



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET  
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN  
UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Mega  
NIM. 201905056**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET  
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN  
UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep).**

**Oleh:  
Mega  
NIM. 201905056**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Mega

NIM : 201905056

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul " Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap Tambun Utara" adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 12 Juli 2023



(Mega)

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA” yang disusun oleh Mega (201905056) telah diujikan dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Sidang Akhir Skripsi dihadapan Tim Penguji pada tanggal 12 Juli 2023.

Pembimbing



(Ns. Renta Sianturi., M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0309018902

Mengetahui

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga



(Ns. Yeni Iswari., M.Kep., Sp.Kep.An)

NIDN. 0322067801

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi / Karya Tulis Ilmiah yang disusun oleh :

Nama : MEGA  
NIM : 201905056  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap Tambun Utara

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 12 Juli 2023.

Ketua Penguji



(Ns. Muhammad Chaidar, M.Kep)

NIDN. 0324099403

Anggota Penguji

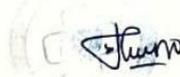


(Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp. Kep. J)

NIDN. 0309018902

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga



(Ns. Yeni Iswari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. An)

NIDN. 0322067801

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **”HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA”** dengan baik. Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep. An sebagai Ketua STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Ns. Yeni Iswari., M.Kep., Sp.Kep.An selaku koordinator program studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Keluarga dan selaku dosen Pembimbing Akademik.
3. Ibu Ns. Renta Sianturi., M.Kep., Sp.Kep.J. selaku dosen pembimbing dan dosen anggota penguji atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan.
4. Bapak Ns. Muhammad Chaidar, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan.
5. Keluarga senantiasa memberikan bimbingan dan doa dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Teman-teman angkatan 2019 dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
7. Pihak-pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, .....2023

(Mega)

# HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA

Mega

NIM. 201905056

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Usia remaja terjadi perubahan secara fisik, perkembangan secara fisik akan mempengaruhi psikologis remaja khususnya citra tubuh remaja. Remaja akan berusaha melakukan diet untuk mendapatkan citra tubuh yang positif. Diet yang dilakukan sering menjadi diet ekstrim yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Dengan populasi penelitian sebanyak 115 siswi dan sampel sebanyak 98 siswi. Variabel citra tubuh menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale* (MBRSQAS-18) telah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  (0.374) dan nilai *alpha cronbach's* (0.865) dan perilaku diet menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ-16) telah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  (0.325) dan nilai *alpha cronbach's* (0.843). Data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*. **Hasil :** Mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif sebanyak 53 responden (54.1%), sementara perilaku diet responden sama antara perilaku diet positif dan perilaku diet negatif masing-masing sebanyak 49 responden (50%). Dari hasil analisis statistik didapatkan *P-value* 0,068 yang memiliki arti bahwa *P-value*  $>0,05$ . **Kesimpulan:** Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

**Kata kunci:** Citra Tubuh, Perilaku Diet, Remaja Putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND DIETARY BEHAVIOR IN  
ADOLESCENT WOMEN AT SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA**

**Mega**

**NIM. 201905056**

**ABSTRACT**

**Background:** Adolescents experience physical changes, physical development will affect the psychology of adolescents, especially their body image. Teenagers will try to go on a diet to get a positive body image. The diet that is done is often an extreme diet that can affect the physical health of adolescents. **Purpose:** This study aims to analyze the relationship between body image and dietary behavior in young girls at SMPN Satu Atap Tambun Utara. **Methods:** The study used a cross-sectional design. With a study population of 115 female students and a sample of 98 female students. Body image variable using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBRSQAS-18) questionnaire has been tested for validity with an  $r$  value (0.374) and cronbach's alpha value (0.865) and dietary behavior using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ-16) questionnaire validity test has been carried out with the  $r$  value (0.325) and cronbach's alpha value (0.843). Data were analyzed using the Chi-Square statistical test. **Results:** The majority of respondents had a negative body image of 53 respondents (54.1%), while the dietary behavior of the respondents was the same between positive dietary behavior and negative dietary behavior, each of 49 respondents (50%). From the results of statistical analysis, it was found that the  $P$ -value was 0.068 which means that the  $P$ -value was  $> 0.05$ . **Conclusion:** From the results of statistical tests it can be concluded that there is no relationship between body image and dietary behavior in young women at SMPN Satu Atap Tambun Utara.

**Keywords:** *Body Image, Dietary Behavior, Young Women*

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)</b> .....                          | .           |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....   | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....                       | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                                   | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                                    | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                       | <b>xiv</b>  |
| <b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....                            | <b>xv</b>   |
| <b>BAB 1</b> .....   | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....  | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....   | 6           |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 7           |
| D. Manfaat Penelitian .....  | 7           |
| <b>BAB II</b> .....  | <b>8</b>    |
| <b>TELAAH PUSTAKA</b> .....  | <b>9</b>    |
| A. Remaja.....   | 9           |
| B. Konsep Diri .....   | 13          |
| C. Citra Tubuh .....   | 15          |
| D. Diet.....   | 18          |
| E. Hasil Penelitian Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet..... | 21          |
| F. Kerangka Teori.....   | 22          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>   | <b>23</b> |
| A. Kerangka Konseptual.....   | 23        |
| B. Hipotesis Penelitian.....  | 24        |
| <b>BAB IV .....</b>   | <b>25</b> |
| <b>METODE PENELITIAN.....</b>   | <b>25</b> |
| A. Desain Penelitian.....   | 25        |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....  | 25        |
| C. Populasi dan Sampel .....  | 26        |
| D. Variabel Penelitian .....  | 30        |
| E. Definisi Operasional.....  | 31        |
| F. Instrumen Penelitian.....  | 34        |
| G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....   | 40        |
| H. Alur Penelitian .....  | 41        |
| I. Pengolahan Data.....   | 43        |
| J. Etika Penelitian .....   | 45        |
| <b>BAB V.....</b>   | <b>47</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN .....</b>   | <b>47</b> |
| A. Hasil Analisis Univariat .....   | 47        |
| B. Hasil Uji Normalitas Data.....   | 50        |
| C. Hasil Analisis Bivariat .....  | 51        |
| <b>BAB VI.....</b>  | <b>53</b> |
| <b>PEMBAHASAN .....</b>   | <b>53</b> |
| A. Karakteristik Responden .....  | 53        |
| B. Citra Tubuh .....  | 56        |
| C. Perilaku Diet.....   | 59        |
| D. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara ..... | 61        |
| E. Hambatan Penelitian .....  | 63        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>BAB VII .....</b>        | <b>64</b> |
| <b>PENUTUP.....</b>         | <b>64</b> |
| A. Kesimpulan .....         | 64        |
| B. Saran.....               |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>        | <b>74</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4. 1. Perhitungan Sampel .....   | 28 |
| Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan .....   | 28 |
| Tabel 4. 3 Definisi Operasional .....  | 31 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh.....                                    | 33 |
| Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Diet.....                                  | 36 |
| Tabel 4. 6 Uji Reliabilitas Variabel X dan Y .....   | 39 |
| Tabel 4. 7 Tabel Analisa Univariat .....   | 43 |
|  |    |
| Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas dan IMT..... | 45 |
| Tabel 5. 2 Tendensi Sentral Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....                     | 46 |
| Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Citra Tubuh.....                              | 47 |
| Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Diet.....       | 47 |
| Tabel 5. 5 Hasil Uji Normalitas Data Karakteristik Responden (Usia dan IMT).....             | 48 |
| Tabel 5. 6 Uji Normalitas Data Variabel Citra Tubuh dan Perilaku Diet .....                  | 48 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Skema Kerangka Teori.....  | 22 |
| Gambar 3.1 Skema Kerangka Konsep ..... | 23 |
| Gambar 4. 1 Rumus Slovin .....         | 26 |
| Gambar 4. 2 Rumus Yount .....          | 27 |
| Gambar 4. 3 Alur Penelitian.....       | 40 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Formulir Usulan Judul
- Lampiran 2. Lembar Perizinan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Perizinan dari STIKes Mitra Keluarga
- Lampiran 4. Persetujuan Uji Etik
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Citra Tubuh
- Lampiran 8. Kuesioner Perilaku Diet
- Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Citra Tubuh
- Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Diet
- Lampiran 11. Hasil Dokumentasi Uji VR
- Lampiran 12. Hasil Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Absensi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 14. Bukti Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 15. Biodata Peneliti

## **ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN**

WHO : *World Health Organization*

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Dianningrum & Satwika, 2021). Remaja yang mempunyai usia 12-21 tahun untuk wanita dan 13-22 tahun untuk pria. Menurut World Health Organization (WHO), remaja berusia antara 10-19 tahun. Remaja membawa banyak perubahan, baik fisik maupun psikis, remaja merupakan periode yang paling kritis yang dialami seseorang, karena mereka menentukan perkembangan selanjutnya (Normate et al., 2017).

Seseorang yang sudah memasuki masa remaja menghadapi perkembangan baik fisik maupun psikologis yang pesat. Perkembangan fisik yang dialami oleh remaja meliputi bertambahnya berat badan, bertambahnya tinggi badan, dan bentuk tubuh yang berubah. Pada perkembangan psikologis terdapat perubahan terhadap aspek emosional, kognitif, dan sosial. Pada masa remaja, perkembangan yang mereka lalui mempunyai tugas perkembangannya masing-masing. Remaja tidak hanya mengalami perkembangan fisik maupun psikis, tetapi juga remaja diharuskan untuk menerima perubahan bentuk tubuh sebagai bentuk tugas dari perkembangannya. Fakta yang telah terjadi saat ini tidak sedikit remaja yang dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik karena sebab mereka mempunyai rasa tidak percaya diri dengan kondisi mereka, karena mereka beranggapan bahwa bentuk tubuh dan fisiknya mempunyai peran yang sangat penting pada saat mereka berinteraksi di lingkungan sekitar (Dianningrum & Satwika, 2021). Gambaran diri pada seseorang remaja atau yang disebut dengan citra tubuh.

Citra tubuh merupakan persepsi sadar maupun tidak sadar yang dialami oleh individu terhadap bentuk tubuh termasuk penampilan, ukursan, serta persepsi

maupun perasaan yang berkaitan dengan tubuhnya. Setiap individu mempunyai dua citra tubuh yaitu citra tubuh yang positif maupun negatif. Citra tubuh positif merupakan persepsi individu terhadap bentuk tubuh mereka, mereka merasa bangga, menerima dirinya sendiri, merasa percaya diri serta merasa nyaman terhadap tubuhnya. Sedangkan citra tubuh negatif merupakan pandangan atau pemikiran yang salah terhadap tubuh yang mereka miliki, timbul rasa malu, cemas, khawatir karena menganggap tubuhnya tidak seperti yang diinginkan (Normate et al., 2017) .

Faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh yaitu jenis kelamin (remaja putri lebih banyak mempunyai citra tubuh yang negatif dibandingkan remaja pria), usia (remaja semakin tidak puas terhadap perubahan pada bentuk tubuhnya), media (iklan di media sosial dengan model yang mempunyai tubuh langsing membuat remaja menjadi tidak puas terhadap tubuhnya), hubungan interpersonal ( membandingkan diri sendiri dengan diri orang lain) (Dianningrum & Satwika, 2021). Menurut (Shufiyah & Suprihatin, 2020) teman sebaya atau teman seusia juga menjadi faktor yang mempengaruhi citra tubuh, masa remaja merupakan masa yang sangat peka terhadap evaluasi positif atau evaluasi negatif terhadap bentuk tubuhnya, apalagi ketika sesama teman menilai bentuk tubuhnya.

Menurut (Normate et al., 2017), teman sebaya merupakan faktor yang dapat membuat remaja perempuan semakin tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, mereka merasakan bahwa berat badannya berlebih sehingga membuat remaja menerapkan pola makan yang tidak sehat sehingga membuat status gizi mereka menjadi buruk. Remaja juga sering mengkonsumsi makanan dengan cara yang salah agar mereka bisa memiliki tubuh ideal seperti yang mereka harapkan. Menurut hasil penelitian (Adi Dinardinata, 2018), harga diri merupakan faktor yang juga mampu berpengaruh terhadap citra tubuh, remaja menyukai dan merasa puas terhadap penampilannya mempunyai citra tubuh yang positif, sementara remaja yang merasa tubuhnya

tidak ideal dan sulit berinteraksi dengan lingkungannya memiliki citra tubuh negatif. Sementara itu, kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri di lingkungannya dapat menimbulkan penerimaan dan pengakuan terhadap lingkungan sosialnya, yang kemudian mempengaruhi penilaian remaja berupa harga diri yang positif.

Menurut hasil penelitian (Aristantya & Helmi, 2019), faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh dengan bantuan media sosial (Instagram). Remaja percaya bahwa jumlah suka dan pengikut adalah pengakuan dari seseorang terhadap penampilannya dan juga membuat harga diri mereka menjadi meningkat. Instagram juga digunakan untuk Instagram selebriti atau iklan selebriti dan media promosi. Cukup banyak selebritis yang menggambarkan tubuh ideal yang membuat remaja ingin memiliki tubuh sama seperti yang mereka lihat di Instagram. Selebriti Instagram yang memiliki tubuh langsing dan cantik membuat remaja khususnya pada kalangan perempuan merasa tidak puas terhadap fisiknya, merasa cemas dengan berat badan, serta gangguan pada perilaku makan seseorang. Menurut (Hamid et al., 2022), media sosial merupakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Konten yang berlebihan di media sosial dapat berdampak negatif langsung pada citra tubuh. yaitu, perhatian pada berat badan, suasana hati yang negatif, ketidakpuasan fisik, dan pikiran yang melemahkan daya tarik fisik.

Hasil penelitian (Yonaniko, 2017), mengatakan bahwa ada hubungan antara citra tubuh terhadap perilaku diet remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang. Citra tubuh sangat penting dikalangan remaja putri, sebab mereka mengalami perubahan fisik dan psikis yang cepat, remaja semakin peka terhadap penilaian orang lain terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Menurut (Anggi & Afif, 2022), penampilan fisik dan tubuh ideal menjadi nilai yang terpenting untuk individu khususnya pada perempuan, tubuh ideal sering disebut dengan tubuh kurus, sehingga wanita lebih memperhatikan tubuh ideal karena mereka beranggapan bahwa wanita cantik memiliki tubuh yang

langsing. Standar kecantikan tersebut dapat membentuk citra tubuh pada wanita. Sehingga mereka melakukan perilaku diet karena ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal.

Diet adalah upaya untuk menjaga pola makan dan minum yang diubah jumlahnya karena suatu penyakit, kesehatan, maupun untuk menurunkan berat badan. Banyak orang beranggapan bahwa menurunkan berat badan adalah hal yang menyenangkan. Kesalahpahaman lain tentang diet adalah bahwa beberapa orang menganggap bahwa diet hanyalah upaya mengurangi asupan makan untuk sekedar menurunkan berat badan, sedangkan pemahaman yang benar tentang nutrisi secara umum adalah prasyarat untuk kesehatan, mencari kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih sehat dan pencegahan penyakit terkait diet dengan mengatur penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Fuadi & Cerika, 2019).

Faktor yang berpengaruh terhadap diet antara lain: umur, jenis kelamin, uang saku, kondisi sosial ekonomi serta pengetahuan gizi. Kelebihan atau kekurangan makanan dapat membuat komposisi tubuh menjadi berubah seperti berat badan, massa otot, serta lemak yang berubah. Pola makanan yang baik atau sesuai dengan kebutuhan diperlukan untuk menjaga struktur pada tubuh (Sahara et al., 2019). Remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuh, ukuran serta berat badan dibandingkan dengan remaja laki-laki, hampir sebagian dari remaja putri (45,4%) mengatakan bahwa mereka berdiet karena beberapa alasan, alasan utama agar terlihat lebih ideal, 88,5% remaja putri akan terus melakukan diet. Pola makan tampak lebih ideal dibandingkan pada remaja pria (62,2%). Yang artinya remaja putri lebih sering diet untuk memiliki tubuh yang ideal serta terlihat lebih cantik seperti yang mereka inginkan (Mawaddah & Muniroh, 2019).

Diet sehat merupakan pola makan yang dilakukan sebagai perubahan perilaku setiap individu dengan arah yang lebih sehat, misalnya konsumsi makanan

rendah lemak dan rendah kalori, serta berolahraga atau beraktivitas fisik sehingga menjadikan individu mempunyai bentuk tubuh yang langsing tanpa adanya efek samping, dan tanpa berbahaya terhadap tubuhnya. Sementara diet yang tidak sehat merupakan pola makan yang dapat berbahaya pada kesehatan seseorang, seperti melewatkan makan, menggunakan obat penurun berat badan atau obat diet, sengaja memuntahkan makanannya dan biasanya juga dilakukan dengan cara berpuasa di luar ibadah (Izzah et al., 2021).

