

## BAB 6

### PEMBAHASAN

#### 6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

##### 6.1.1 Karakteristik Responden

Usia responden berkisar antara 15-17 tahun yang merupakan kelompok usia remaja. Mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 114 siswi (69%) dan 26 siswi (15.8%) berusia 15 tahun serta 25 siswi (15.2%) berusia 17 tahun. Rentang usia 15-17 tahun terdapat pada tingkat kelas 10 dan 11 di SMA ataupun SMK. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Depkes RI bahwa masa remaja akhir adalah usia 15-19 tahun (Depkes RI, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian kebanyakan responden memiliki tinggi badan antara 146-155 cm yaitu 104 orang (63.0%). Siswi dengan tinggi badan 135-145 cm sebanyak 20 orang (12.1%) dan sebanyak 40 orang (24.2%) memiliki tinggi badan antara 156-165 cm. Hanya satu orang (0.6%) memiliki tinggi badan 166-175 cm. Rata-rata tinggi badan responden adalah 154.3 cm dan hal ini sesuai dengan pernyataan kurva *Center for Disease and Prevention (CDC)* yang menyebutkan tinggi badan normal anak usia 15-16 tahun adalah 154-180 cm dengan tinggi badan ideal 172 cm.

Berat badan responden paling banyak antara 46-55 kg yaitu 81 orang (49.09%). Sebanyak 34 orang (20.6%) memiliki berat badan antara 35-45 kg, 41 orang (24.84%) dengan berat badan 56-65 kg dan 6 orang (3.63%) dengan berat badan antara 66-75 kg. Sedangkan responden dengan berat badan antara 76-85 dan 106-115 masing-masing adalah 2 orang (1.2%) dan 1 orang (0.60%) serta tidak ada responden dengan berat badan antara 86-105 kg. Rata-rata berat

badan responden adalah 52.6 kg dan hal ini sesuai dengan kurva *Center for Disease and Prevention* (CDC), berat badan normal untuk anak usia 15-16 tahun adalah 42-77 kg dengan berat badan ideal 57 kg.

Berdasarkan hasil penelitian pada 165 responden, didapatkan lebih dari 73% memiliki IMT yang normal. Sedangkan responden yang mengalami *underweight* hanya 6% dan yang mengalami *overweight* lebih dari 20%. Hal ini sesuai dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2010 yang mencatat prevalensi obesitas pada remaja berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mencapai 19.1% (RISKESDAS, 2010).

#### **6.1.2 Gambaran Citra Tubuh Responden**

Gambaran citra tubuh siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang adalah mayoritas negatif. Hal ini dikarenakan sebanyak 100 responden (60.6%) memiliki citra tubuh negatif dan 65 responden (39.4%) memiliki citra tubuh yang positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden dengan citra tubuh negatif daripada responden dengan citra tubuh positif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di SMA Katolik Makassar dimana terdapat lebih banyak responden dengan citra tubuh negatif yaitu sebanyak 85.2% orang yang memiliki citra tubuh yang negatif atau tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan menganggap bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan, sedangkan responden yang memiliki citra tubuh yang positif sebanyak 14.8% (Alhadar, 2014).

Dalam penelitian ini gambaran citra tubuh remaja cenderung negatif atau beranggapan bahwa citra tubuh adalah hal yang penting untuk menunjang penampilan dirinya. Menurut Cash dan Pruzinsky citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif

atau negatif. Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan lebih mampu untuk menghargai dirinya. Sedangkan remaja dengan citra tubuh yang negatif akan dapat menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain (Papalia & Olds, 2007).

Citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, media massa dan hubungan interpersonal. Menurut Dacey & Kenny (2001), perempuan lebih negatif dalam memandang citra tubuhnya dibandingkan laki-laki. Dalam penelitian ini 165 responden adalah perempuan dan sebanyak 100 responden memiliki citra tubuh yang negatif. Responden dalam penelitian ini yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan memandang dirinya secara negative, dimana responden merasa tidak puas terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya.

