

BAB VI

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini yang menjadi responden adalah siswi yang berusia 15-17 tahun, yaitu sebanyak 74 orang (100%). Secara umum sebagian besar usia responden dalam penelitian ini adalah 16-17 tahun, yaitu sebanyak 60 orang (81%). Hal ini dikarenakan usia 16-17 tahun merupakan siswi di kelas X dan XI di SMK sehingga jumlah siswi pada usia ini memiliki distribusi paling banyak di SMK tersebut. Tingkatan kelas yang dijadikan responden, mayoritas berada pada kelas XI, yaitu berjumlah 44 orang (59,5%). Di usia 16-17 tahun merupakan usia remaja yang sedang fokus memperhatikan penampilan dirinya.

6.1 *Body Image*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 74 siswi, keseluruhan *body image* siswi di SMK Putra Indonesia Malang cenderung memiliki *body image* positif. Hal ini ditunjukkan dengan persentase *body image* positif lebih tinggi, yaitu 51,4% (n=38), dibandingkan dengan persentase *body image* negatif, yaitu 48,36% (n=36). Keadaan ini menunjukkan bahwa siswi SMK Putra Indonesia Malang cenderung merasa nyaman dengan tubuhnya saat ini. Akan tetapi, pada saat dilakukan penelitian, kebanyakan dari siswi memberikan komentar mereka terobsesi dan menginginkan bentuk tubuh seperti artis luar dan dalam negeri, sehingga mereka melakukan diet, mengurangi porsi makan dan melakukan olahraga pada sore hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Chairiah (2012) pada 160 siswi di SMA Negeri 38 Jakarta, terdapat *body image* positif sebanyak 153 orang (95,6%) dan *body image* negatif sebesar 4,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pada wilayah sekolah yang berbeda, yaitu DKI Jakarta dan Malang, hasil penelitian menunjukkan *body image* yang sama. *Body image* positif menunjukkan bahwa sudah ada kepercayaan diri yang tinggi pada diri responden mengenai penampilan, bentuk tubuh, dan kepuasan akan tubuh yang responden miliki. Namun hasil ini tidak dapat mewakili populasi siswi secara general di SMK Putra Indonesia Malang dikarenakan tidak semua siswi SMK Putra Indonesia Malang dilibatkan dalam penelitian ini, seperti siswi kelas XII dan sebagian siswi di kelas XI serta kelas XI.

Penelitian yang dilakukan oleh William (1985), menyatakan bahwa perubahan bentuk tubuh pada masa remaja akan menimbulkan kecemasan pada mereka yang sadar, yang pada akhirnya akan membuat mereka mengontrol pola makannya. *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004).

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Widianti (2012), yang diperoleh hasil bahwa sebanyak 43 subyek (59,7%) puas terhadap bentuk tubuh dan sebanyak 29 subyek (40,3%) tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Mereka yang memiliki *body image* negatif mengungkapkan bahwa alasan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yaitu karena mereka merasa terlalu gemuk dan tidak proporsional. Hal ini menyebabkan mereka berusaha menurunkan berat badannya dan

menggunakan metode mengurangi porsi makan dan melakukan olahraga seperti senam.

Infotainment yang ditayangkan seringkali mengupas berita tentang gaya hidup para artis wanita yang berlomba-lomba tampil cantik dan gaya hidup sehari-hari yang mereka lakukan. Misalnya saja berita tentang Syahrini yang melakukan facial mahal di salon untuk mendapatkan wajah yang putih dan mulus, dan makan nasi putih hanya tiga sendok makan setiap harinya. Atau berita tentang Krisdayanti yang melakukan operasi plastik pada wajah dan tubuhnya agar sesuai dengan keinginannya tampil cantik dan menarik. Selebriti yang melakukan sedot lemak pun banyak yang ditayangkan di televisi, misalnya saja operasi sedot lemak yang dilakukan oleh Ivan Gunawan dan Titi DJ (detik.com, 2011).

Salah satu factor lain yang mempengaruhi *body image* adalah usia. Remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini sesuai dengan tahap perkembangan menurut Erikson. Pada tahap ini, *body image* menjadi penting (Papalia & Olds, 2001). Hal ini berdampak pada usaha remaja dalam mengontrol berat badannya. Umumnya terjadi pada kelompok remaja putri, yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana kelompok remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pola makan. Ini sesuai dengan hasil yang penelitian Kartika (2015), yang subyek penelitiannya terdiri dari rentang usia 15-17 tahun. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa remaja usia 15-17 tahun memiliki *body image* (gambaran tubuh) positif dan negatif dengan berbagai macam komentar tentang tubuhnya, puas atau tidak puas, bangga

atau tidak bangga. Penilaian tentang *body image* (gambaran tubuh) didapatkan dari persepsi diri sendiri, dan juga komentar/penilaian dari orang lain.