Hasil penelitian (Oktrisia et al., 2021), Perilaku diet remaja biasanya tidak sehat, seperti mengonsumsi Herbalife. Sebagian besar remaja mengganti sarapan dan makan malam menggunakan produk Nutrition Shake. Para remaja tersebut merasa mudah lapar dan lemas karena perilaku makan yang mereka ikuti. Remaja juga melakukan diet, seperti mengonsumsi pil diet, dan memuntahkan makanan yang mereka makan untuk mencegah tubuh menyerap nutrisi dari makanan tersebut. Hasil Penelitian (Rini et al., 2020), Kebiasaan makan atau diet yang sehat pada remaja misalnya mengurangi porsi nasi dan snack agar remaja dapat menjaga pola makan dan berat badan yang sehat tanpa perlu menggunakan obat penurun berat badan yang dapat menyiksa dirinya. Menurut Penelitian (Laksmi et al., 2018), perilaku makan remaja sebagian besar tidak sehat, seperti mengurangi frekuensi makan < 3 kali sehari, misalnya melewatkan sarapan, mengurangi konsumsi makanan tertentu seperti sereal, pasta dan nasi, makanan berminyak dan berlemak, minuman bersoda dan coklat. Hal ini menyebabkan pemasukan energi menjadi berkurang.

Hasil studi pendahuluan yang telah saya lakukan pada tanggal 21 November 2022 kepada 10 dari 115 siswi SMPN Satu Atap Tambun Utara didapatkan data bahwa siswi ditempat penelitian yang melakukan diet karena berat badan berlebih, merasa badannya lebih lebar dan melar membuat siswi merasa tidak malu terhadap bentuk tubuhnya, sehingga siswi mengatur pola makan atau melakukan diet agar memperoleh tubuh yang langsing, lalu sebagian siswi

melakukan diet juga karena masalah kulit diantaranya jerawat, sehingga siswi tidak memakan kacang karena mereka mengatakan kacang menjadi faktor yang menyebabkan jerawat menjadi timbul. Oleh karena itu dari data di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara”.

## **B. Rumusan Masalah**

Remaja dimulai antara usia 12-21 tahun untuk wanita dan usia 13-22 tahun untuk pria. Remaja menghadapi perkembangan fisik dan psikologis yang sangat cepat. Perkembangan fisik pada remaja meliputi perubahan bentuk tubuh, bertambahnya berat badan, dan bertambahnya tinggi badan. Banyak remaja yang minder dengan bentuk tubuhnya. Citra tubuh adalah tanggapan seseorang terhadap tubuh mereka sendiri antara lain: ukuran, bentuk tubuh, potensi tubuh serta penampilan. Remaja perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki, sehingga remaja perempuan lebih cenderung untuk melakukan perilaku diet untuk mendapatkan tubuh ideal yang diidamkannya. Fenomena yang saya dapatkan pada saat melakukan studi pendahuluan kepada 10 dari 115 siswi di SMPN Satu Atap Tambun Utara, siswi yang melakukan diet karena berat badan berlebih, merasa badannya lebih lebar dan melar sehingga siswi mengatur pola makan agar memperoleh tubuh yang langsing, lalu sebagian siswi melakukan diet juga karena masalah kulit diantaranya jerawat, sehingga remaja putri tidak memakan kacang karena mereka mengatakan kacang merupakan faktor penyebab timbulnya jerawat. Dari data di atas peneliti tertarik meneliti “Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (Usia, Kelas, IMT).
- b. Mendeskripsikan citra tubuh pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.
- c. Mendeskripsikan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.
- d. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Remaja**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi untuk remaja putri mengenai hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara. Agar remaja putri dapat melakukan diet dengan benar.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan literatur mengenai hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan wawasan mengenai metode penelitian dengan benar bagi peneliti terutama terkait hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

### **4. Penelitian Selanjutnya**

Data dasar yang berkaitan dengan hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

## **BAB II**

### **TELAAH PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Definisi Remaja**

Remaja dimulai pada usia 12 hingga 21 tahun untuk wanita dan untuk pria dimulai antara usia 13-22 tahun. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Dianningrum & Satwika, 2021). Di masa ini remaja menghadapi perkembangan fisik, pertumbuhan, serta perkembangan mental yang cepat (Diananda, 2019).

##### **2. Fase-Fase Usia Remaja**

###### **a. Remaja Awal**

Pada masa remaja awal ini (usia 11-14), perilaku remaja biasanya negatif. Sulit dilakukan nya komunikasi pada anak dan orang tua. Perubahan fungsi tubuh yaitu perubahan hormon dapat menyebabkan suasana hati atau mood swing secara tiba-tiba. Pada fase ini, remaja lebih memikirkan tentang mengubah dirinya dan penilaian orang lain terhadap diri mereka (Diananda, 2019).

###### **b. Remaja Tengah**

Perubahan terjadi sangatlah pesat. Pada usia ini emosi pada remaja menjadi tidak seimbang dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Dia sedang mencari identitas karena statusnya saat ini tidak jelas. Pola hubungan sosial mulai berubah. Remaja sering diingatkan bahwa mereka memiliki hak untuk membuat keputusan mereka sendiri. Fase perkembangan ini adalah tentang kemandirian dan identitas, pemikiran menjadi lebih masuk akal, nyata, idealis, dan lebih banyak menghabiskan waktu di luar lingkungan rumah (Diananda, 2019).

**c. Remaja Akhir**

Di akhir masa remajanya mereka ingin menjadi pusat perhatian, ingin tampil beda dari yang mereka lakukan di masa remajanya, idealis, memiliki ambisi tinggi, bersemangat, dan memiliki banyak energi. Mereka berusaha memperkuat jati dirinya dan ingin mencapai kemandirian (Diananda, 2019).

**3. Karakteristik Remaja**

Karakteristik remaja menurut (Saputro, 2018), yaitu:

**a. Remaja sebagai periode yang penting**

Di masa ini, remaja mempunyai konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang. Pada saat memasuki usia remaja, mereka menghadapi perkembangan fisik serta perkembangan mental begitu cepat. Setiap perkembangan ini akan membutuhkan penyesuaian terhadap sikap, nilai, minat baru, dan mental.

**b. Remaja sebagai periode peralihan**

Remaja bukan kanak-kanak maupun orang dewasa. Pada saat remaja bertindak seperti anak-anak, mereka diajarkan bertindak seperti teman seusianya. Dan ketika remaja mulai bertindak seperti dewasa, mereka dituduh terlalu tinggi karena bertindak tidak sesuai dengan usianya, posisi ambigu remaja juga masuk akal, karena dapat menjadi waktu untuk mencoba hidup yang berbeda serta mencoba untuk mengenali nilai, perilaku, dan kualitas yang cocok untuk usianya.

**c. Remaja sebagai periode perubahan**

Perubahan fisik begitu cepat membuat perilaku dan sikap mengalami perubahan, perubahan perilaku maupun sikap juga terjadi sangat cepat. Pada saat perubahan fisik berkurang, perubahan perilaku dan sikap juga ikut berkurang.

- d. Remaja sebagai usia bermasalah  
Pada perkembangan yang dilalui oleh remaja, pasti memiliki tantangannya sendiri, karena banyak remaja tidak dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri seperti yang mereka pikirkan, mereka berfikir bahwa solusinya tidak sebanding terhadap apa yang diharapkan.
  
- e. Remaja sebagai masa pencarian jati diri  
Di masa pencarian jadi diri, remaja mulai merindukan identitas dan merasa tidak puas akan kesamaan segala sesuatu. Remaja yang posisinya sedang ambigu ini menyebabkan dilema sehingga remaja mengalami masalah identitasnya.
  
- f. Remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan  
Remaja selalu ingin melakukan apa yang diinginkan, mereka tidak lagi percaya dan selalu membuat orang dewasa mendidik atau mengarahkan dan mengendalikan kehidupan mereka. Remaja merasa takut dan beranggapan bahwa orang lain tidak simpatik dengan perilaku yang mereka lakukan.
  
- g. Remaja sebagai masa yang tidak realistis  
Remaja yang memiliki impian yang tidak realistis, mereka melihat dirinya serta orang lain sesuai dengan yang mereka harapkan terutama pada keinginan dan aspirasinya. Harapan dan impian yang tidak realistis ini menyebabkan lonjakan emosi pada remaja, mereka merasa sakit hati ketika orang lain membuat mereka kecewa pada saat tidak bisa mencapai keinginan yang diharapkannya.
  
- h. Remaja sebagai ambang masa dewasa  
Apabila usia remaja semakin matang, ia akan berkesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Bertingkah dan memakai pakaian layaknya orang dewasa juga belum cukup. Sehingga menyebabkan remaja fokus

terhadap tingkah laku yang menyangkut orang dewasa seperti minum-minuman keras, merokok, menggunakan narkoba, serta pergaulan bebas yang sangat bikin khawatir. Karena ia menganggap perilaku tersebut sesuai dengan yang mereka harapkan (Saputro, 2018).

#### **4. Aspek Perkembangan Remaja**

Ada beberapa aspek yang sangat penting dalam tahapan perkembangan remaja, diantaranya (Fatmawaty, 2017):

##### **a. Perkembangan Fisik**

Pada saat ini, remaja menghadapi pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat cepat. Remaja merasakan ketidaknyamanan maupun ketidakharmonisan didalam diri mereka pada saat pertumbuhan di anggota tubuh dan otot tidak seimbang. Selama masa remaja, otak perempuan bertumbuh dan meningkat 1 tahun lebih cepat dibandingkan dengan laki- laki, pada saat memasuki usia 15 tahun laki-laki mengalami peningkatan dua kali lebih cepat dari perempuan.

##### **b. Perkembangan Emosi**

Remaja memiliki perkembangan emosi lebih tinggi daripada masa anak- anak. Pada saat remaja, mereka mengalami tekanan sosial dan menemukan situasi baru. Remaja merupakan masa pencarian identitas, masa yang tidak nyata, masa yang penuh dengan ketakutan, dan ambang pada masa dewasa.

##### **c. Perkembangan Kemampuan Kognitif**

Pada masa remaja, sistem saraf memproses informasi yang diterima, setelah itu berkembang pesat dan mengatur saraf lobus frontal, yang berfungsi sebagai fungsi kognitif tingkat lanjut, atau kemampuan untuk membuat rencana yang berkaitan dengan pengambilan keputusan. Saraf di lobus frontal terus berkembang pada remaja

berusia 20-an dan seterusnya. Perkembangan saraf lobus frontal berpengaruh kuat pada kemampuan intelektual remaja.

d. **Perkembangan Sosial**

Perkembangan sosial remaja adalah kemampuan remaja pada saat mereka mengartikan orang lain. Remaja dapat paham bahwa orang lain merupakan individu yang unik dengan karakteristik, minat, nilai, dan perasaan pribadi. Dari pemahaman tersebut dapat membantu remaja lebih mudah membentuk hubungan sosial dan menjadi lebih dekat dengan orang lain, terutama teman seusianya.

## **B. Konsep Diri**

### **1. Definisi Konsep Diri**

Konsep diri adalah pendapat terhadap diri sendiri, perasaan, pikiran sadar atau tidak sadar. Konsep diri mempengaruhi hubungan dengan orang sekitar, seperti pada saat mereka memikirkan tentang kemampuan dan kualitas dari seseorang termasuk pemikiran tentang kualitas dan kemampuan seseorang (Lestari & Liyanovitasari, 2020).

### **2. Komponen Konsep Diri**

Ada lima komponen konsep diri, yaitu: citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran diri dan identitas diri (Sunaryo, 2004):

a. **Citra Tubuh**

Citra tubuh adalah pemikiran individu terhadap tubuh mereka, yang secara sadar ataupun tidak sadar, seperti penampilan, ukuran serta bentuk tubuh. Hal yang berkaitan dengan citra tubuh yaitu:

- a) Individu lebih fokus pada penampilan fisiknya yang lebih terlihat pada masa remaja
- b) Perubahan pada bagian tubuh seperti berat badan, tinggi badan, serta pertumbuhan dibagian payudara, perubahan pada suara, pertumbuhan bulu dan menstruasi.

- c) Bagaimana seseorang melihat dirinya dipengaruhi oleh aspek psikologis penting
- d) Gambaran penerimaan diri yang realistis dan preferensi bagian tubuh memberikan rasa aman dan bisa membuat harga diri menjadi lebih meningkat.

b. Ideal Diri

Ideal diri merupakan pemikiran maupun perilaku yang disesuaikan dengan keinginan serta nilai yang dapat dicapai. Hal-hal yang berkaitan pada ideal diri adalah sebagai berikut:

- a) Masa remaja tercipta dari proses identifikasi orang tua, teman, maupun guru.
- b) Ketika tuntutan dan harapan disajikan, orang-orang terdekat atau paling penting terpengaruh.

c. Harga Diri

Harga diri merupakan evaluasi seseorang kepada hasil yang mereka capai, jika membandingkan perilaku seseorang dengan cita-citanya, dimungkinkan untuk mencapai harga diri baik orang lain maupun diri sendiri. Seseorang yang merasa sukses atau diuntungkan karena diakui atau diterima oleh orang sekitar serta mampu mengontrol diri sendiri dan menghadapi kehidupan dengan baik.

d. Peran Diri

Peran diri ialah tingkah laku, sikap dan nilai yang individu harapkan sesuai dengan kedudukannya dalam bermasyarakat sehubungan dengan kedudukannya selama hidupnya, misalnya peranan ayah, ibu dan anak.

e. Identitas Diri

Identitas diri merupakan kesadaran terhadap diri sendiri melalui pengamatan atau evaluasi dan menjadi kesatuan yang utuh. Identitas diri meliputi:

- a) Pemahaman terhadap diri sendiri sebagai orang yang beda dengan orang lain
- b) Mengevaluasi diri sendiri menurut yang dinilai oleh orang lain
- c) Mengenali gender sendiri
- d) Kesadaran akan hubungan lampau, saat ini, maupun di masa depan Memiliki tujuan hidup yang berharga

## C. Citra Tubuh

### 1. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh adalah sikap, pikiran baik sadar ataupun tidak sadar seseorang kepada tubuhnya, yang meliputi: ukuran, bentuk, struktur, batasan, serta objek yang sering bersentuhan oleh tubuh (Abdul Muhith, 2015). Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap tubuhnya, termasuk pikiran, perasaan, dan sikap yang berhubungan dengan tubuhnya, yang terdiri dari kepuasan atau ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (Hamid et al., 2022).

### 2. Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor yang mempengaruhi citra tubuh terdiri dari:

a. Jenis Kelamin

Merupakan faktor terpenting untuk mengembangkan citra tubuh individu, wanita memandang citra tubuh lebih negatif dibandingkan pria (Fernando, 2019). Hasil penelitian (D. K. Wati & Sumarmi, 2017) mengatakan remaja perempuan selalu tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dibanding remaja laki-laki, karena lemak tubuh remaja perempuan meningkat pesat sehingga membuat remaja putri tidak percaya diri, sedangkan remaja pria mendapatkan massa otot untuk

tumbuh lebih sehingga mereka lebih puas dengan bentuk tubuh mereka.

b. Usia

Pada saat seseorang memasuki usia remaja, mereka lebih penting terhadap penampilannya secara fisik dan juga bentuk tubuh langsing, sebagian besar remaja perempuan melihat penampilan orang lain kemudian membandingkannya dengan diri sendiri, membuat remaja putri merasa tidak percaya diri terhadap tubuhnya sendiri (Tafdhila & Umi Chania, 2020)

c. Media Sosial

Media sosial memiliki dampak negatif langsung pada citra tubuh dan suasana hati remaja putri, karena penampilan secara langsung atau tidak langsung dibandingkan dengan selebriti dan teman sebaya, terlalu banyak perhatian pada konten media sosial dapat berdampak negatif langsung pada citra tubuh, kekhawatiran berlebihan tentang berat badan, mood negatif, ketidakpuasan tubuh dan pemikiran tentang daya tarik fisik menurun (Hamid et al., 2022). Hasil Penelitian (Tunga, 2022) menjelaskan bahwa media sosial membuat remaja menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan berpenampilan menarik melalui foto atau gambar yang diunggah oleh orang lain, sehingga remaja yang melihat unggahan di media sosial menjadi minder dan menginginkan bentuk tubuh yang sama.

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan teman sebaya adalah salah satu faktor yang membuat remaja khususnya pada remaja perempuan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya serta merasa berat badannya berlebih. Teman sebaya sering membandingkan bentuk tubuh di media sosial dengan teman atau selebriti yang memiliki bentuk tubuh ideal (Normate et al., 2017).

Hasil penelitian (Vega & Yeniari, 2018) menjelaskan bahwa teman sebaya mempengaruhi citra tubuh remaja sehingga remaja berperilaku sesuai dengan harapan teman sebayanya.

### **3. Jenis Citra Tubuh**

Jenis citra tubuh terdiri dari:

#### **a. Citra Tubuh Positif**

Citra tubuh yang positif berasal dari hubungan interpersonal yang baik yang memengaruhi citra diri, termasuk bagaimana perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Citra tubuh yang positif mengembangkan perilaku positif berdasarkan bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya di lingkungan sekitarnya, seperti kebanggaan, penerimaan keunikan dan perasaan nyaman dan percaya diri pada tubuhnya (Agustin et al., 2019).

#### **b. Citra Tubuh Negatif**

Citra tubuh yang negatif mengembangkan perilaku negatif berdasarkan bagaimana seseorang melihat diri mereka sendiri di lingkungan, seperti perasaan bahwa tubuh tidak sesuai dengan kenyataan dan rasa malu, ketakutan, ketidaknyamanan dan kecanggungan tentang bentuk tubuh banyak remaja yang mengalami citra tubuh negatif, untuk mengatasi citra tubuh negatif tersebut dengan cara menurunkan berat badan (Agustin et al., 2019). Menurut (Adi Dinardinata, 2018) citra tubuh negatif serangkali membuat wanita merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, kata-kata yang negatif tentang tubuhnya, seperti berat badan, diet dan olahraga.