Faktor usia juga merupakan faktor yang penting dalam perkembangan citra tubuh. Menurut Papalia & Olds (2007), ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh remaja putri meningkat pada awal hingga akhir usia remaja. Dalam penelitian ini keseluruhan responden berada dalam kelompok remaja akhir. Responden dalam penelitian ini berusia 15-17 tahun dimana kelompok remaja tersebut mulai memiliki citra terhadap dirinya yang dapat membuatnya lebih memperhatikan penampilan dirinya.

Faktor media massa dan hubungan interpersonal adalah faktor penting dalam pembentukan citra tubuh remaja. Dalam penelitian ini, remaja berpersepsi kurus adalah bentuk tubuh ideal yang didapatkan dari paparan media massa. Hubungan interpersonal juga membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri

termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Dalam penelitian ini, responden membandingkan bentuk dan penampilan dirinya dengan orang lain yang membuatnya memiliki citra tubuh yang negatif.

### 6.1.3 Gambaran Perilaku Diet Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 101 responden (61.2%) melakukan perilaku diet yang tidak sehat dan sebanyak 64 responden (38.8%) melakukan perilaku diet yang sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang melakukan praktik diet penurunan berat badan yang tidak sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian di beberapa negara dimana lebih banyak responden melakukan diet yang tidak sehat, yaitu sebanyak 44% remaja putri melakukan diet pengontrolan berat badan yang tidak sehat di Amerika (Brown, 2005). Selain itu, di Swedia sebanyak 41.5% remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai (Holmqvist, 2007).

Remaja banyak yang melakukan diet penurunan berat badan karena semakin berkembangnya tren wanita kurus dan pada saat ini banyak orang yang menjadikan kurus adalah standar kecantikan dan menjadikan seorang model yang kurus menjadi semakin terkenal. Oleh karena itu, wajar jika seseorang menginginkan tubuh yang kurus dengan melakukan berbagai macam cara, yang salah satunya dengan melakukan diet penurunan berat badan. Tren kurus telah terinternalisasi pada remaja putri yang pada akhirnya mereka akan melakukan diet penurunan berat badan agar menjadi kurus (Thompson, 2006).

Perilaku diet diklasifikasikan menjadi 2 yaitu perilaku diet sehat dan tidak sehat. Terdapat 38.8% responden penelitian ini melakukan diet yang sehat dan sisanya melakukan diet yang tidak sehat. Responden yang melakukan diet yang

sehat lebih sedikit daripada yang melakukan diet tidak sehat. Diet yang sehat dilakukan responden dengan cara mengurangi konsumsi karbohidrat, mengurangi konsumsi makanan berlemak, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktifitas fisik atau olah raga dan mengurangi makanan manis. Dalam upaya diet yang sehat, tidak didapatkan hasil yang cepat sehingga akan menyebabkan remaja memilih melakukan diet yang tidak sehat.

Responden yang tidak mengetahui dengan baik akan mencari cara yang cepat untuk dapat menurunkan berat badannya dengan melakukan diet yang tidak sehat. Responden dalam penelitian ini melakukan diet yang tidak sehat dengan mengurangi frekuensi makan, membiarkan perutnya kosong, berpuasa diluar niat beribadah, mengkonsumsi pil diet, pencahar atau produk-produk pelangsing lainnya. Pil diet dapat menekan nafsu makan atau menghambat metabolisme tubuh yang dapat menstimulus penurunan berat badan secara cepat. Padahal pil diet tersebut memiliki efek samping seperti mual, konstipasi dan kegelisahan (Reba-Harrelson, 2008). Sementara itu mengkonsumsi obat pencahar dalam jangka panjang, misalnya untuk menurunkan berat badan, akan menimbulkan ketergantungan dan membuat seseorang tidak bisa buang air besar secara normal tanpa bantuan pencahar. Penggunaan obat pencahar untuk menurunkan berat badan akan menyebabkan otot-otot usus menjadi lemah dan tidak mampu berfungsi normal (Amazine, 2012). Perilaku diet yang tidak sehat ini sangat berbahaya untuk dilakukan, yang jika berlanjut perilaku diet tidak sehat ini dapat menyebabkan penyimpangan perilaku makan (Berg dkk, 2007).