Ada dua pendapat yang mendukung bahwa memiliki *body image* yang baik itu sangat penting. Yang pertama, *body image* itu sangat penting karena berkaitan erat dengan *self esteem* atau rasa penghargaan kita terhadap tubuh kita sendiri (Baumrind, Harter dalam Stemberg & Kolligan, Jr, 1991). Yang kedua, menurut Goffman, *body image* merupakan bagian dari gambaran diri yang kita buat, yang dapat meningkatkan *self esteem*. Ini berhubungan dengan *impression management*, yaitu suatu proses dimana orang mengontrol apa yang mereka rasakan tentang dirinya dan dinilai oleh orang lain. Dengan mengontrol apa yang dirasakan tentang penampilan fisik yang dimiliki, maka dengan sendirinya *self-esteem*-nya akan meningkat diikuti rasa percaya diri yang baik serta jati diri yang lebih tegas (Adams dalam Rodin, 1993).

Sclundt dan Johnson (2000) mengatakan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan gambaran mental yang tertuju kepada perasaan yang kita alami tentang tubuh dan bentuk tubuh kita yang berupa penilaian positif dan penilaian negatif. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan penilaian negatif. Barscheid (Papalia & Olds, 2008) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu menghargai dirinya. Remaja tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Dacey dan Kenny mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh

akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain.

6.2 Pola Makan

Pola makan pada siswi di SMK Putra Indonesia Malang berada dalam kategori baik, yaitu didapatkan hasil dari 74 responden sebanyak 44 orang (59,5%) memiliki pola makan yang baik. Meskipun dalam jumlah mayoritas memiliki pola makan yang baik, tetapi ini hanya 59,5% saja dari 100%.

Penelitian yang dilakukan oleh Chairiah (2012), didapatkan hasil bahwa pola makan pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta berada dalam kategori baik yang didapatkan dari 106 responden (66,3%). Penelitian yang dilakukan Rintani (2007) tiga per empat responden (74,8%) seringkali memilih tidak sarapan karena tidak sempat. Jika melihat kembali ke dalam literature, temuan ini mendukung penelitian Freedland (2004) dalam Rintani (2007) yang menunjukkan kegiatan remaja yang padat sehingga menjadikan remaja akan memakan apapun yang tersedia cepat dan mudah. Oleh karena itu, masih perlu dilakukan konseling yang dapat diberikan oleh orangtua dan guru di sekolah mengenai makan yang baik, jenis makanan yang baik dan jenis makanan yang dibutuhkan maupun pola makan yang baik.

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat mendukung temuan penelitian yang dilakukan Kartika (2015). Forman-Hoffman (2004), menemukan bahwa ada sejumlah besar siswi SMA di Amerika Serikat yang mengontrol pola makan, mereka menerapkan perilaku pola makan yang buruk sehingga meningkatkan risiko perkembangan gangguan makan.

Era globalisasi saat ini berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan masyarakat, terutama masyarakat perkotaan. Selera terhadap produk teknologi pangan tidak lagi bersifat khusus tetapi menjadi global. Perkembangan teknologi dan industri saat ini memberikan pengaruh negative dengan berkembangnya berbagai produk makanan yang sebagian besar tidak sehat. Salah satu jenis makanan yang dalam waktu singkat telah berkembang yaitu *fast food* seperti pizza, fried chicken, donat, burger yang populer di Amerika dan Eropa yang umumnya mengandung kalori tinggi, kadar lemak, gula dan Sodium (Na) juga tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila terlanjur menjadi pola makan yang tidak sehat (Ali, 2004). Makanan tersebut tersedia dengan berbagai rasa, variasi harga dan kenyamanan serta dengan mudah dijumpai tidak hanya di Propinsi tetapi juga diberbagai kota atau kabupaten. Selain itu iklan TV juga sering menampilkan makanan snack ringan yang rendah gizinya dan tidak mengandung semboyan makanan empat sehat lima sempurna (sekarang dikenal dengan gizi seimbang) (Arisman,2004).

Pola makan di suatu daerah dapat berubah-ubah sesuai dengan perubahan beberapa faktor ataupun kondisi setempat antara lain faktor budaya, agama/kepercayaan, status sosial ekonomi, hal-hal yang disukai atau tidak disukai, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang dan kesehatan (Harna, 2009).

Remaja putri, khususnya SMP dan SMA merupakan golongan yang sensitive terhadap perilaku makan, termasuk perilaku makan pagi. Golongan usia ini mulai mencari identitas diri dan sangat menjaga penampilan tubuh.

Salah satu usaha remaja putri agar tubuhnya langsing dan lebih mementingkan penampilan dilakukan dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau sarapan. Jika sarapan, mereka hanya makan pada jam 10, pada waktu istirahat di sekolah. Makanan yang dipilih untuk makan pagi hanyalah makanan yang umumnya tidak mengandung cukup energi. Padahal, perilaku menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, antara lain berupa gangguan pada saluran pencernaan dan mengganggu konsentrasi belajar siswi (Pudjiadi, 2001).