#### **4. Alat Ukur Citra Tubuh**

Alat ukur citra tubuh Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBRSQ-AS) mempunyai lima subvariabel terdiri dari : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan kegemukan, dan pengategorian ukuran tubuh. Kuesioner Citra Tubuh (MBSRQ-AS) dengan 30 pertanyaan (Nopitri, 2020).

### **D. Diet**

#### **1. Definisi Diet**

Diet merupakan pengaturan pola makan seseorang untuk menurunkan berat badan serta memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Oktrisia et al., 2021). Diet secara umum merupakan syarat kesehatan, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup atau kesejahteraan dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan gizi, yaitu dengan mengatur penyerapan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Fuadi & Cerika, 2019).

#### **2. Faktor Yang Mempengaruhi Diet**

Faktor yang berpengaruh terhadap diet terdiri dari umur, jenis kelamin, dan pengetahuan gizi. Makanan merupakan sumber energi bagi aktivitas fisik. Terlalu banyak atau terlalu sedikit makanan membuat komposisi tubuh menjadi berubah, seperti berat badan berubah, persentase lemak, serta massa otot. Mengatur jumlah makanan sesuai dengan kebutuhan sangat penting dalam menjaga kualitas tubuh (Sahara et al., 2019).

##### **a. Faktor Usia**

Menurut (Haslinda et al., 2017), remaja laki-laki atau perempuan sekarang lebih memperhatikan kondisi fisiknya, remaja perempuan menginginkan tubuh yang langsing sedangkan remaja lebih memilih berotot daripada gemuk, keinginan tersebut mendorong mereka untuk melakukan diet. Hasil penelitian (Yunita et al., 2020) menunjukkan bahwa remaja sangat sensitif terhadap perubahan bentuk tubuh,

sehingga remaja memutuskan untuk menurunkan berat badan dan berharap dapat segera menurunkan berat badan.

b. Faktor Jenis Kelamin

Menurut (Anggi & Afif, 2022) remaja putri menganggap penting untuk tampil cantik di depan orang lain, sehingga mereka berusaha menjaga dan mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajahnya, kulit dan bentuk tubuh terlihat sempurna,. Menurut hasil penelitian (Wahidah, 2018), wanita lebih memedulikan penampilan fisik dan bentuk tubuh, sehingga wanita lebih banyak melakukan diet dibandingkan pria.

c. Faktor Pengetahuan Gizi

Menurut (Fuadi & Cerika, 2019), remaja yang ingin memiliki tubuh ideal melakukan diet, merubah perilaku makannya yang berlebihan akibat kurangnya pengetahuan gizi sehingga zat gizi tidak cukup. Hasil penelitian (Normate et al., 2017) bahwa remaja terutama remaja putri seringkali tidak puas dengan bentuk tubuhnya serta merasa kelebihan berat badan, oleh karena itu remaja kurang memiliki pengetahuan tentang pola makan yang seimbang, sehingga mereka menerapkan kebiasaan makan dengan gizi yang tidak seimbang sehingga membuat status gizi mereka menjadi buruk.

### **3. Jenis Perilaku Diet**

Jenis perilaku diet terdiri dari dua macam, yaitu:

a. Diet Sehat

Diet sehat merupakan diet dengan cara mengubah pola makan kearah yang lebih sehat seperti mengkonsumsi makan rendah gula, rendah lemak maupun rendah kalori serta meningkatkan aktivitas fisik sedang, sehingga menjadikan individu memiliki tubuh yang langsing atau ideal seperti yang mereka inginkan tanpa adanya efek samping yang

berbahaya terhadap tubuhnya (Agustin et al., 2019). Cara diet sehat yaitu mengonsumsi makanan rendah kalori, makan sayur dan buah, mengonsumsi protein seperti (telur, daging) dan kacang-kacangan (Numuh, 2019). Menurut (Cindiawaty, 2021), wanita membutuhkan sekitar 1500-2000 kalori per hari, sedangkan pria membutuhkan sekitar 2000-2500 kalori per hari. Pada saat menjalani diet, asupan kalori anda akan berkurang sekitar 500 kalori per hari. Jadi, pada diet pembatasan kalori, wanita membutuhkan 1000- 1500 kalori per hari, sedangkan pria membutuhkan 1500-2000 kalori perhari. Cara menghitung kalori bagi perempuan adalah:  $655 ( 9,6 \times \text{berat badan (kg)} ) ( 1,8 \times \text{tinggi (cm)} ) - ( ,7 \times \text{umur} )$ .

b. Diet Tidak Sehat

Diet tidak sehat merupakan pola makan yang tidak sehat yang biasanya dilakukan di luar ibadah agama melalui puasa, sengaja memuntahkan makanan, melewati waktu makan, dan menggunakan pil penurun berat badan atau diet (Agustin et al., 2019). Efek pola makan yang tidak sehat pada tubuh termasuk penurunan daya tahan tubuh secara tiba-tiba, penurunan fungsi organ, dan kehilangan cairan yang cukup banyak. Diet tidak sehat yang hanya mengurangi porsi makan sehari-hari tanpa mengatur makanan dan gizi. Itu hanya memperlambat sistem pencernaan tubuh (Gustra Jeki & Septinora, 2018).

#### 4. Alat Ukur Diet

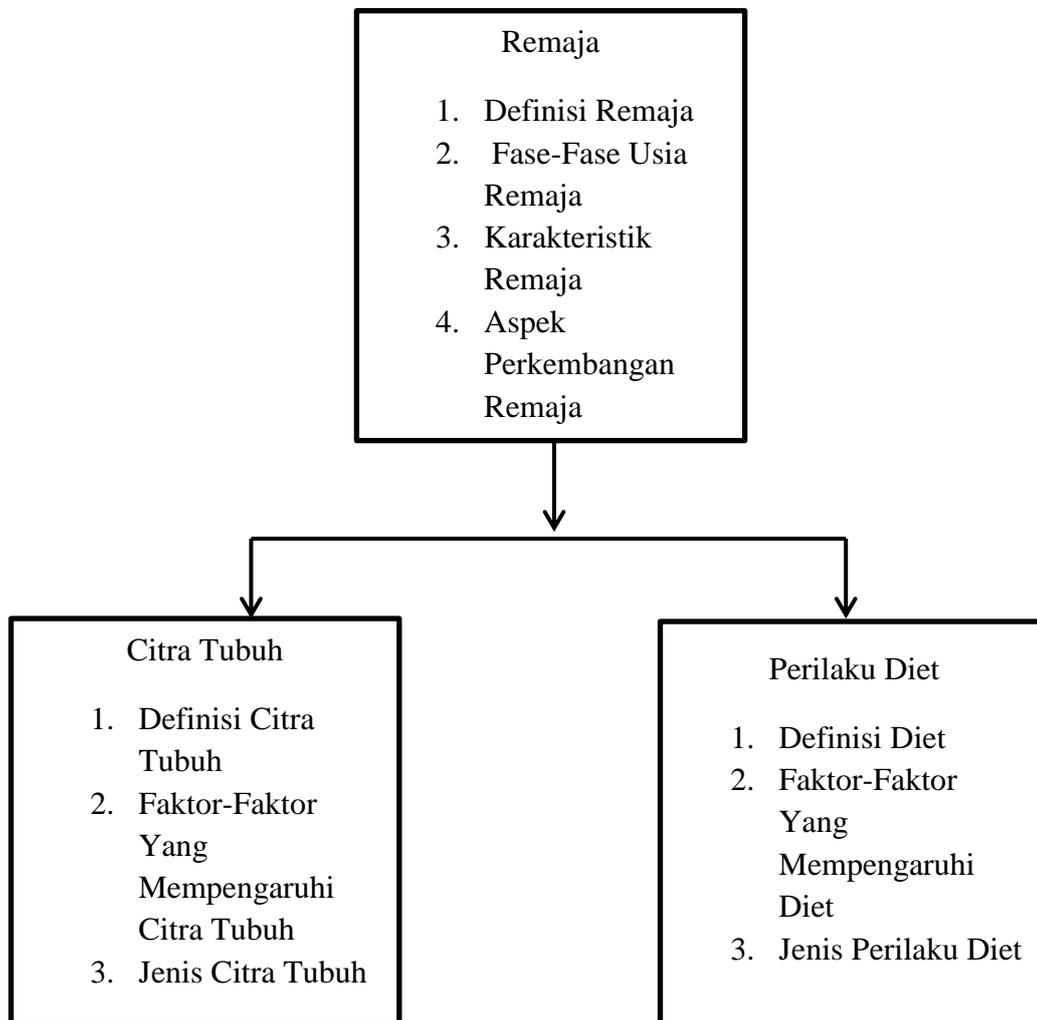
Perilaku diet ini diukur dengan mengadopsi *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) oleh Van Strien dkk (1986). Aspek dalam DEBQ adalah aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan. *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) berisi 33 pertanyaan tentang perilaku diet dan diterjemahkan kedalam bahasa indonesia oleh peneliti (Safitri et al., 2019).

### **E. Hasil Penelitian Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet**

Hasil penelitian (Mariyati & M, 2018) mengatakan adanya hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri kelas X SMAN 1 Jepara. Penyebab citra tubuh negatif siswi SMAN 1 Jepara adalah media sosial, merasa kelebihan berat badan dan pergaulan dengan orang disekitarnya, sehingga siswi SMAN 1 Jepara ingin menurunkan berat badan. Hasil penelitian (Anggi & Afif, 2022) mengatakan bahwa adanya hubungan citra tubuh dengan perilaku diet, semakin tinggi citra tubuh negatif maka semakin tinggi persepsi perilaku diet yang dilakukan. Sebagian orang merasa ada standar kecantikan yang membuat mereka membandingkan dirinya dengan diri orang lain, khususnya di media sosial, iklan, maupun televisi. Hasil penelitian (Yonaniko, 2017) menyatakan bahwa adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang. Remaja seringkali merasa tidak nyaman karena perubahan bentuk tubuh yang cepat, pengaruh lingkungan, ingin menjadi seperti teman idealnya.

Hasil penelitian (P. Ni et al., 2021) mengatakan bahwa adanya hubungan citra tubuh dengan perilaku diet. Perubahan kondisi fisik seperti kegemukan memaksa seseorang untuk melakukan perilaku diet, penolakan terhadap kondisi fisik ini disebabkan oleh persepsi atau pemikiran negatif, sehingga beberapa wanita merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya dan berusaha memperbaikinya dengan menurunkan berat badan. Hasil penelitian (Kadek et al., 2021) mengatakan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan perilaku diet. Perubahan bentuk tubuh pada masa remaja menyebabkan mereka cemas, sehingga mereka mengontrol kebiasaan makannya karena menginginkan tubuh yang ideal. Penelitian (A. Ni & Wigutomo, 2021) mengatakan bahwa remaja putri tidak puas dengan bentuk tubuhnya, kurang percaya diri, fokus pada kesalahannya dan membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga remaja putri memiliki keinginan untuk mengontrol berat badannya dengan melakukan diet.

## F. Kerangka Teori



**Gambar 2. 1 Skema Kerangka Teori**

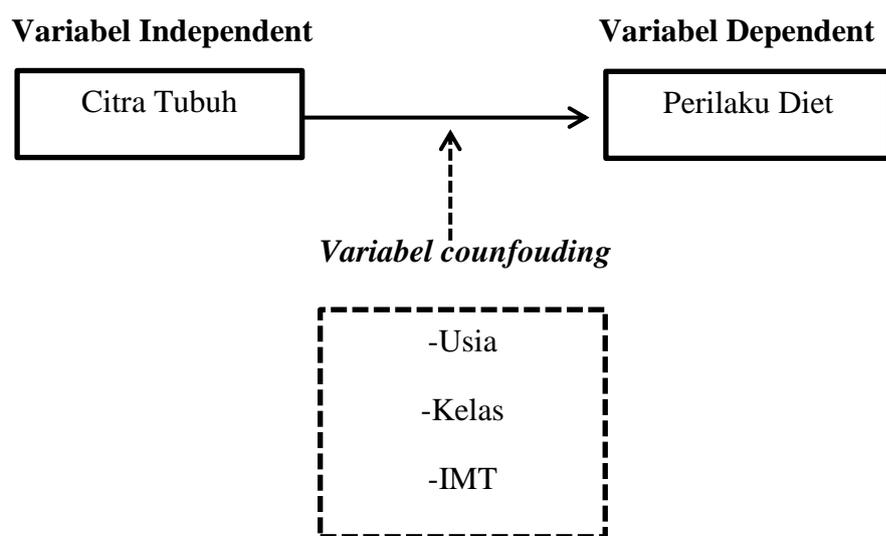
### BAB III

#### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

##### A. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual karya penelitian adalah hubungan konsep yang satu dengan lain nya dari masalah yang diteliti. Sebuah kerangka konseptual muncul melalui konsep atau teori ilmiah digunakan sebagai landasan penelitian (Setiadi, 2013). Variabel penelitian memiliki dua variabel yaitu. variabel independent (variabel bebas) dan variabel dependent (variabel terikat). Variabel independent ialah variabel yang mempengaruhi variabel dependent dan menyebabkan perubahan hasil, sedangkan variabel dependent adalah variabel hasil sebagai pengaruh atau akibat dari variabel independent (Henny et al., 2021).

Dalam penelitian ini, citra tubuh merupakan variabel independent dan perilaku diet remaja putri sebagai variabel dependent. Maka, dalam konseptual ini peneliti ingin menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.



Gambar 3.1 Skema Kerangka Konsep

## B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah hubungan yang ditegaskan antara dua variabel atau lebih, sebuah hipotesis harus diuji dalam penelitian berdasarkan hasil lapangan. Hipotesis memiliki dua jenis, antara lain: hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ).  $H_0$  diterima, maka  $H_a$  ditolak, atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima (Andrew et al., 2021).

Ada dua hipotesis dalam penelitian ini, yaitu  $H_0$  dan  $H_a$ :

$H_0$  : Tidak ada hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri di Smpn Satu Atap Tambun Utara.

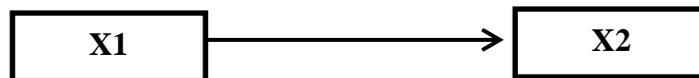
$H_a$  : Terdapat hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri di Smpn Satu Atap Tambun Utara.

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebagai pedoman yang memandu peneliti dalam melakukan suatu penelitian (Juhana, 2019). Metode yg dipakai pada penelitian ini merupakan metode kuantitatif. Desain yg dipakai pada penelitian ini merupakan desain cross-sectional, dimana dalam penelitian ini peneliti hanya mengamati dan mengukur variabel dalam satu waktu, dalam desain penelitian ini peneliti tidak melakukan pengukuran tindak lanjut. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari karakteristik responden, citra tubuh dan perilaku diet pada remaja putri.



Keterangan:

X1: Citra Tubuh

X2: Perilaku Diet Remaja Putri

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Peneliti akan melakukan penelitian ini di SMPN Satu Atap Tambun Utara yang berlokasi di Kp. Alas Malang, Desa, Srimahi, Kec. Tambun Utara 1756. Peneliti melakukan penelitian ini dari bulan November hingga Juli 2023. Alasan peneliti memilih tempat penelitian tersebut adalah berdasarkan fenomena yang didapatkan oleh peneliti, banyak remaja yang mengambil keputusan tentang dietnya karena menganggap citra tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan keinginannya, perizinan lebih mudah.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti (Bambang & Agusiady, 2022). Penelitian ini melibatkan seluruh remaja putri SMPN Satu Atap Tambun Utara yang berjumlah 115 siswi.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari seluruh populasi menurut karakteristik peneliti. Metode pengambilan sampel menggunakan probability sampling yaitu simple random sampling . Simple random sampling adalah sampel acak tanpa mempertimbangkan strata anggota populasi (Bambang & Agusiady, 2022).

