lainnya. Hal ini menunjukkan agar individu lebih positif dan lebih menghargai tubuh masing-masing tanpa harus melakukan diet dan aktivitas fisik yang berlebihan.

Hasil dari penelitian lain Andea (2010) menunjukkan terdapat hubungan positif citra tubuh dengan perilaku diet karena untuk lebih peduli dengan citra tubuh yang lebih ideal dapat mengakibatkan pada usaha yang obsesif untuk mengendalikan kondisi berat badan. Sehingga yang dilakukan oleh beberapa individu supaya mendapatkan citra tubuh yang lebih ideal dan menarik yaitu dengan melakukan diet, olahraga, mengkonsumsi obat pelangsing, melakukan perawatan dan lainnya guna mendapatkan hasil yang menarik (Dacey & Kenny dalam Andea, 2010). Hasil penelitian lain bahwa citra tubuh yang positif dan menarik merupakan mengatur berat badan yang ideal dan bugar dengan tetap menjaga pola hidup yang sehat dengan teratur dan stabil dimulai dari pola makan, dan memandang persepsi pada kondisi fisik dengan baik sesuai dengan keinginannya (Thompshon dalam Ridha, 2012). Agar tetap menjaga citra tubuh ideal dan menarik, mahasiswi melakukannya dengan menjaga pola hidup sehat dan perilaku makan yang diasosiasikan dengan diet, seperti melakukan latihan beban, pengurangan kalori, mengurangi makanan manis, mengurangi daging, mengurangi karbohidrat yang tinggi, mengurangi porsi makan yang dikonsumsi dan megkonsumsi makanan yang rendah kalori (French, Perry, Leon & Fulkerson dalam Elga, (2007)).

Penelitian Fuharram dan Graves (2002) menunjukkan bahwa 87% orang melakukan aktivitas diet dengan alasan ingin menjadi langsing dan memperbaiki citra tubuh. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dan meningkatkan harga diri agar terlihat lebih menarik di depan umum. Hasil penelitian Grogan (2008) yang juga mengungkap bahwa banyak perempuan yang kurang tertarik dengan bentuk tubuhnya, hasil dari 200 perempuan yang diwawancarai 177 perempuan tidak memikirkan kondisi berat tubuh dan 153 diantaranya berpandangan tertekan dengan pola makan. 23 perempuan lainnya belum pernah melakukan diet dan tidak ragu dengan beban badan mereka. Hal ini yang dapat membuat perempuan untuk memperbaiki sebagian tampilan tubuh mereka agar memiliki fisik yang ideal dan sempurna. Arthur (2010) merubah bentuk tubuh untuk menjadi ideal dan percaya diri mengenai tubuhnya yaitu dengan cara program diet.

Penghilangan asupan pada makanan apapun tujuannya untuk mengurangi proporsi beban badan. Perilaku diet dapat diyakini oleh para responden dapat memperbaiki penampilannya menjadi lebih ideal yakni dengan cara mengurangi konsumsi makan.

Adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan perilaku diet pada responden penelitian, karena menggunakan pola perilaku diet untuk mengubah citra tubuh. Seseorang berusaha tampil sebagai individu yang menarik dengan tubuh yang ideal, langsing dan memiliki tubuh yang indah untuk mendapatkan perhatian orang lain, baik sesama jenis ataupun lawan jenis. Menjaga tubuh agar tetap menarik dilakukan individu berusaha memiliki tubuh yang ideal dan menghindari kegemukan (Dariyo, 2004)