Perubahan – perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Putri, 2013).

Adapun faktor internal yang mempengaruhi pola makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor – faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan (Barasi, 2007).

Faktor internal yang mempengaruhi pola makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000). Khususnya pada remaja putri mulai berpikir dan lebih sensitif terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilan. Selain

itu, faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah

Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Karena remaja cenderung untuk mengikuti tren dan budaya yang sama dengan teman sebayanya (Putri, 2013).

6.3 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola makan pada penelitian ini diperoleh bahwa ada sebanyak 26 siswi SMK Putra Indonesia Malang mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya baik sebesar 68,4%. Hal tersebut membuktikan bahwa seseorang yang memiliki *body image* positif (puas akan gambaran tubuh) maka cenderung memiliki pola makan yang baik. Sedangkan 18 (34,3%) siswi mempunyai *body image* negatif dan pola makannya buruk. Peneliti berasumsi bahwa mereka yang memiliki *body image* negatif (tidak puas terhadap gambaran tubuhnya) akan melakukan sikap dan perilaku yang salah terhadap pola makan yang akan menjadikan pola makan mereka buruk. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-square* didapatkan hasil $p=0.107$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan yang diungkapkan Sprinthall & Collins (1995) dalam Potts, et all (2012), yaitu ada hubungan yang kuat antara pikiran remaja tentang diri dan tubuh mereka. Dimana remaja menggunakan

persepsi dan pikiran tentang *body image* positif seiring dengan kebiasaan atau pola makan yang baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ervina (2007), didapatkan hasil yang sama seperti penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan antara bentuk tubuh dengan pola makan pada remaja putri karena pola makan yang diterapkan oleh remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi tubuh ideal yang terbentuk. Terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, yaitu pola asuh orangtua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari *peer grup* dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Khomsan (2003) dalam Purwaningrum (2008) juga menyatakan bahwa pola makan dipengaruhi oleh budaya, agama, pendidikan, status sosial dan ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, kesehatan, pengaruh teman sebaya, dan ada juga pengaruh *body image*.

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan juga dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi seperti makanan siap saji, daging, buah, dan sayuran yang mahal. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu misalnya di perkotaan menyebabkan perubahan pola makan. Pola makan tradisional mulai ditinggalkan padahal pola makan tradisional mengandung tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak. Semakin tinggi pendapatan semakin besar proporsi pengeluaran untuk makanan jadi dari jumlah total pengeluaran pangan. Pengeluaran untuk makanan jadi di kota-

kota besar seperti Jakarta dan Yogyakarta lebih besar yaitu sekitar seperempat dari total pengeluaran pangan (Budianto, dkk dalam Manurung, 2009).

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan adalah psikologis. Psikologis seseorang dipengaruhi oleh keadaan hatinya. Ada sebagian orang makan lebih banyak sebagai respon terhadap keadaan *mood* yang jelek seperti sedih, bosan, marah, dan stress. Makan akan menjadi pelampiasan dari situasi-situasi tersebut. Sebagian lagi mungkin mengalami gangguan makan seperti dorongan yang kurang terkendali walaupun sudah kenyang, atau kebiasaan mengemil yang sulit dihentikan (Noorkasiani, Heryati, & Ismail, 2007).

Pola makan seseorang juga dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan memberikan pengaruh yang signifikan, misalnya kemudahan mendapatkan makanan seperti *fast food*. Lingkungan juga memberikan andil yang cukup besar dalam kebiasaan makan seseorang. Santoso (2004) menjelaskan tentang pengaruh lingkungan yang berdampak pada kebiasaan atau pola makan anak. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sekolah dan lingkungan rumah atau keluarga.

Banyak remaja khususnya remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang sempurna sehingga remaja putri sering tidak percaya diri dengan bentuk tubuh karena dianggap kurang atau tidak ideal baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri. Hal itu yang membuat remaja jadi tidak mau memperhatikan asupan makanan yang bergizi karena yang bergizi tersebut mereka anggap membuat tubuh menjadi gemuk.

Media baik media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan pola makan pada remaja. Namun, media cetak lebih memberikan dampak nyata terhadap terjadinya kasus penyimpangan perilaku makan (Gonza'lez, 2003). Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memiliki keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang hanya menggambarkan variabel yang diteliti dalam waktu yang sama. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*, hasil ini tidak dapat mewakili populasi siswi secara generalis di SMK Putra Indonesia Malang dikarenakan tidak semua siswi SMK Putra Indonesia Malang dilibatkan dalam penelitian, seperti siswi kelas XII dan sebagian siswi di kelas X serta kelas XI.