Pada penelitian ini teknik pengukuran sampel menggunakan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

#### Gambar 4. 1 Rumus Slovin

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah Populasi

$e^2$  : *Margin of eror* 5%

Berdasarkan jumlah populasi di atas sebanyak 115 siswi *margin of eror* adalah 5% atau 0,5 karena jumlah populasi lebih dari 100 , maka perhitungannya sebagai berikut (Firdaus, 2021) :

$$n = \frac{115}{1 + 115(0,5)^2}$$

$$n = \frac{115}{1 + 115(0,0025)}$$

$$n = \frac{115}{1 + 0,2875}$$

$$n = \frac{115}{1,2875}$$

$$n = 89,32$$

Sampel yang diperoleh adalah 89,32 berdasarkan perhitungan yang diberikan. Namun jumlah subjek dibulatkan menjadi 89 sampel. Apabila mempertimbangkan *drop out* sebesar 10 % maka sampel yang diperlukan:

$$89 + 8,9 = 97,9$$

Dengan perhitungan berdasarkan rumus di atas didapatkan nilai  $n = 98$  sampel dibulatkan. Dapat disimpulkan total jumlah sampel dalam penelitian yaitu 98 siswi SMPN Satu Atap Tambun Utara. Dari sampel sebanyak 98 siswi maka untuk menentukan sampel setiap kelas menggunakan rumus sebagai berikut (Ramadhayanti, 2019) :

$$ni \frac{Ni}{N} X n$$

#### Gambar 4. 2 Rumus Yount

Keterangan:

$n_i$  : Jumlah sampel diambil berdasarkan strata

$N_i$  : Jumlah populasi yang diteliti berdasarkan strata

$N$  : Jumlah Populasi

$n$  : Jumlah sampel yang diambil

$$n_1 : \frac{47}{115} \times 98 = 40 \text{ siswi (Sampel Kelas VII sebanyak 40 siswi)}$$

$$n_2 : \frac{43}{115} \times 98 = 37 \text{ siswi (Sampel Kelas VIII sebanyak 37 siswi)}$$

$$n_3 : \frac{25}{115} \times 98 = 21 \text{ siswi (Sampel Kelas IX sebanyak 21 siswi)}$$

| No.          | Kelas | Perhitungan                | Jumlah Responden |
|--------------|-------|----------------------------|------------------|
| 1.           | VII   | $\frac{47}{115} \times 98$ | 40 siswi         |
| 2.           | VIII  | $\frac{43}{115} \times 98$ | 37 siswi         |
| 3.           | IX    | $\frac{25}{115} \times 98$ | 21 siswi         |
| <b>TOTAL</b> |       |                            | <b>98</b>        |

Tabel 4.1 Perhitungan Sampel

| No.          | Angkatan | Kelas | Jumlah siswi | Total      |
|--------------|----------|-------|--------------|------------|
| 1.           | VII      | 1     | 15 = 13      | 47         |
| 2.           |          | 2     | 15 = 13      |            |
| 3.           |          | 3     | 17 = 14      |            |
| 4.           | VIII     | 1     | 12 = 10      | 43         |
| 5.           |          | 2     | 15 = 13      |            |
| 6.           |          | 3     | 16 = 14      |            |
| 7.           | IX       | 1     | 13 = 11      | 25         |
| 8.           |          | 2     | 12 = 10      |            |
| <b>TOTAL</b> |          |       |              | <b>115</b> |

Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan

Sampel yang diambil pada kelas VII sebanyak 40 siswi:

7.1 = 13 sampel diambil secara kocok

7.2 = 13 sampel diambil secara kocok

7.3 = 14 sampel diambil secara kocok

Sampel yang diambil pada kelas VIII sebanyak 37 siswi:

8.1 = 10 sampel diambil secara kocok

8.2 = 13 sampel diambil secara kocok

8.3 = 14 sampel diambil secara kocok

Sampel yang diambil pada kelas IX sebanyak 21 siswi:

9.1 = 11 sampel diambil secara kocok

9.2 = 10 sampel diambil secara kocok

dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

**Kriteria Inklusi :**

- a. Berstatus sebagai siswi aktif di kelas VII – IX di SMPN Satu Atap Tambun Utara.
- b. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
- c. Berusia 12-16 tahun

**Kriteria Eksklusi:**

- a. Siswi yang tidak bersedia
- b. Siswi yang tidak hadir pada saat penelitian

**D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang diamati atau dipelajari dari pengamatan peneliti dalam memperoleh informasi tersebut dan menarik kesimpulan darinya (Tarjo, 2019). Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independent (variabel bebas) yaitu citra tubuh, sedangkan variabel dependent (variabel terikat) adalah perilaku diet pada remaja putri. Variabel counfouding terdiri dari usia, kelas, dan IMT.

### E. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan variabel yang akan diamati dari sebuah penelitian (Maryam, 2016).

| No.                         | Variabel Penelitian | Definisi Operasional   | Alat Ukur                                | Cara Ukur                                   | Hasil Ukur   | Skala Ukur |
|-----------------------------|---------------------|--|--|---|--|------------|
| <i>Variabel Independent</i> |                     |  |  |   |  |            |
| 1.                          | Citra Tubuh         | Penilaian individu terhadap ukuran, bentuk tubuh, dan penampilannya.       | Mengisi kuesioner sebanyak 18 Pertanyaan | Mengisi Kuesioner melalui link google form. | 1= Citra Tubuh Positif: >56,43<br>2=Citra Tubuh Negatif: <56,43    | Ordinal    |
| <i>Variabel Dependent</i>   |                     |  |  |   |  |            |
| 2.                          | Perilaku Diet       | Perilaku untuk menurunkan berat badan yang pernah atau yang sedang dialami | Mengisi kuesioner sebanyak 16 pertanyaan | Mengisi Kuesioner melalui link Google form  | 1= Perilaku Diet Positif:>40,34<br>2=Perilaku Diet Negatif: <40,34 | Ordinal    |
| <i>Variabel Counfouding</i> |                     |  |  |   |  |            |
| 3.                          | Usia                | Usia yang dihitung dalam tahun   | Kuesioner Karakteristik Demografi        | Mengisi kuesioner melalui link google Form  | 1=12-14 tahun<br>2=15-16 tahun.                                    | Ordinal    |

|    |       |  |                                   |  |   |          |
|----|-------|--|-----------------------------------|--|---|----------|
| 4. | Kelas | Perbedaan tingkatan yang ada di kelas              | Kuesioner Karakteristik Demografi | Mengisi kuesioner melalui link google Form | 1 = Kelas 7<br>2 = Kelas 8<br>3 = Kelas 9   | Ordinal  |
| 5. | IMT   | Ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi | Kuesioner Karakteristik Demografi | Mengisi kuesioner melalui link google Form | 1=Underweight/Kurus (<18,5)<br>2=Normal/ideal (18,5-22,9)<br>3 =Overweight/gemuk (23,0-24,9)<br>4 = Obesitas I (25,0-29,9)<br>5 = Obesitas II (>30) | Interval |

**Tabel 4. 3 Definisi Operasional**

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan instrumen atau alat ukur yang dapat digunakan untuk penelitian (Made et al., 2021). Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner citra tubuh dan kuesioner perilaku diet. Penelitian ini memberikan kuesioner yang terdiri:

### 1. Kuesioner Karakteristik Responden

Didalam kuesioner ini ada informasi tentang karakteristik responden yang terdiri dari usia, kelas dan IMT.

### 2. Kuesioner Citra Tubuh

Alat ukur citra tubuh Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBRSQAS) memiliki lima subskala yaitu : evaluasi penilaian, orientasi penilaian, kecemasan menjadi gemuk, kepuasan bagian tubuh, dan pengategorian ukuran tubuh. Kuesioner Citra Tubuh (MBSRQ-AS) dengan 30 pertanyaan. Pertanyaan bersifat favorabel dengan bentuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) dinilai 1, Tidak Setuju (TS) dinilai 2, Netral (N) dinilai 3, Setuju (S) dinilai 4, dan Sangat Setuju

(SS) dinilai 5. Sebaliknya pertanyaan bersifat unfavourabel dengan bentuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) dinilai 5, Tidak Setuju (TS) dinilai 4, Netral (N) dinilai 3, Setuju (S) dinilai 2, dan Sangat Setuju (SS) dinilai 1 (Nopitri, 2020).

- a. Sub variabel evaluasi penilaian terdiri dari 7 pertanyaan (5 pertanyaan positif dan 2 pertanyaan negatif) pertanyaan positif terdiri dari nomor 1, 2, 9, 10, 13 dan pertanyaan negatif terdiri dari nomor 14, 21.
- b. Sub variabel orientasi penilaian terdiri dari 9 pertanyaan (6 pertanyaan positif dan 3 pertanyaan negatif) pertanyaan positif terdiri dari nomor 3, 4, 16, 17, 20, dan pertanyaan negatif terdiri dari nomor 12, 15, 18.
- c. Sub variabel kecemasan menjadi gemuk terdiri dari 5 pertanyaan (3 pertanyaan positif dan 2 pertanyaan negatif) pertanyaan positif terdiri dari nomor 6, 7, 8, dan pertanyaan negatif terdiri dari nomor 22, 23.
- d. Sub variabel kepuasan bagian tubuh terdiri dari 7 pertanyaan positif yang terdiri dari nomor 26, 28, 29, 30, 31, 32,33.
- e. Sub variabel pengategorian ukuran tubuh terdiri dari 2 pertanyaan positif yang terdiri dari nomor 24, 25.

Penilaian pertanyaan positif (*favourable*) yaitu:

- Sangat Setuju (SS) = 5
- Setuju (S) = 4
- Netral (N) = 3
- Tidak Setuju (TS) = 2
- Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Penilaian pertanyaan negatif (*unfavourable*) yaitu:

- Sangat Setuju (SS) = 1
- Setuju (S) = 2
- Netral (N) = 3
- Tidak Setuju (TS) = 4

- Sangat Tidak Setuju (STS) = 5

### 3. Kuesioner Perilaku Diet

Perilaku diet ini diukur dengan mengadopsi *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) dari Van Strien dkk (1986). Aspek dalam DEBQ yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan. *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) terdiri dari 33 pertanyaan mengenai perilaku diet dan telah diterjemahkan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur DEBQ dimodifikasi dalam bentuk pernyataan dengan 5 alternatif jawaban.

Pertanyaan bersifat favorabel dimana bentuk jawaban Tidak Pernah (TP) dinilai 1, Pernah (P) dinilai 2, Kadang-kadang (K) dinilai 3, Sering (S) dinilai 4 dan Selalu (SL) dinilai 5. Sebaliknya pertanyaan bersifat unfavorabel dimana bentuk jawaban Tidak Pernah (TP) dinilai 5, Pernah (P) dinilai 4, Kadang-kadang (K) dinilai 3, Sering (S) dinilai 2 dan Selalu (SL) dinilai 1 (Safitri et al., 2019).

- a. Sub variabel pengekangan terdiri dari 10 pertanyaan (8 pertanyaan positif dan 2 pertanyaan negatif) pertanyaan positif pada nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan pertanyaan negatif pada nomor 2, 10.
- b. Sub variabel emotional terdiri dari 13 pertanyaan (3 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negatif) pertanyaan positif pada nomor 12, 20, 21 dan pertanyaan negatif pada nomor 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23.
- c. Sub variabel Eksternal terdiri dari 10 pertanyaan (3 pertanyaan positif dan 7 pertanyaan negatif) pertanyaan positif pada nomor 28, 29, 31 dan pertanyaan negatif pada nomor 24, 25, 26, 27, 30, 32, 33.

Penilaian pertanyaan positif (*favourable*) yaitu:

- Tidak Pernah (TP) = 1
- Pernah (P) = 2

- Kadang-kadang (K) = 3
- Sering (S) = 4
- Selalu (SL) = 5

Penilaian pertanyaan negatif (*unfavourable*) yaitu:

- Tidak Pernah (TP) = 5
- Pernah (P) = 4
- Kadang-kadang (K) = 3
- Sering (S) = 2
- Selalu (SL) = 1

## **G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas**

### **a. Uji Validitas**

Validitas adalah tingkat kesahihan alat ukur yang digunakan. Alat ukur dikatakan valid jika alat ukur yang digunakan sesuai untuk mengukur apa yang hendak diukur (Made et al., 2021). Suatu instrumen dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sedangkan dikatakan tidak valid apabila nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel. Ketika kuesioner tidak valid maka akan direvisi kembali bahkan diganti atau dihilangkan. Uji validitas kuesioner citra tubuh akan dilakukan pada 30 orang di SMPN 3 Tambun Utara oleh peneliti dan uji validitas kuesioner perilaku diet akan dilakukan pada 39 orang di SMPN 3 Tambun Utara.

## a) Hasil Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh

**Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh**

| <b>Pernyataan</b>  | <b>rHitung</b> | <b>rTabel</b> | <b>Keterangan</b> |
|--|----------------|---------------|-------------------|
| Penampilan tubuh saya seksi  | 0.821          | 0.374         | Valid             |
| Saya menyukai penampilan tubuh saya  | 0.718          | 0.374         | Valid             |
| Sebelum berada diantara kelompok, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya        | 0.597          | 0.374         | Valid             |
| Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik  | 0.495          | 0.374         | Valid             |
| Saya cermat dalam membeli pakaian yang dapat membuat saya terlihat dengan penampilan terbaik | 0.393          | 0.374         | Valid             |
| Saya amat sadar atas segala perubahan sekecil apapun dari tubuh saya                         | 0.494          | 0.374         | Valid             |
| Saya terus menerus khawatir menjadi gemuk  | 0.264          | 0.374         | Tidak Valid       |
| Saya sedang menjalani diet untuk menurunkan berat badan                                      | 0.118          | 0.374         | Tidak Valid       |
| Kebanyakan orang cenderung akan menganggap saya menarik                                      | 0.441          | 0.374         | Valid             |
| Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana                                      | 0.341          | 0.374         | Valid             |
| Saya menggunakan sedikit sekali produk perawatan tubuh                                       | 0.503          | 0.374         | Valid             |
| Saya menyukai pasnya baju pada tubuh saya  | 0.500          | 0.374         | Valid             |

|   |        |       |             |
|---|--------|-------|-------------|
| Saya tidak menyukai tubuh saya  | 0.415  | 0.374 | Valid       |
| Saya tidak pernah memikirkan tentang penampilan saya  | 0.008  | 0.374 | Tidak Valid |
| Sebelum pergi, biasanya saya meluangkan banyak waktu untuk memperbaiki penampilan           | 0.368  | 0.374 | Valid       |
| Saya selalu berusaha memperbaiki penampilan saya  | 0.322  | 0.374 | Valid       |
| Saya biasanya dengan mudahnya mengenakan pakaian tanpa memikirkan bagaimana penampilan saya | -0.063 | 0.374 | Tidak Valid |
| Saya memperhatikan penampilan tubuh pada cermin kapanpun saya ada kesempatan                | 0.366  | 0.374 | Valid       |
| Menurut saya, tubuh saya tidak menarik  | 0.081  | 0.374 | Tidak Valid |
| Saya mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa   | -0.247 | 0.374 | Tidak Valid |
| Saya mencoba menurunkan berat badan dengan melaksanakan diet ketat                          | -0.196 | 0.374 | Tidak Valid |
| Saya pikir saya termasuk  | -0.180 | 0.374 | Tidak Valid |
| Menurut saya, teman-teman saya menganggap saya  | -0.270 | 0.374 | Tidak Valid |
| Wajah (bentuk wajah, kondisi kulit wajah)   | 0.080  | 0.374 | Tidak Valid |
| Tubuh bagian bawah (pantat, pinggul, paha, kaki)  | 0.422  | 0.374 | Valid       |
| Tubuh bagian tengah (pinggang, perut, dada)   | 0.549  | 0.374 | Valid       |

|                        |       |       |             |
|------------------------|-------|-------|-------------|
| Tampilan otot          | 0.115 | 0.374 | Tidak Valid |
| Berat badan            | 0.437 | 0.374 | Valid       |
| Tinggi badan           | 0.223 | 0.374 | Tidak Valid |
| Keseluruhan penampilan | 0.454 | 0.374 | Valid       |

*Sumber: Data Primer 2023*

b) Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Diet

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Diet**

| <b>Pernyataan</b>  | <b>rHitung</b> | <b>rTabel</b> | <b>Keterangan</b> |
|--|----------------|---------------|-------------------|
| Jika berat badan saya naik, saya akan makan lebih sedikit dari biasanya                              | 0.126          | 0.325         | Tidak Valid       |
| Saya makan dengan porsi yang banyak ketika sedang lapar  | 0.205          | 0.325         | Tidak Valid       |
| Saya akan menolak mengkonsumsi makanan karena mengkhawatirkan berat badan                            | 0.529          | 0.325         | Valid             |
| Saya memperhatikan apa yang saya makan   | -0.186         | 0.325         | Tidak Valid       |
| Saya sengaja mengkonsumsi makanan untuk melangsingkan badan  | 0.363          | 0.325         | Valid             |
| Jika saya terlalu banyak makan hari ini, maka saya akan makan lebih sedikit keesokan harinya         | 0.373          | 0.325         | Valid             |
| Saya sengaja makan lebih sedikit untuk menghindari kegemukan   | 0.446          | 0.325         | Valid             |
| Saya mencoba untuk tidak mengkonsumsi makanan disela jam makan karena saya memperhatikan berat badan | 0.641          | 0.325         | Valid             |
| Saya menolak makan malam untuk   | 0.527          | 0.325         | Valid             |

|  |        |       |             |
|--|--------|-------|-------------|
| menjaga berat badan  |        |       |             |
| Saya mengkonsumsi makanan tanpa menghitung jumlah kalori pada makanan itu  | 0.002  | 0.325 | Tidak Valid |
| Porsi makan saya meningkat ketika sedang jengkel                           | 0.020  | 0.325 | Tidak Valid |
| Ketika tidak ada kegiatan saya lebih memilih untuk mengemil makanan ringan | -0.453 | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya akan makan apa saja untuk menghilangkan kesedihan yang saya rasakan   | -0.055 | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya makan lebih banyak ketika sedang sendiri                              | 0.189  | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya melupakan diet ketika berkumpul bersama teman                         | -0.157 | 0.325 | Tidak Valid |
| Hasrat untuk makan tinggi ketika saya saya gusar                           | -0.210 | 0.325 | Tidak Valid |
| Ketika saya mengalami sesuatu yang tidak mengenakan, saya akan makan       | 0.043  | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya akan mengemil makanan ringan untuk mengalihkan rasa cemas             | 0.340  | 0.325 | Valid       |
| Porsi makan saya bertambah ketika memikirkan sesuatu                       | 0.106  | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya makan lebih sedikit dari biasanya saat sedang tertekan                | 0.011  | 0.325 | Tidak Valid |
| Nafsu makan saya menurun ketika sedang galau                               | 0.270  | 0.325 | Tidak Valid |
| Ketika kesal saya akan makan   | 0.507  | 0.325 | Valid       |
| Saya memilih makan untuk   | 0.402  | 0.325 | Valid       |

|  |        |       |             |
|--|--------|-------|-------------|
| menghilangkan kebosanan  |        |       |             |
| Saya akan makan lebih banyak dari biasanya jika ada makanan yang beraroma sedap            | 0.418  | 0.325 | Valid       |
| Saya tidak dapat menghindari makanan yang terlihat menarik                                 | 0.502  | 0.325 | Valid       |
| Perut saya terasa lapar ketika mencium aroma makanan yang lezat                            | 0.492  | 0.325 | Valid       |
| Saya akan mengkonsumsi makanan yang terlihat lezat tanpa pikir panjang                     | 0.408  | 0.325 | Valid       |
| Saya merasa mual melihat orang lain makan dengan lahap                                     | -0.202 | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya menolak makanan yang beraroma sedap   | 0.169  | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya tidak bisa menolak ajakan teman untuk makan   | 0.050  | 0.325 | Tidak Valid |
| Saya dapat menghindari memakan makanan yang enak   | 0.444  | 0.325 | Valid       |
| Saya akan makan lebih banyak dari biasanya ketika melihat orang lain makan dengan lahapnya | 0.479  | 0.325 | Valid       |
| Saya merasa lapar ketika melihat gambar lezat di sosial media                              | 0.500  | 0.325 | Valid       |

*Sumber: Data Primer 2023*

### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran dari waktu ke waktu atau ketika ada peneliti lain yang ingin menggunakan kuesioner kembali, hasilnya tetap sama (Made et al., 2021). Uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini menggunakan nilai cronbach's alpha. Uji reliabilitas yang di adalah rumus cronbach's alpha dan uji signifikan pada taraf  $\alpha - 5\%$  (0,05).