Husna (2013) faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku diet yaitu berkaitan dengan kepribadian, kepercayaan pada diri sendiri terhadap pandangan tubuhnya. Ketidakpuasan pada persepsi tubuh saat ini dengan gambaran ideal yang diinginkan dapat menyebabkan persepsi yang negatif. Maka dari itu, sangat berguna bagi individu untuk memiliki citra tubuh yang positif guna membantu individu untuk tampil percaya diri. Citra tubuh inilah yang dapat memicu perempuan untuk bisa memperbaiki penampilan mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andea (2010) bahwa semakin positif gambaran tubuh yang dimiliki maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan menjadi semakin rendah dan dapat menjadikan individu lebih percaya diri, begitu juga sebaliknya. Ukuran dan bentuk tubuh bagi individu merupakan yang terbaik dan menjadi sesuatu yang penting untuk hal positif terutama bagi perempuan jika dihubungkan dengan penampilan. Bagi para perempuan, ukuran bentuk tubuh yang ideal sangat menunjang penampilan mulai dari usia remaja. Oleh karena itu, memiliki citra tubuh yang ideal dan pandangan gambaran yang positif sangat diharapkan oleh perempuan.

Hasil dari kategori skor menunjukkan citra tubuh masuk dalam kategori tinggi yang berarti anggota sanggar senam Nadine memiliki persepsi dengan perasaan tentang gambaran ukuran, potensi tubuh yang baik, fungsi penampilan dan bentuk dengan menerima bagian tubuh, memandang secara realistis terhadap diri sehingga terhindar dari rasa khawatir yang tinggi dan meningkatkan

kepercayaan serta harga diri yang positif. Dalam kategori skor perilaku diet menunjukkan hasil rendah yang berarti anggota sanggar senam Nadine memiliki program aktivitas defisit kalori apapun dengan maksud tujuan untuk mengurangi berat badan yang rendah, mengatur pola makan dan minum yang secukupnya agar dapat menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Proporsi bentuk tubuh diimbangi dengan pola makan minum dan aktivitas fisik yang seimbang

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet. Hipotesis penelitian ini ditolak karena masih adanya pendapat yang berbeda tentang citra tubuh itu sendiri. Pemahaman awal menyatakan bahwa semakin negatif citra tubuh maka perilaku diet yang dilakukan semakin tinggi, karena individu yang kurang puas dengan citra tubuhnya dan menganggap kurang percaya diri.

Daftar Pustaka

- Andea, R. (2010). Hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J. d. (1995). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. *Ikip Semarang Press*, edisi 3.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: PT Grasindo.
- Dion. (2008). *Body dissatisfaction*. on line at @www.waspada.co.id.
- Elgha., P. (2007). *Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja*. Depok: Universitas Indonesia.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dengan perilaku makan pada perempuan. *Jurnal psikoislamedia*, 2, 110.
- Hawks, S. R. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and citra tubuh concern among college women. *Journal of American College Health*, 56(4).

- Heinberg, L. J. (2002). *Citra tubuh dissatisfaction as a motivator for healthy lifestyle change : is some distress beneficial* . Washington DC : American Psychological Association.
- Hinkle, D. E. (1999). *Applied statistic for the behavioral sciences*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet. *Development and Clinical Psychology*. Vol.02
- Ogden, J. (2002). *Psychology of eating : from healthy to disordered behavior*. USA: The blackwell Publishing.
- Jersild, A. J. (2000). *Psychology if Adolensence*. New York : Mc Milian Company.
- Kim, M. &. (2006). Analysis of diets advertisements: a cross national. *clothing and textiles*, 3, 345.
- Mappiere AT., A. (2005). *Psikologi orang dewasa* . Surabaya : Usaha Nasional.
- Mokdad, M. S. (2005). *Citra tubuh and sexuality in women with and without systematic lupus aearythematosus*. *The Handbook of healthy* 13, 67-88
- Old, B. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*. jakarta : PT. Kencana Prenada Media Group.
- Papalia, D. E. (2003). *Human development: perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pruzinsky, C. T. (2002). *Citra tubuh: a handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press.
- Rice. (1995). *Citra tubuh table of content, promoting, healthy citra tubuh*. <http://www.opc.on.ca//bestartbodying/hyyoc.html/>.
- Ruderman, A. (1986). Dietary restraint: a theoritical and empical review. *Psychologycal Buletin*, 09
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata.
- Wardle, J. B. (1997). *Healthy dietary practice among european student health psychology* . American Psychological Association.
- Wirakusumah, E. S. (2001). *Cara aman dan efektif menurunkan berat badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.