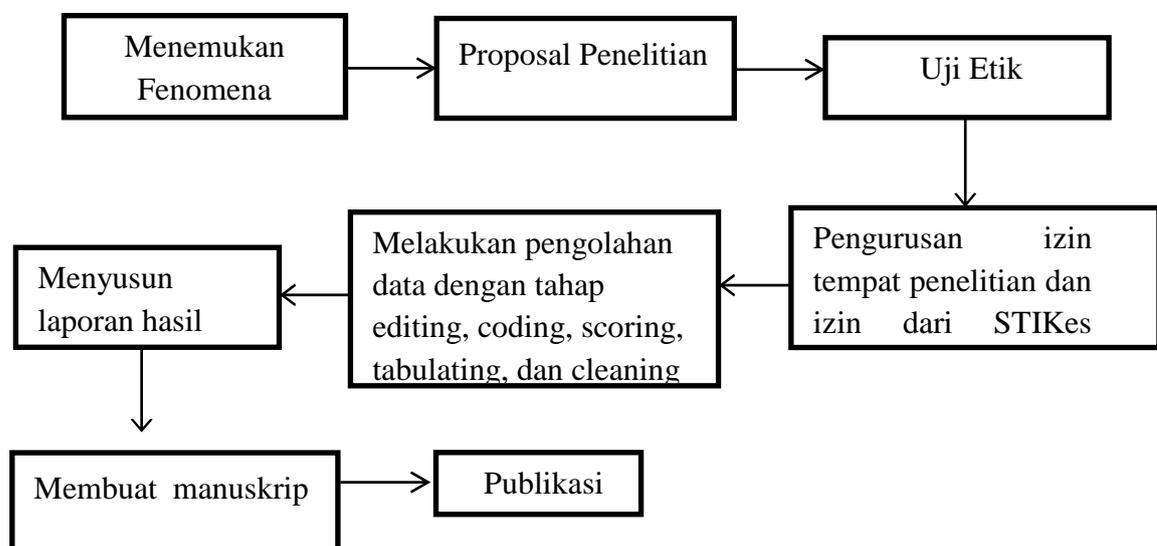
Ketika instrumen dinyatakan reliabel bila nilai cronbach's alpha  $> 0,06$  sedangkan instrumen dinyatakan tidak reliabel bila cronbach's alpha  $< 0,06$ . Pada kuesioner penelitian ini dilakukan uji cronbach's alpha pada 18 pernyataan citra tubuh yang didapatkan sebesar (0,865) dan 16 pernyataan perilaku diet yang didapatkan sebesar (0,843) maka pernyataan dikatakan reliabel. gunakan peneliti.

**Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Variabel X dan Y**

| Variabel      | <i>Alpha Cronbach's</i> | Jumlah Item | Keterangan      |
|---------------|-------------------------|-------------|-----------------|
| Citra Tubuh   | 0.865                   | 18          | <b>Realibel</b> |
| Perilaku Diet | 0.843                   | 16          | <b>Realibel</b> |

*Sumber: Data Primer 2023*

## H. Alur Penelitian



**Gambar 4. 3 Alur Penelitian**

## I. Pengolahan Data & Analisa Data

### A. Pengolahan Data

#### a. *Editing*

Editing adalah suatu kegiatan yang dilakukan setelah data terkumpul lalu memeriksa kembali apakah data yang diisi sudah lengkap atau belum (Aziz, 2017). Peneliti melakukan pengecekan jawaban kuesioner yang sudah diisi oleh responden melalui link *google form* pastikan jawaban terisi semua dan kuesioner didalam *google form* wajib diisi.

#### b. *Coding*

Coding adalah Mengubah data yang berbentuk kalimat kemudian diberi kode berbentuk angka (Aziz, 2017).

##### 1. Data Umum

###### a) Usia

12-14 tahun diberi kode 1

15-16 tahun diberi kode 2

###### b) Kelas

Kelas 7 diberi kode 1

Kelas 8 diberi kode 2

Kelas 9 diberi kode 3

###### c) IMT

Underweight/Kurus diberi kode 1 (<18,5)

Normal/ideal (18,5-22,9) diberi kode 2

Overweight/gemuk (23,0-24,9) diberi kode 3

Obesitas I (25,0-29,9) diberi kode 4

Obesitas II (>30) diberi kode 5

## 2. Kuesioner Citra Tubuh

### Pada pernyataan positif:

- Sangat Setuju (SS) = 5
- Setuju (S) = 4
- Netral (N) = 3
- Tidak Setuju (TS) = 2
- Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

### Pada pernyataan negatif:

- Sangat Setuju (SS) = 1
- Setuju (S) = 2
- Netral (N) = 3
- Tidak Setuju (TS) = 4
- Sangat Tidak Setuju (STS) = 5

## 3. Kuesioner Perilaku Diet

### Pada pernyataan positif

- Tidak Pernah (TP) = 1
- Pernah (P) = 2
- Kadang-kadang (K) = 3
- Sering (S) = 4
- Selalu (SL) = 5

### Pada pernyataan negatif

- Tidak Pernah (TP) = 5
- Pernah (P) = 4
- Kadang-kadang (K) = 3
- Sering (S) = 2
- Selalu (SL) = 1

### c. *Scoring*

Menentukan atau mengelompokkan data berdasarkan wilayah sampel, waktu/tanggal dan sebagainya.

- 1) Kuesioner citra tubuh terdiri dari 18 pertanyaan dengan skor pada masing- masing pertanyaan yaitu dari 1-5. Skor terkecil apabila

diperoleh  $(18 \times 1) = 18$  , dan skor terbesar apabila diperoleh  $(18 \times 5) = 90$ .

- 2) Kuesioner perilaku diet terdiri dari 16 pertanyaan dengan skor pada masing-masing pertanyaan yaitu dari 1-5. Skor terkecil apabila diperoleh  $(16 \times 1) = 16$ , dan skor terbesar apabila diperoleh  $(16 \times 5) = 80$ .

**d. Tabulasi Data**

Kegiatan penyajian data yang berisi data penelitian dan sudah sesuai dengan tujuan penelitian (Masturoh. & Naur Anggita T, 2018).

**e. Entry Data**

Entry data adalah memasukkan data yang sudah diisi oleh responden dan dikumpulkan ke dalam komputer (Aziz, 2017).

**f. Cleaning Data**

Jika seluruh data yang berasal dari responden sudah dimasukkan, perlu untuk di cek kembali untuk memastikan datanya sudah lengkap atau belum, ada kesalahan kode atau tidak, kemudian dilakukan pengoreksian.

**J. Analisa Data**

**a. Analisa Univariat**

Menjabarkan karakteristik responden pada variabel penelitian (Victor & Taruli, 2019). Analisa univariat berguna untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia dan kelas. Skoring citra tubuh dan perilaku diet pada remaja putri. Data kategorik terdiri dari skoring citra tubuh, perilaku diet pada remaja putri dan kelas yang akan di analisis menggunakan distribusi frekuensi. Data numerik terdiri dari usia yang akan peneliti tampilkan dalam tendensi sentral (mean, median, minimum, maximum) dan standar deviasi.

**Tabel 4. 5 Tabel Analisa Univariat**

| <b>No.</b> | <b>Variabel</b> | <b>Skala Pengukuran</b> | <b>Analisis</b>   |
|------------|-----------------|-------------------------|---|
| 1.         | Citra Tubuh     | Ordinal                 | Disribusi Frekuensi   |
| 2.         | Perilaku Diet   | Ordinal                 | Disribusi Frekuensi   |
| 3.         | Usia            | Ordinal                 | Disribusi Frekuensi   |
| 4.         | Kelas           | Ordinal                 | Disribusi Frekuensi   |
| 5.         | IMT             | Interval (Numerik)      | Tendensi sentral (mean, median, dan modus) dan standar deviasi. |

**b. Analisa Bivariat**

Analisa bivariat digunakan oleh penguji untuk menguji hubungan antar variabel atau untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen (Victor & Taruli, 2019). Dalam penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui kolerasi hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri dengan Uji Chi-Square.

**Tabel 4. 6 Analisa Bivariat**

| <b>Variabel1</b>  | <b>Variabel2</b>   | <b>Analisis</b>       |
|---|--|-----------------------|
| Citra Tubuh<br>(Ordinal/Kategorik)<br>↓<br>1= Citra Tubuh Positif:<br>>56,43<br>2= Citra Tubuh Negatif:<br><56,43 | Perilaku Diet<br>(Ordinal/Kategorik)<br>↓<br>1= Perilaku Diet<br>Positif:>40,34<br>2= Perilaku Diet<br>Negatif: <40,34 | <i>Uji Chi-Square</i> |

**K. Etika Penelitian**

Etika penelitian mempunyai empat prinsip utama yaitu (Sumantri, 2015) :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia

Peneliti memberikan hak kepada responden dengan memberikan kebebasan untuk setuju berpartisipasi dalam penelitian atau tidak, peneliti juga memberikan formulir informed consent kepada responden.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian

Peneliti merahasiakan identitas responden dan menjaga rahasia responden. Peneliti menggunakan coding untuk mengganti identitas responden.

3. Keadilan dan keterbukaan

Peneliti mempertimbangkan aspek kesetaraan jenis kelamin lalu memastikan bahwa semua responden menerima perlakuan dan manfaat yang sama sebelum, selama, dan sesudah mengikuti penelitian.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan metode penelitian untuk menghasilkan hasil yang menguntungkan responden, dan peneliti juga harus meminimalkan efek yang merugikan pada setiap responden

## BAB V

### HASIL PENELITIAN

Pada bab hasil penelitian ini peneliti akan menunjukkan hasil yang telah peneliti dapatkan dari responden pada penelitian mengenai “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap Tambun Utara” dengan jumlah 98 responden. Hasil penelitian yang akan disajikan oleh peneliti meliputi hasil analisis univariat disajikan dengan tabel distribusi frekuensi karena seluruh data dan variabel karakteristik responden dan variabel yang akan diteliti merupakan data kategorik. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square*.

#### A. Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dilakukan pada variabel karakteristik responden, citra tubuh dan perilaku diet. Karakteristik responden terdiri dari usia, kelas dan IMT.

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas, dan IMT n=(98)

**Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas dan IMT**

| No.       | Karakteristik Responden | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------|-------------------------|---------------|----------------|
| <b>1.</b> | <b>Usia</b>             |               |                |
|           | 12-14 Tahun             | 78            | 79,6%          |
|           | 15-16 Tahun             | 20            | 20,4%          |
|           | <b>Total</b>            | <b>98</b>     | <b>100%</b>    |
| <b>2.</b> | <b>Kelas</b>            |               |                |
|           | Kelas 7                 | 40            | 40,8%          |
|           | Kelas 8                 | 37            | 37,8%          |
|           | Kelas 9                 | 21            | 21,4%          |
|           | <b>Total</b>            | <b>98</b>     | <b>100%</b>    |
| <b>3.</b> | <b>IMT</b>              |               |                |

|  |           |             |
|--|-----------|-------------|
| <i>Underweight</i> /Kurus<br>( $<18,5$ ) | 44        | 44,9%       |
| Normal/ideal (18,5-22,9)                 | 40        | 40,8%       |
| <i>Overweight</i> /gemuk<br>(23,0-24,9)  | 5         | 5,1%        |
| Obesitas I (25,0-29,9)                   | 8         | 8,2%        |
| Obesitas II ( $>30$ )                    | 1         | 1,0%        |
| <b>Total</b>                             | <b>98</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan hasil data yang didapatkan pada tabel 5.1 diatas sehingga dapat diketahui bahwa dari sampel 98 responden yang diteliti oleh peneliti, karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas 12-14 tahun dengan jumlah sebanyak 78 responden (79,6%). Karakteristik responden berdasarkan kelas mayoritas kelas 7 dengan jumlah sebanyak 40 responden (40,8%). Karakteristik responden berdasarkan IMT mayoritas *underweight*/kurus dengan jumlah sebanyak 44 responden (44,9%).

## 2. Tendensi Sentral Karakteristik Responden Berdasarkan IMT n (98)

**Tabel 5. 2 Tendensi Sentral Karakteristik Responden Berdasarkan IMT**

| <b>Variabel</b> | <b>Mean</b> | <b>Median</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Interquartile Range</b> |
|-----------------|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------------------|
| IMT             | 19,471      | 18,850        | 12,5           | 35,5           | 21,525-<br>16,976          |

Berdasarkan hasil data yang didapatkan pada tabel 5.2 diatas sehingga dapat diketahui bahwa dari sampel 98 responden yang diteliti oleh peneliti, karakteristik responden berdasarkan IMT didapatkan bahwa rata-rata IMT responden 19,471 (normal/ideal), nilai tengah 18,850 (normal/ideal), IMT paling rendah 12,5 (*underweight*/kurus), IMT paling tinggi 35,5 (Obesitas II) dengan variasi interquartile range

berada di antara 16,976 (underweight/kurus) sampai dengan 21,525 (normal/ideal) .

### 3. Citra Tubuh

Hasil analisis yang digunakan untuk menganalisis citra tubuh dianalisis dengan distribusi frekuensi. Hasil analisis disajikan dalam tabel 5.3 berikut ini.

**Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Citra Tubuh  
(n= 98)**

| <b>Citra Tubuh</b>  | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Citra tubuh positif | 45                   | 45,9%                 |
| Citra tubuh Negatif | 53                   | 54,1%                 |
| <b>Total</b>        | <b>98</b>            | <b>100%</b>           |

Berdasarkan hasil data yang didapatkan pada tabel 5.6 didapatkan citra tubuh responden mayoritas dalam kategori citra tubuh negatif sebanyak 53 responden (54,1%).

### 4. Perilaku Diet

Hasil analisis yang digunakan untuk menganalisis perilaku diet dianalisis dengan distribusi frekuensi. Hasil analisis disajikan dalam tabel 5.4 berikut ini.

**Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden  
Berdasarkan Perilaku Diet (n = 98)**

| <b>Citra Tubuh</b>    | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| Perilaku Diet Positif | 49                   | 50,0%                 |
| Perilaku Diet Negatif | 49                   | 50,0%                 |
| <b>Total</b>          | <b>98</b>            | <b>100%</b>           |

Berdasarkan hasil data yang didapatkan pada tabel 5.4 didapatkan perilaku diet responden sama antara perilaku diet positif dan perilaku diet negatif masing-masing sebanyak 49 responden (50%).

## B. Hasil Uji Normalitas Data

### 1. Hasil Uji Normalitas Data Karakteristik Responden (Usia dan IMT)

**Tabel 5. 5 Hasil Uji Normalitas Data Karakteristik Responden (Usia dan IMT)**

| Variabel | N  | Kolmogorov-Smirnov (Sig.) | Keterangan   |
|----------|----|---------------------------|--------------|
| Usia     | 98 | 0.000                     | Tidak normal |
| IMT      | 98 | 0.019                     | Tidak normal |

Berdasarkan tabel 5.5 hasil uji normalitas data karakteristik responden (usia dan IMT). Data penelitian dapat dikatakan normal jika nilai sig.  $>0.05$ . Variabel usia memiliki nilai sig. 0.000 sedangkan variabel IMT memiliki nilai sig. 0.019. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki data dengan distribusi tidak normal.

### 2. Hasil Uji Normalitas Data Variabel Citra Tubuh Dan Variabel Perilaku Diet

**Tabel 5.6 Uji Normalitas Data Variabel Citra Tubuh dan Perilaku Diet**

| Variabel      | N  | Kolmogorov-Smirnov (Sig.) | Keterangan |
|---------------|----|---------------------------|------------|
| Citra Tubuh   | 98 | 0.075                     | Normal     |
| Perilaku Diet | 98 | 0.085                     | Normal     |

Berdasarkan tabel 5.6 hasil uji normalitas data variabel citra tubuh dan variabel perilaku diet. Data penelitian dapat dikatakan normal jika nilai sig.  $>0.05$ . Variabel citra tubuh memiliki nilai sig. 0.075 sedangkan variabel perilaku diet memiliki nilai sig. 0.085. Dapat disimpulkan bahwa

kedua variabel memiliki data dengan distribusi normal.

### C. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan pada variabel independent (citra tubuh) dan variabel dependent (perilaku diet). Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dengan melihat nilai p-value. Hasil analisis ditunjukkan pada tabel 5.7 berikut ini.

**Tabel 5.7 Hasil Analisis Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet di SMPN Satu Atap Tambun Utara (n=98)**

| Citra Tubuh    | Perilaku Diet |       |         |       |       |       | <i>P-value</i> |
|----------------|---------------|-------|---------|-------|-------|-------|----------------|
|                | Positif       |       | Negatif |       | Total |       |                |
|                | N             | (%)   | N       | (%)   | N     | (%)   |                |
| <b>Positif</b> | 27            | 27,6% | 18      | 18,4% | 45    | 45,9% | <b>0,068</b>   |
| <b>Negatif</b> | 22            | 22,4% | 31      | 31,6% | 53    | 54,1% |                |
| <b>Total</b>   | 49            | 50%   | 49      | 50%   | 98    | 100%  |                |

Berdasarkan hasil analisis hubungan yang didapatkan pada tabel 5.7 di atas didapatkan hasil bahwa responden yang mempunyai citra tubuh positif mayoritas melakukan perilaku diet positif sebanyak 27 responden (27,6%), responden yang mempunyai citra tubuh positif mayoritas melakukan perilaku diet negatif sebanyak 18 responden (18,4%). Sementara responden yang mempunyai citra tubuh negatif mayoritas melakukan perilaku diet positif sebanyak 22 responden (22,4%), dan responden yang mempunyai citra tubuh negatif mayoritas melakukan perilaku diet negatif sebanyak 31 responden (31,6%). Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai P-value yaitu 0,068 yang memiliki arti bahwa P-value >0,05

tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

Pada bab pembahasan akan dilakukan analisis hasil penelitian. Hasil penelitian yang akan dianalisis adalah karakteristik responden, citra tubuh, perilaku diet, dan hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

#### **A. Karakteristik Responden**

##### **1. Usia**

Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini responden di SMPN Satu Atap Tambun Utara mayoritas responden usia 12-14 tahun dengan jumlah sebanyak 78 responden (79,6%). Kemudian responden yang berusia 15-16 tahun sebanyak 20 responden (20,4%). Pada penelitian ini rentang usia 12-14 tahun termasuk kedalam kategori fase remaja awal perubahan hormon dapat menyebabkan suasana hati atau mood swing secara tiba-tiba. Pada fase ini, remaja lebih memikirkan tentang mengubah dirinya dan penilaian orang lain terhadap diri mereka (Diananda, 2019).

Hasil penelitian (Aristantya & Helmi, 2019) mengatakan bahwa usia remaja awal mengalami perkembangan secara fisik, selain aspek fisik yang sangat terlihat perubahannya, aspek penting lain dalam masa remaja awal yaitu aspek sosial dan emosional. Perkembangan aspek sosial dan emosional remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial adalah individu lain atau kelompok yang ada di luar diri seperti keluarga, teman, tetangga, atau secara umum disebut dengan masyarakat tempat individu berinteraksi. Menurut (Riskha Ramanda et al., 2019) perkembangan fisik pada remaja perempuan meliputi perubahan bentuk tubuh, ukuran, tinggi, berat badan, payudara membesar, munculnya bulu dikemaluan, munculnya bulu diketiak, menstruasi, pinggul lebih lebar.

Menurut (Fauziah & Rusli, 2018) perkembangan sosial pada masa remaja yaitu kemampuan untuk memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai, atau perasaan sehingga mendorong remaja untuk bersosialisasi lebih akrab dengan lingkungan sebaya atau lingkungan masyarakat melalui persahabatan atau percintaan. Menurut (Sary, 2017) perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitive, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih dan murung). Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalitasnya terhambat sehingga akan mengakibatkan tingkah laku negatif misalnya agresif.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Intantiyana et al., 2018) Menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan berumur 16 tahun sebanyak 27 responden (40,4%) di SMA Negeri 9 Kota Semarang. Citra tubuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi lebih pada remaja putri, sehingga remaja putri beranggapan bahwa citra tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan yang mereka konsumsi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Merita et al., 2020) menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 16-17 tahun yaitu sebanyak 271 responden (70,5%). Konsep persepsi citra tubuh yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab persepsi citra tubuh merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang. Remaja putri pada penelitian ini berkeinginan untuk memiliki tubuh yang tinggi dan langsing dengan cara melakukan diet ketat sehingga terjadi gangguan pola makan, gangguan pola makan ini ditandai dengan usaha untuk memuntahkan kembali secara terus-menerus apa yang telah dimakan sebelumnya sehingga remaja putri beresiko mengalami gizi buruk.

## 2. Kelas

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas responden kelas 7 dengan jumlah sebanyak 40 responden (40,8%). Kemudian responden kelas 8 dengan jumlah sebanyak 37 responden (37,8%) dan responden kelas 9 dengan jumlah 21 responden (21,4%), Karakteristik ditempat penelitian ini memang sebagian besar kelas 7 (40,8%).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Kusuma & Krianto, 2018) menunjukkan bahwa citra tubuh yang dialami siswi kelas X dan XI SMA Negeri 12 Jakarta Timur berasal dari pengaruh media massa, hampir seluruh responden menghabiskan waktu luang mereka dengan menonton TV. Hal ini membuat para siswi kelas X dan XI lebih sering terpapar oleh iklan dan program TV yang dapat mempengaruhi citra tubuhnya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (C. R. Wati et al., 2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah siswi yang berusia 17 tahun yaitu sebanyak 56,7%, persepsi body image negatif yang terbentuk pada kalangan remaja putri kelas I dan II di SMAN 4 Banda Aceh dapat juga disebabkan oleh faktor usia yaitu 16 sampai 17 tahun yang cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya sehingga para remaja mayoritas memiliki body image negatif.

## 3. IMT

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas responden memiliki IMT <18,5 (Underweight/kurus) sebanyak 44 responden (44,9%). Kemudian responden yang memiliki IMT 18,5-22,9 (Normal/ideal) sebanyak 40 responden (40,8%). Kemudian responden yang memiliki IMT 23,0-24,9 (Overweight/gemuk) sebanyak 5 responden (5,1%). Kemudian responden yang memiliki IMT 25,0-29,9 (Obesitas I) sebanyak 8 responden (8,2%) dan responden yang memiliki IMT >30 (Obesitas II) sebanyak 1 responden (1,0%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Ariani et al., 2021) berdasarkan IMT responden terbanyak mempunyai IMT normal

yaitu sebanyak 82 orang (54,7%). Hasil penelitian (Damayanti & Sufyan, 2022) menunjukkan bahwa pada remaja putri dengan status gizi tidak lebih yaitu 45 responden (77,6%). Dapat diketahui bahwa status gizi tidak lebih disebabkan oleh perilaku makan yang tidak baik seperti membatasi asupan makannya karena memiliki keinginan untuk diet serta kesibukkan responden yang menjadi alasan untuk meninggalkan waktu makannya khususnya sarapan hal ini dapat membahayakan status gizi dan kesehatan remaja.

Menurut (Utami & Setyarini, 2017) faktor yang menyebabkan IMT berlebih yaitu pola makan, makanan siap saji juga berkontribusi terhadap obesitas. Banyak individu yang mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung tinggi lemak dan tinggi gula, alasan lain yang meningkatkan kejadian obesitas yaitu peningkatan porsi makan. Faktor lain yaitu aktivitas fisik, saat ini level aktivitas fisik telah menurun seiring dengan adanya mesin, peningkatan penggunaan alat bantu rumah tangga dan transportasi membuat aktivitas fisik seseorang menjadi menurun. Menurut (Muhayati & Ratnawati, 2019) remaja memiliki IMT kurus disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan dan pemahaman gizi yang salah. Kesukaan dan pembatasan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan gizi tidak terpenuhi, remaja dengan pola makan yang tidak benar, kebiasaan makan yang buruk, dan ketidaksukaan terhadap makanan tertentu mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan menjadi kurus.

## **B. Citra Tubuh**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif sebanyak 53 responden (54,1%). Kemudian responden yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 45 responden (45,9%). Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap tubuhnya, termasuk pikiran, perasaan,

dan sikap yang berhubungan dengan tubuhnya, yang terdiri dari kepuasan atau ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (Hamid et al., 2022) .

Citra tubuh terbagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh yang positif berasal dari hubungan interpersonal yang baik yang mempengaruhi citra diri, termasuk bagaimana perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Citra tubuh yang positif mengembangkan perilaku positif berdasarkan bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya di lingkungan sekitarnya, seperti kebanggaan, penerimaan keunikan dan perasaan nyaman dan percaya diri pada tubuhnya (Agustin et al., 2019). Sementara citra tubuh yang negatif mengembangkan perilaku negatif berdasarkan bagaimana seseorang melihat diri mereka sendiri di lingkungan, seperti perasaan bahwa tubuh tidak sesuai dengan kenyataan dan rasa malu, ketakutan, ketidaknyamanan dan kecanggungan tentang bentuk tubuh banyak remaja yang mengalami citra tubuh negatif, untuk mengatasi citra tubuh negatif tersebut dengan cara menurunkan berat badan (Agustin et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktapianingsi & Sartika, 2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki citra tubuh negative yaitu sebanyak 79 responden (53,7 %), responden dengan citra tubuh yang negatif memiliki persepsi atau keyakinan bahwa karakteristik fisiknya tidak sesuai dengan karakteristik fisik ideal yang diinginkan. Perbedaan ini menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh sehingga menyebabkan seseorang untuk melakukan berbagai upaya untuk mengubah penampilannya. Hasil penelitian (Faridatul et al., 2018) menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja memiliki persepsi citra tubuh negatif yaitu sebesar 97 orang (57,7%), persepsi citra tubuh negatif cenderung akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, sehingga remaja akan mencoba berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yang diinginkan salah satunya dengan melakukan diet. Namun, remaja cenderung melakukan diet yang salah,

sehingga menyebabkan terjadinya perilaku makan yang menyimpang yang akan berdampak pada status gizinya.

Hasil penelitian (C. R. Wati et al., 2019) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki body image negatif yaitu sebanyak 57,8%. Persepsi ini dapat terbentuk karena adanya faktor lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang baik dapat menyebabkan seseorang mempunyai body image positif, sedangkan lingkungan sosial yang buruk dapat menyebabkan remaja memiliki body image negatif sehingga dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri dan perilaku menyimpang seperti melakukan diet ketat, melakukan olahraga ekstrim hingga mengkonsumsi obat-obatan yang dapat menurunkan atau menaikkan berat badan sehingga dapat menimbulkan masalah dikemudian hari.

Menurut (Dwinanda, 2017) citra tubuh mulai terbentuk pada usia remaja, kepedulian terhadap citra tubuh dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada individu yang kurang menarik. Menurut (Haslinda et al., 2017) citra tubuh terbentuk karena faktor usia remaja karena remaja baik laki-laki maupun perempuan saat ini cenderung memperhatikan bentuk fisik mereka, terlebih pada remaja perempuan. Remaja perempuan menginginkan tubuh yang langsing sedangkan remaja laki-laki menginginkan tubuh yang berotot dan tidak gemuk. Keinginan ini mendorong mereka untuk melakukan diet.

Menurut (Aristantya & Helmi, 2019) faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh yaitu media sosial. Gambar selebriti dengan tubuh ideal dan menarik dapat merusak citra tubuh (body image) individu tersebut. Selain menurunkan citra tubuh, gambar-gambar yang menunjukkan sosok 'tubuh ideal' dapat menyebabkan peningkatan suasana hati (mood) negatif dan menurunkan harga diri (self-esteem). Menurut (Elisa et al., 2021) faktor yang

mempengaruhi citra tubuh yaitu dukungan teman sebaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi seseorang tentang citra tubuhnya maka semakin baik pula penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin buruk persepsi seseorang tentang citra tubuhnya maka semakin buruk penerimaan dirinya. Artinya jika dukungan sosial teman sebaya yang diberikan semakin banyak maka semakin baik pula penerimaan dirinya. Sebaliknya, jika dukungan sosial teman sebaya yang diberikan semakin rendah maka penerimaan dirinya semakin buruk.

### **C. Perilaku Diet**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku diet positif sebanyak 49 responden (50,0%). Kemudian responden yang memiliki perilaku diet negatif sebanyak 49 responden (50,0%). Diet merupakan pengaturan pola makan seseorang untuk menurunkan berat badan serta memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Oktrisia et al., 2021).

Jenis perilaku diet terbagi menjadi dua yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Diet sehat merupakan diet dengan cara mengubah pola makan kearah yang lebih sehat seperti mengkonsumsi makan rendah gula, rendah lemak maupun rendah kalori serta meningkatkan aktivitas fisik sedang, sehingga menjadikan individu memiliki tubuh yang langsing atau ideal seperti yang mereka inginkan tanpa adanya efek samping yang berbahaya terhadap tubuhnya (Agustin et al., 2019). Sementara Diet tidak sehat merupakan pola makan yang tidak sehat yang biasanya dilakukan di luar ibadah agama melalui puasa, sengaja memuntahkan makanan, melewatkan waktu makan, dan menggunakan pil penurun berat badan atau diet (Agustin et al., 2019).

Menurut (Safitri et al., 2019) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu faktor lingkungan karena remaja termotivasi oleh

bagaimana mereka terlihat dan apa yang orang lain pikirkan tentang tubuh mereka, sehingga remaja perempuan melakukan diet agar terlihat ideal dan diterima di lingkungan masyarakat. Menurut (Sulastri et al., 2023) salah satu faktor pengaruh sosial yang dimaksud adalah keberadaan teman sebaya. Dalam penelitian ini teman sebaya berhubungan signifikan dengan perilaku diet pada remaja putri. Penelitian pada remaja putri, teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup kuat pada remaja. Dorongan teman sebaya menjadi motivasi bagi remaja untuk melakukan perilaku diet. Selain itu, remaja putri cenderung melakukan pengamatan dan peniruan/pemodelan dari orang terdekat, termasuk teman sebaya. Ejekan tentang berat badan juga sering dialami oleh remaja yang menimbulkan emosi negatif, kondisi-kondisi ini akan semakin mendorong remaja untuk melakukan perilaku diet.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Oktrisia et al., 2021) menunjukkan bahwa perilaku diet responden mayoritas termasuk kedalam diet tidak sehat (52,9%), Hasil temuan penelitian menunjukkan sebesar 90,5% responden menggunakan produk Nutrition Shake (Herbalife) ini untuk menurunkan berat badan. Mayoritas responden pada penelitian ini menggunakan produk Nutrition Shake sebagai pengganti sarapan dan juga makan malam, tetapi masih terdapat sebanyak 74,1% responden merasa lemas dan mudah lapar dengan pola makan yang di jalani tersebut. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (P. Ni et al., 2021) menunjukkan bahwa responden yang melakukan diet tidak sehat yakni sejumlah 36 orang (52,9%). Responden dengan sengaja tidak melakukan sarapan, menghindarkan diri dari porsi makan yang membuat kenyang, melakukan diet ketat, bahkan mengonsumsi obat penurun berat badan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Firi, 2018) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang melakukan diet tidak sehat sebanyak 44 responden, ada hubungan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet. Responden yang

terpengaruh paparan media massa memiliki resiko lebih tinggi untuk melakukan perilaku diet tidak sehat. Selain itu ada periode ketertarikan dan rasa ingin tahu untuk mencoba, meniru, dari apa yang dilihat atau didengar dari media massa, maka dari itu sumber informasi yang baik dan bertanggung jawab diperlukan dalam mendapatkan sumber informasi.

#### **D. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara**

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara. Total sampel pada penelitian ini adalah 98 responden yang merupakan siswi di SMPN Satu Atap Tambun Utara yang masih berstatus aktif di sekolah tersebut. Data karakteristik responden yang diambil dalam penelitian ini adalah usia, kelas dan IMT.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Salsana & Sugiasih, 2021) menunjukkan bahwa hipotesis ditolak artinya tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet di sanggar senam, 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. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Manongko et al., 2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado, 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 .

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Yonaniko, 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang, artinya *body image* sangat mempengaruhi remaja putri untuk melakukan diet. Remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif cenderung akan melakukan diet sehat ataupun tidak sehat. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan lebih banyak responden yang memiliki *body image negatif* dengan melakukan perilaku diet tidak sehat. Hasil penelitian (Mulyati et al., 2019) menunjukkan bahwa hasil uji Chi Square didapatkan  $p=0,297 (>0,05)$ , ini berarti secara statistik tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung. hal ini dikarenakan status gizi remaja putri bukan hanya dipengaruhi oleh citra tubuh karena citra tubuh merupakan faktor tidak langsung terhadap status gizi remaja putri. Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan.

Hasil penelitian (Ma'sunnah et al., 2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi ( $p = 0,129$ ), responden penelitian ini yaitu remaja putri di SMK Kabupaten Gresik, citra tubuh positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat dengan konsumsi makan dengan gizi seimbang dan citra tubuh negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan asupan makan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Bimantara Dimas et al., 2019) menunjukkan bahwa Berdasarkan uji spearman menyatakan bahwa antara citra tubuh dengan status gizi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai  $p<0,001$  hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. Seseorang dengan citra tubuh positif akan merasa puas akan tubuhnya baik itu ukuran tubuh, dan bentuk tubuh pada bagian tertentu ataupun keseluruhan, sedangkan orang dengan citra tubuh negatif tidak puas dengan tubuhnya. Citra tubuh negatif

biasanya bertahan dalam jangka waktu yang lama. Sering sekali remaja putri merasa terlalu gemuk ataupun terlalu kurus dari ukuran yang sebenarnya, sehingga mereka ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan cara diet ataupun olah raga yang berlebihan.

## **E. Hambatan Penelitian**

Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti masih menemukan hambatan dalam melakukan penelitian antara lain:

### **1. Hambatan Sebelum Penelitian**

Hambatan sebelum penelitian ini adalah surat izin dari pihak kampus cukup lama. Kemudian surat balasan dari tempat penelitian juga cukup lama dan kurangnya pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang metode penelitian.

### **2. Hambatan Saat Penelitian**

Hambatan pada saat proses pengumpulan data penelitian ini adalah pada saat peneliti mengumpulkan responden di tempat penelitian ada beberapa siswi yang susah mengakses link google form karena jaringan internet mereka tidak stabil sehingga peneliti inisiatif untuk memberikan hotspot untuk responden.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

Bab VII akan membahas tentang kesimpulan dan saran mengenai “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap Tambun Utara” pada tahun 2023 dengan jumlah responden penelitian sebanyak 98 responden.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti sehingga dapat disimpulkan:

1. Gambaran karakteristik responden penelitian di SMPN Satu Atap Tambun Utara dengan jumlah sampel sebanyak 98 responden, karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas 12-14 tahun. Karakteristik responden berdasarkan kelas mayoritas kelas 7. Karakteristik responden berdasarkan IMT mayoritas underweight/kurus.
2. Citra tubuh siswi SMPN Satu Atap Tambun Utara pada hasil penelitian mayoritas berada dalam kategori citra tubuh negatif .
3. Perilaku diet siswi SMPN Satu Atap Tambun Utara pada hasil penelitian perilaku diet sama antara perilaku diet positif dan perilaku diet negatif masing-masing 50%.
4. Dari hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Bagi tempat penelitian diharapkan menyediakan akses internet yang stabil, agar siswa maupun siswi tidak mengalami kendala jaringan seperti yang peneliti lakukan pada saat penelitian.

## **2. Bagi STIKes Mitra Keluarga**

Bagi STIKes Mitra Keluarga diharapkan dapat menambah sumber referensi atau pustaka dan riset terkait perilaku diet, dan diharapkan hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai referensi dasar terkait pengetahuan terhadap perilaku diet serta menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan meneliti faktor-faktor yang lain yang berhubungan dengan citra tubuh dan perilaku diet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhith. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)* (1st ed.). CV Andi Offset.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan\\_Keperawatan\\_Jiwa/Yp2ACwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Abdul+muhith&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Keperawatan_Jiwa/Yp2ACwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Abdul+muhith&printsec=frontcover)
- Adi Dinardinata, T. Z. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (Nomor 2, 334–340).
- Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12>
- Andrew, P., Adhi, P., Edi, G., Risanti, S., Tasnim, S., Ayudia, S., Puspita, P., Muhammad, C., Ika, S., & Gilny, R. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmiah*.
- Anggi, M., & Afif, K. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet. *Berajah Journal*, 2.
- Ariani, N. K. N., Swedarma, K. E., & Saputra, I. K. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*.
- Aristantya, E., & Helmi, A. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 5.
- Aziz, H. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Health Books Publishing.
- Bambang, S., & Agusady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. CV Budi Utama.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Kuantitatif/oKdgEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Sudaryana+Bambang&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/oKdgEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Sudaryana+Bambang&printsec=frontcover)
- Bimantara Dimas, M., Adriani, M., & Suminar Retno, D. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*.

- Cindiawaty, P. (2021). *Diet Nge "Meal" ala Dr.Cindy* (E. K. C. Dewi & M. N. Azizah (eds.)). ANDAM.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Diet\\_nge\\_meal\\_ala\\_Dr\\_Cindy/Kn1YEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Cindiawaty&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Diet_nge_meal_ala_Dr_Cindy/Kn1YEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Cindiawaty&printsec=frontcover)
- Damayanti, E. R., & Sufyan, D. L. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Jurnal of Health Development*, 4.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Character*, 8(7).
- Dwinanda, R. F. (2017). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, dan A. (2021). Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (ODO). *Proyeksi: Jurnal Psikologi*.
- Faridatul, F. L., Ma'arif Zainul, M., & Pamungkas, F. G. (2018). Hubungan Citra Tubuh Dan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1).  
<https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fauziah, R., & Rusli, R. (2018). Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik Secara Sosial Student's Development On Social Aspect. *Jurnal Sosial Humaniora*.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101.  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>
- Firdaus, M. . (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (F. Rafida (ed.)). DOTPLUS Publisher.  
[https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI\\_PENELITIAN\\_K](https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN_K)

UANTITATIF\_DILENG/IJ8hEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=M.M+Firdaus&printsec=frontcover

- Firi, R. P. (2018). Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3.
- Fuadi, B., & Cerika, R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Medikora*.
- Gustra Jeki, A., & Septinora, R. (2018). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Tentang Perilaku Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi. *Scientia Journal*, 7(1), 286621. <https://www.neliti.com/publications/286621/>
- Hamid, H., Dewi, E., & Usmar, P. (2022). Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1.
- Haslinda, L., Ernalia, Y., & Wahyuni, S. (2017). Citra tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2).  
<https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.95-98>
- Henny, S., Amila, & Juneris, A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press.  
[https://www.google.co.id/books/edition/BUKU\\_AJAR\\_METODOLOGI\\_PENELITIAN\\_KESEHATA/7\\_5LEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Syapitri+Heny&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_METODOLOGI_PENELITIAN_KESEHATA/7_5LEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Syapitri+Heny&printsec=frontcover)
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. . Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5).
- Izzah, A., Anggraini, D., & Berawi, K. (2021). Pengaruh Kepribadian terhadap Perilaku Diet Sehat atau Diet Tidak Sehat pada Remaja : Tinjauan Pustaka. *Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine*, 8.
- Juhana, N. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (buku ajar praktis cara*

- membuat penelitian*). PT. Panca Terra Firma.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Pendidikan/j-igDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Nasrudin+Juhana&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Pendidikan/j-igDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Nasrudin+Juhana&printsec=frontcover)
- Kadek, K., IGN, N., & Sarah, W. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5.
- Kusuma, M. R. H., & Krianto, T. (2018). Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 1.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114>
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitranti, deny yudi. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Lestari, P., & Liyanovitasari, L. (2020). Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Bullying. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), 40. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i1.45>
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh Dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal*.
- Made, A., Ni, O., Seri, H., Indah, B., Ahmad, R., Rosmauli, F., Putu, R., Sanya, S., Efendi, S., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Rumah Pustaka.
- Manongko, K. S., Tiwa, T. M., & Kaunang, S. E. (2022). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 3.
- Mariyati, & M, M. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 Jepara. *Jurnal Ners Widya Husada*.
- Maryam, G. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. PT Kanisius.

- [https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar\\_Metode\\_Penelitian/L40pEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Gainau+Maryam&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Metode_Penelitian/L40pEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Gainau+Maryam&printsec=frontcover)
- Masturoh., I., & Naur Anggita T, 2018. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *In metodologi penelitian kesehatan.*
- Mawaddah, N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Body Image Dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2).
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderung Gangguan Makan dan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2).  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan.*
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2.
- Ni, A., & Wigutomo, G. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering.*, 5.
- Ni, P., Arsana, I., & Pande, P. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal*, 1.
- Nopitri, S. (2020). *Hubungan Persepsi Citra Tubuh: Gemuk dengan Perilaku Makan Remaja Putri Sekolah Menengah Atas di Wilayah Purwakarta.*
- Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3). <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Numuh, B. (2019). *Diet Clopedia 110 Rahasia Diet Sehat* (L. Irawati & H. Ahmad (eds.)).

- Oktapianingsi, & Sartika, A. N. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*.
- Oktrisia, C., Prabamurti, P. N., & Shaluhiyah, Z. (2021). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun pada Konsumen Herbalife di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2).
- Ramadhayanti, A. (2019). *Aplikasi SPSS untuk penelitian dan riset pasar*.
- Rini, M. T., Hardika, B. D., & Suryani, K. (2020). Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas Menggunakan Hipnoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 135–141. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1604>
- Riskha Ramanda, Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepuasan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5.
- Safitri, A., Novrianto, R., & Maretih, A. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psibemetika*, 12.
- Sahara, M. P., Widyastuti, N., & Candra, A. (2019). Kualitas Diet dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Remaja di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(1). <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23810>
- Salsana, K. A., & Sugiasih, I. (2021). Perilaku Diet pada Perempuan Ditinjau dari Citra Tubuh. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1.
- Setiadi. (2013). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: In *Graha Ilmu*.
- Shufiyah, W., & Suprihatin, T. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Siswi SMK “X.” *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Sulastrri, A. U., Meirina Loaloka, Z., & Pantaleon, M. G. (2023). Teman Sebaya

dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri.

*Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.*

Sumantri, A. (2015). *Metdologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). Prenada Media.

[https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Kesehatan/Cpo-DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=sumantri+metodologi+penelitian+kesehatan&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/Cpo-DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=sumantri+metodologi+penelitian+kesehatan&printsec=frontcover)

Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan* (M. Ester (ed.)). EGC.

<https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi/6GzU18bHfuAC?hl=id&gbpv=1&dq=sunaryo+psikologi+untuk+keperawatan&pg=PT7&printsec=frontcover>

Tafdhila, & Umi Chania. (2020). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019.

*Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 61–66.

<https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.307>

Tarjo. (2019). *Metode Penelitian Sistem 3X Baca*. CV Budi Utama.

[https://www.google.co.id/books/edition/Metode\\_Penelitian\\_Sistem\\_3x\\_Baca/SizGDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Tarjo&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Sistem_3x_Baca/SizGDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Tarjo&printsec=frontcover)

Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>

Utami, D., & Setyarini, galih A. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*.

Vega, P., & Yeniar, I. (2018). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Body Image Remaja Perempuan Pada Siswi Kelas X SMK Ibu Kartini Semangat. *Jurnal Empati*, 7.

Victor, H., & Taruli, S. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*.

Wahidah, W. (2018). Hubungan antara Masa Pubertas dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMAN 2 Woha. *Palapa*, 6(1), 81–89.

<https://doi.org/10.36088/palapa.v6i1.60>

Wati, C. R., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh. *Semdi Unaya*.

Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398.

<https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>

Yonaniko, D. (2017). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi Smkn 2 Padang. *Menara Ilmu*, XI(75).

Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada', Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja dengan Status Gizi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 93.

<https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43416>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Formulir Usulan Judul

### FORMULIR USULAN DAN PERSETUJUAN JUDUL/TOPIK TUGAS AKHIR

Hal : Pengajuan Judul Tugas

Akhir Kepada Yth :  
Pembimbing Tugas Akhir  
Skripsi STIKes Mitra  
Keluarga

Dengan hormat, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Mega

NIM : 201905056

Prodi : S1 Keperawatan

Semester : VII

Mengajukan judul tugas akhir sebagai berikut :

| No. | Judul Tugas Akhir   | Disetujui |       |
|-----|---|-----------|-------|
|     |   | Ya        | Tidak |
| 1   | Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri | ✓         |       |

Bekasi, Oktober 2022

Pembimbing Tugas Akhir

Pemohon

  
(Ns. Renta Sianturi., M.Kep., Sp.Kep.J.)

  
(Mega)

NIDN. 0309018902

NIM.20190506

## Lampiran 2.Lembar Perizinan Penelitian

|   |  |
|---|--|
|  | <p>PEMERINTAH KABUPATEN BEKASI<br/>DINAS PENDIDIKAN<br/><b>SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA</b><br/>NSS : 201022205071. NPSN : 20245432. NIS : 205071<br/>Jl. Raya Srimahi Desa Srimahi - 17510<br/>Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi –<br/>Telp. 081286994377 – Email : satap.tamara71@gmail.com</p> |
|---|--|

---

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**  
421.3/ 074 /Disdik.05

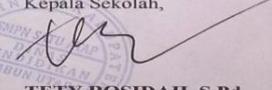
Yang bertandatangan di bawah ini Kepala SMPN Satu Atap Tambun Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **MEGA**  
NIM : 201905056  
Program Studi : Keperawatan  
Jenjang Pendidikan : (S1) Strata Satu  
Judul Penelitian : "HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA."

Benar nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian dari tanggal 21 Juni 2023 s/d 26 Juni 2023 di SMPN Satu Atap Tambun Utara Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. Dengan judul : "HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATU ATAP TAMBUN UTARA."

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di : Bekasi  
Tanggal : 05 Juli 2023  
Kepala Sekolah,

  
**TETY ROSIDAH, S.Pd**  
NIP. 19670131 200501 2 002



Scanned by TapScanner

### Lampiran 3. Lembar Perizinan dari STIKes Mitra Keluarga



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
**MITRA KELUARGA**

No : 152/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Kep/IV/23  
Lampiran :-  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Bekasi, 12 April 2023

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMPN Satu Atap Tambun Utara  
Srimahi, Tambun Utara, Bekasi Regency  
Kabupaten Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Penelitian pada bulan April s.d Juni 2023 di SMPN Satu Atap Tambun Utara.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

| NIM       | NAMA | JUDUL PENELITIAN   |
|-----------|------|--|
| 201905056 | Mega | Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara |

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke [adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id)

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Hormat kami  
Kepala LPPM

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip  
AN/sy

## Lampiran 4. Persetujuan Uji Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANI SALEH  
Nomor Registrasi Pada KEPPKN : 32750225  
Terdaftar/ Terakreditasi  
Jl. R.A. Kartini No. 66 Bekasi, KEPK@STIKESbanisaleh.ac.id 021 88345064



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANI SALEH**

**KETERANGAN LOLOS ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**

**No: EC.033/KEPK/STKBS/V/2023**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Mega  
Anggota Peneliti : -  
Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Dengan judul :  
*Title*

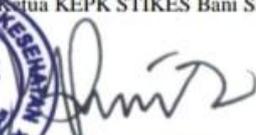
**"Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri DI SMPN Satu Atap Tambun Utara"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/ Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 April 2023 sampai dengan 29 April 2024

*This declaration of ethics applies during the period, April 30, 2023 until April 29, 2024*

Bekasi, 30 April 2023  
Ketua KEPK STIKES Bani Saleh  
  
Meria Woro L, M.Kep, Sp.Kep.Kom



## **Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden**

### **LEMBARAN PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Saya adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, yang akan mengadakan penelitian untuk menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Adapun penelitian yang dimaksud berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara”. Untuk maksud tersebut saya memerlukan data/informasi yang nyata dan akurat dari saudara. Saudara berhak untuk berpartisipasi atau tidak. Bila saudara setuju terlibat dalam penelitian ini, mohon menandatangani menjadi responden pada lembar yang telah disediakan dan mohon menjawab pertanyaan dengan sejujur-jujurnya. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian pada saudara dan kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas kesediaan dan partisipasi saudara sangat saya harapkan dan atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Bekasi,..... 2023

Hormat Saya,

Mega

NIM. 201905056

## **Lampiran 6. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden**

### **PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

*(Informed Consent)*

Saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan judul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap Tambun Utara”. Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia, data tersebut hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan digunakan diluar kepentingan penelitian, karena itu saya menyatakan bersedia terlibat dalam penelitian ini dengan memberikan jawaban sebenar-benarnya dan bersedia untuk memberikan data-data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Bekasi,.....2023

Peneliti

Responden

(Mega)

(.....)

## **Lampiran 7. Kuesioner Citra Tubuh**

## LEMBARAN KUESIONER

Kode responden: diisi peneliti

### Data Responden

Nama (Inisial):

Usia:

Kelas :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

### Skala MBSRQ-AS (The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire- Appearance Scale)

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda () pada kolom (nomor 1-14) yang paling sesuai dengan pilihan anda!

Ket:

Pernyataan Positif:

STS : Sangat Tidak Setuju 1

TS : Tidak Setuju 2

N : Netral 3

S : Setuju 4

SS : Sangat Setuju 5

Pernyataan Negatif:

STS : Sangat Tidak Setuju 5

TS : Tidak Setuju 4

N : Netral 3

S : Setuju 2

SS : Sangat Setuju 1

| No. | Pertanyaan   | STS | TS | N | S | SS |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 1.  | Penampilan tubuh saya seksi  |     |    |   |   |    |
| 2.  | Saya menyukai penampilan tubuh saya  |     |    |   |   |    |
| 3.  | Sebelum berada diantara kelompok, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya        |     |    |   |   |    |
| 4.  | Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik  |     |    |   |   |    |
| 5.  | Saya cermat dalam membeli pakaian yang dapat membuat saya terlihat dengan penampilan terbaik |     |    |   |   |    |
| 6.  | Saya amat sadar atas segala perubahan sekecil apapun dari tubuh saya                         |     |    |   |   |    |
| 7.  | Kebanyakan orang cenderung akan menganggap saya menarik                                      |     |    |   |   |    |
| 8.  | Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana                                      |     |    |   |   |    |
| 9.  | Saya menggunakan sedikit sekali produk perawatan tubuh                                       |     |    |   |   |    |
| 10. | Saya menyukai pasnya baju pada tubuh saya  |     |    |   |   |    |
| 11. | Saya tidak menyukai tubuh saya   |     |    |   |   |    |
| 12. | Sebelum pergi, biasanya saya meluangkan banyak waktu untuk memperbaiki penampilan            |     |    |   |   |    |
| 13. | Saya selalu berusaha memperbaiki penampilan saya   |     |    |   |   |    |
| 14. | Saya memperhatikan penampilan tubuh pada cermin kapanpun saya ada kesempatan                 |     |    |   |   |    |

Untuk pernyataan nomor 15-18 gunakan pilihan jawaban yang tersedia untuk menentukan besarnya kepuasan terhadap area tubuh:

**Pernyataan Positif:**

STP : Sangat Tidak Puas 1

TP : Tidak Puas 2

N : Netral 3

P : Puas 4

SP : Sangat Puas 5

**Pernyataan Negatif:**

STP : Sangat Tidak Puas 5

TP : Tidak Puas 4

N : Netral 3

P : Puas 2

SP : Sangat Puas 1

| No. | Pernyataan                                       | STP | TP | N | P | SP |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 15. | Tubuh bagian bawah (pantat, pinggul, paha, kaki) |     |    |   |   |    |
| 16. | Tubuh bagian tengah (pinggang, perut, dada)      |     |    |   |   |    |
| 17. | Berat badan                                      |     |    |   |   |    |
| 18. | Keseluruhan penampilan                           |     |    |   |   |    |

## Lampiran 8. Kuesioner Perilaku Diet

### KUESIONER PERILAKU DIET DEBQ-16

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda (ceklis) pada kolom yang paling sesuai dengan pilihan anda!

Ket skor:

***(Favourable)***

- 1 = Tidak Pernah (TP)
- 2 = Pernah (P)
- 3 = Kadang-kadang (K)
- 4 = Sering (S)
- 5 = Selalu (SL)

***(Unfavourable)***

- 5 = Tidak Pernah (TP)
- 4 = Pernah (P)
- 3 = Kadang-kadang (K)
- 2 = Sering (S)
- 1 = Selalu (SL)

| No. | Pertanyaan (Aspek Pengekangan)  | Respon |   |   |   |    |
|-----|---|--------|---|---|---|----|
|     |   | TP     | P | K | S | SL |
| 1.  | Saya akan menolak mengkonsumsi makanan karena mengkhawatirkan berat badan |        |   |   |   |    |
| 2.  | Saya sengaja mengkonsumsi makanan untuk melangsingkan badan               |        |   |   |   |    |

|            |  |               |          |          |          |           |
|------------|--|---------------|----------|----------|----------|-----------|
| 3.         | Jika saya terlalu banyak makan hari ini, maka saya akan makan lebih sedikit keesokan harinya         |               |          |          |          |           |
| 4.         | Saya sengaja makan lebih sedikit untuk menghindari kegemukan   |               |          |          |          |           |
| 5.         | Saya mencoba untuk tidak mengkonsumsi makanan disela jam makan karena saya memperhatikan berat badan |               |          |          |          |           |
| 6.         | Saya menolak makan malam untuk menjaga berat badan   |               |          |          |          |           |
| <b>No.</b> | <b>Pertanyaan (Aspek Emotional)</b>  | <b>Respon</b> |          |          |          |           |
|            |  | <b>TP</b>     | <b>P</b> | <b>K</b> | <b>S</b> | <b>SL</b> |
| 7.         | Saya akan mengemil makanan ringan untuk mengalihkan rasa Cemas                                       |               |          |          |          |           |
| 8.         | Ketika kesal saya akan makan   |               |          |          |          |           |
| 9.         | Saya memilih makan untuk menghilangkan kebosanan   |               |          |          |          |           |
| <b>No.</b> | <b>Pertanyaan (Aspek Eksternal)</b>  | <b>Respon</b> |          |          |          |           |
|            |  | <b>TP</b>     | <b>P</b> | <b>K</b> | <b>S</b> | <b>SL</b> |
| 10.        | Saya akan makan lebih banyak dari biasanya jika ada makanan yang beraroma sedap                      |               |          |          |          |           |
| 11.        | Saya tidak dapat menghindari makanan yang terlihat menarik   |               |          |          |          |           |
| 12.        | Perut saya terasa lapar ketika mencium aroma makanan yang Lezat                                      |               |          |          |          |           |
| 13.        | Saya akan mengkonsumsi makanan yang terlihat lezat tanpa pikir panjang                               |               |          |          |          |           |
| 14.        | Saya dapat menghindari memakan makanan yang enak   |               |          |          |          |           |
| 15.        | Saya akan makan lebih banyak dari biasanya ketika melihat orang lain makan dengan lahapnya           |               |          |          |          |           |
| 16.        | Saya merasa lapar ketika melihat gambar lezat di sosial media  |               |          |          |          |           |

## Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Citra Tubuh

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,865             | 18         |

**Item-Total Statistics**

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| P1  | 56,23                      | 88,254                         | ,821                             | ,842                             |
| P2  | 55,43                      | 93,426                         | ,718                             | ,849                             |
| P3  | 55,00                      | 95,793                         | ,597                             | ,854                             |
| P4  | 55,23                      | 96,668                         | ,495                             | ,857                             |
| P5  | 55,10                      | 99,748                         | ,393                             | ,861                             |
| P6  | 55,03                      | 97,413                         | ,494                             | ,858                             |
| P9  | 56,20                      | 96,303                         | ,441                             | ,860                             |
| P10 | 56,73                      | 97,651                         | ,341                             | ,865                             |
| P11 | 55,87                      | 94,120                         | ,503                             | ,857                             |
| P12 | 55,63                      | 94,723                         | ,500                             | ,857                             |
| P13 | 55,57                      | 96,323                         | ,415                             | ,861                             |
| P15 | 54,77                      | 99,564                         | ,368                             | ,862                             |
| P16 | 54,63                      | 100,171                        | ,322                             | ,864                             |
| P18 | 54,67                      | 98,851                         | ,366                             | ,862                             |
| P25 | 55,87                      | 96,809                         | ,422                             | ,861                             |
| P26 | 55,53                      | 95,706                         | ,549                             | ,855                             |
| P28 | 56,10                      | 96,507                         | ,437                             | ,860                             |
| P30 | 55,43                      | 94,875                         | ,454                             | ,859                             |

## Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Diet

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 39 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 39 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,843             | 16         |

**Item-Total Statistics**

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| P3  | 41,18                      | 113,677                        | ,529                             | ,830                             |
| P5  | 41,51                      | 119,572                        | ,363                             | ,839                             |
| P6  | 40,92                      | 116,704                        | ,373                             | ,839                             |
| P7  | 40,90                      | 114,305                        | ,446                             | ,835                             |
| P8  | 40,85                      | 112,502                        | ,641                             | ,825                             |
| P9  | 41,26                      | 114,301                        | ,517                             | ,831                             |
| P18 | 39,74                      | 119,985                        | ,340                             | ,840                             |
| P22 | 39,72                      | 116,103                        | ,507                             | ,832                             |
| P23 | 40,90                      | 118,621                        | ,402                             | ,837                             |
| P24 | 40,56                      | 116,252                        | ,418                             | ,836                             |
| P25 | 40,46                      | 116,360                        | ,502                             | ,832                             |
| P26 | 40,46                      | 114,045                        | ,492                             | ,832                             |
| P27 | 40,21                      | 116,588                        | ,408                             | ,837                             |
| P31 | 41,15                      | 118,081                        | ,444                             | ,835                             |
| P32 | 39,51                      | 112,888                        | ,479                             | ,833                             |
| P33 | 40,67                      | 113,544                        | ,500                             | ,832                             |

**Lampiran 11. Hasil Dokumentasi Uji VR**



## Lampiran 12. Hasil Dokumentasi Penelitian



### Lampiran 13. Absensi Bimbingan Tugas Akhir



MP-AKDK-24/F1  
No. Revisi 0.0

**LEMBAR KONSULTASI  
TUGAS AKHIR PRODI  
SIKEPERAWATAN**

Nama Mahasiswa : Mega

Judul : Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap Tambun Utara

Dosen Pembimbing : Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp., Kep., J.

| No. | Hari/Tgl                 | Topik  | Masukan   | Paraf  |   | Bukti SS Bimbingan  |
|-----|--------------------------|--|---|--|---|---|
|     |                          |  |   | Mahasiswa  | Pembimbing  |   |
| 1.  | Senin (12-November-2022) | Bimbingan Fenomena/Judul:<br>Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri | ✓(acc   |   |   |   |
| 2.  | 18-November-2022         | Bimbingan kerangka teori bab 1   | Tambahin aspek perkembangan remaja  |  |  |  |
| 3   | 15-11-2022 jam 13.00 wib | Bimbingan bab 1  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tambahin faktor yang mempenaruhi citra tubuh</li> <li>2. Tambahin hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh</li> <li>3. Tambahin hasil penelitian yang menyatakan bahwa</li> </ol> |  |  |   |

|    |            |  |  |      |    |  |
|----|------------|--|--|------|----|--|
|    |            |  | perilaku diet mempengaruhi citra tubuh<br>4. Tambahkan definisi perilaku diet, jenis perilaku diet.  |      |    |  |
| 4. | 25-11-2022 | Konsul revisi bab 1                                | Rumusan masalah diubah   | Muif | Rf |  |
| 5. | 12-12-2022 | Konsul bab 2                                       | 1. Tambahkan hasil penelitian faktor yang mempengaruhi citra tubuh<br>2. Tambahkan jurnal citra tubuh negatif<br>3. Tambahkan hasil penelitian faktor yang mempengaruhi diet | Muif | Rf |  |
| 6. | 17-12-2022 | Konsul revisi bab 2                                | 1. Tambahkan alat ukur citra tubuh dan perilaku diet<br>2. Hasil penelitian tentang citra tubuh terhadap perilaku diet   | Muif | Rf |  |
| 7. | 20-12-2022 | Konsul bab 3 (lewat laptop)                        | Tambahkan hipotesis penelitian   | Muif | Rf |  |
| 8. | 9-02-2023  | Konsul bab 1 sampai bab 4                          | 1. Buat rumusan masalah dengan bahasa sendiri<br>2. Tambahkan referensi dibagian populasi<br>3. Etika penelitian diubah  | Muif | Rf |  |
| 9. | 13-02-2022 | Memberikan lembar konsul revisi bab 1 sampai bab 4 | 1. Tambahkan cara pengambilan sampel setiap kelas (random  | Muif | Rf |  |

|     |            |  |  |      |    |  |
|-----|------------|--|--|------|----|--|
|     |            |  | atau dikocok)<br>2. Tambahkan skoring setiap alat ukur |      |    |  |
| 10. | 27-02-2022 | Memberikan lembar konsul revisi bab 4 dan konsul kuesioner | Rapihkan cara penulisan                                | Muif | Rf |  |

NB : screen shoot bimbingan /tgl/waktu



MP-AKDK-24/F1  
No. Revisi 0.0

**LEMBAR KONSULTASI  
TUGAS AKHIR PRODI  
SIKEPERAWATAN**

Nama Mahasiswa : Mega

Judul : Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di  
SMPN Satu Atap Tambun Utara

Dosen Pembimbing : Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp., Kep., J.

| No. | Hari/Tgl   | Topik  | Masukan   | Paraf     |            | Bukti SS Bimbingan |
|-----|------------|--|---|-----------|------------|--------------------|
|     |            |  |   | Mahasiswa | Pembimbing |                    |
| 1.  | 7-06-2023  | Bimbingan hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner citra tubuh dan perilaku diet | Revisi cara coding kuesioner  |           |            |                    |
| 2.  | 12-06-2023 | Bimbingan revisi hasil uji validitas reliabilitas                                      | Kuesioner perilaku diet acc dibuang item yang tidak valid, kuesioner citra tubuh sisa 13 pertanyaan di buat link google form kemudian disebar lagi ke 30 responden smp 3 tamara |           |            |                    |
| 3.  | 15-06-2023 | Bimbingan hasil uji validitas reliabilitas   | Ganti kuesioner citra tubuh karena hasil alpha cronbach's masih kecil dan sebar ulang link g.form ke 30 responden smp 3 tamara  |           |            |                    |
| 4.  | 19-06-2023 | Bimbingan hasil uji vr kuesioner citra tubuh yang baru                                 | Buang pertanyaan yang tidak valid, acc lanjut penelitian  |           |            |                    |
| 5.  | 28-06-2023 | Bimbingan hasil penelitian   | Revisi cara kategorisasi variabel X dan Y   |           |            |                    |

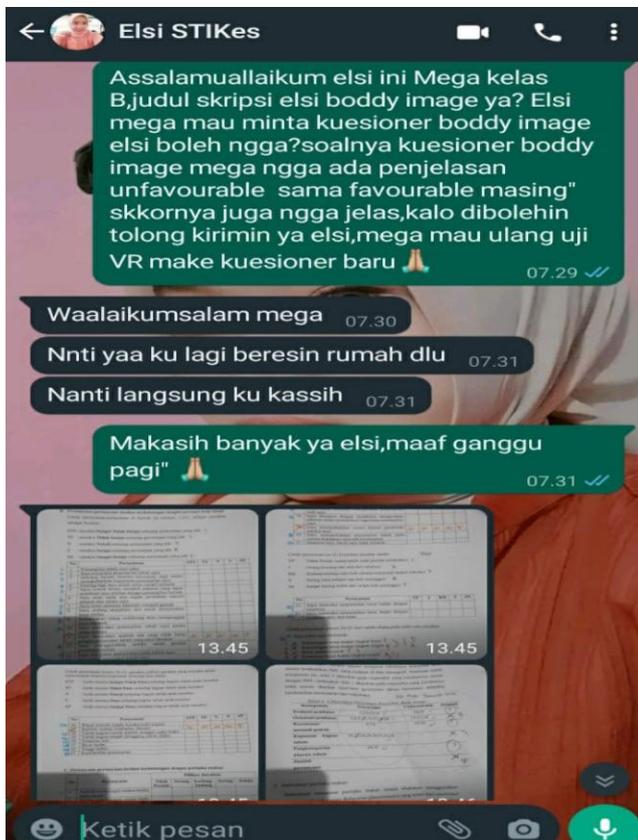
Scanned by TapScanner

|    |           |  |   |  |  |  |
|----|-----------|--|---|--|--|--|
| 6. | 4-07-2023 | Bimbingan ulang hasil penelitian dan bimbingan bab V, VI, dan VII. | <b>BAB V</b> : variabel bb dan tb dihapus aja Cuma dimasukkan variabel IMT, tabel tendensi sentral ditambah (mean,min,max), ubah tabel uji normalitas data.<br><b>BAB VI</b> : tambahkan jurnal pendukung sesuai yang diarahin bu renta<br><b>BAB VII</b> : bagian kesimpulan hanya kata-kata bukan angka, ubah bagian saran) |  |  |  |
| 7. | 5-07-2023 | Memberikan hard copy revisi bab V,VI,VII di meja bu Renta          | Bab V & VII acc<br>Bab VI : tambahkan jurnal pendukung.   |  |  |  |
| 8. | 7-07-2023 | Memberikan hard copy revisi bab VI di meja bu Renta                | Acc Bab VI  |  |  |  |

NB : screen shoot bimbingan /tgl/waktu

Scanned by TapScanner

## Lampiran 14. Bukti Izin Menggunakan Kuesioner



## Lampiran 15. Biodata Peneliti

### Biodata Peneliti



#### A. Data Pribadi

Nama : Mega  
Tempat & Tanggal Lahir : Bekasi, 18 Juli 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Kp. Alas Malang, RTRW. 003/002, Desa.  
Srimahi, Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi.  
No. Handphone : 085819481893  
Email : [mega60366@gmail.com](mailto:mega60366@gmail.com)

#### B. Riwayat Pendidikan

2006 – 2013 SDN Srimahi 01  
2013 – 2016 SMPN 1 Tambun Utara  
2016 – 2019 SMKS Fahd Islamic School  
2019 – 2023 STIKes Mitra Keluarga