#### **6.1.4 Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Diet**

Hasil penelitian menunjukkan siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang banyak yang memiliki citra tubuh yang

negatif dibanding yang memiliki citra tubuh positif. Selain itu, lebih banyak juga siswi yang melakukan diet yang tidak sehat dibanding dengan yang melakukan diet sehat. Dari hasil analisa bivariat, jumlah siswi dengan citra tubuh yang negatif dan melakukan diet yang tidak sehat lebih banyak dari siswi dengan citra tubuh positif yang melakukan diet sehat, yaitu 53.9%. Pada penelitian ini juga terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dan perilaku diet yang dilakukan siswi ( $p \text{ value} = 0.00$ ). Penelitian yang dilakukan oleh Indika (2010), juga menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami obesitas akan memiliki citra tubuh yang negatif dan berkeinginan untuk menjadi lebih kurus dengan melakukan pembatasan makanan. Tetapi dalam penelitian tersebut jumlah remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif lebih sedikit daripada yang memiliki citra tubuh yang positif, yaitu 28 orang dan 33 orang (Indika, 2010).

Siswi dengan citra tubuh yang positif dan melakukan diet yang sehat dalam penelitian ini berjumlah 53 orang (32.1%). Seseorang dengan citra tubuh yang positif akan cenderung dapat menerima bentuk dan penampilan dirinya. Sehingga ia akan merasa percaya diri dan melakukan diet sehat untuk mempertahankan penampilan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yosephin (2012), dimana jumlah responden yang melakukan diet yang sehat dan memiliki citra tubuh yang positif lebih banyak daripada jumlah responden yang melakukan diet yang tidak sehat dan memiliki citra tubuh yang negatif, yaitu 33% dan 30% (Yosephin, 2012).

Dalam penelitian ini, terdapat juga siswi yang memiliki citra tubuh yang positif tapi melakukan diet yang tidak sehat yaitu sebanyak 12 orang (7.3%). Selain itu juga terdapat 11 orang (6.7%) siswi dengan citra tubuh yang negatif tetapi melakukan diet yang sehat. Meskipun keduanya memiliki jumlah yang

sedikit, tetapi hal tersebut harus tetap di perhatikan. Siswi dengan citra tubuh yang positif tetapi melakukan diet yang tidak sehat dapat dikarenakan ia masih menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus dan akhirnya melakukan diet yang tidak sehat untuk mewujudkannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bibiloni dkk (2013), dimana remaja dengan BMI yang normal dan citra tubuh yang positif masih menginginkan tubuh yang lebih kurus lagi yaitu 47.8% dari total sampel 657 responden (Bibiloni dkk, 2013).

Siswi dengan citra tubuh yang negatif tetapi melakukan diet yang sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor pengetahuan mengenai diet sehat dan tidak sehat. Siswi yang mengetahui dampak dari perilaku diet yang tidak sehat akan cenderung memilih untuk melakukan diet yang lebih sehat. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Ayuningtyas (2012), dimana responden yang memiliki pengetahuan diet yang tinggi akan 2.8 kali cenderung melakukan diet yang sehat dibanding dengan responden dengan pengetahuan diet yang rendah (Ayuningtyas, 2012).

Siswi yang melakukan diet dengan tujuan untuk menurunkan berat badannya adalah hal yang wajar, jika diet yang dilakukan tidak membahayakan kesehatan dirinya. Perilaku diet yang dilakukan oleh kelompok remaja dapat digunakan sebagai langkah untuk membentuk identitas dirinya. Remaja dengan citra tubuh yang positif akan mampu mengenali dirinya, mengerti kebutuhan tubuhnya, sehingga akan cenderung melakukan diet sehat yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

## **6.2 Implikasi terhadap Bidang Keperawatan**

Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet yang dilakukan oleh siswi Jurusan Kecantikan dan

Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang. Hal ini berarti jenis diet yang dilakukan oleh siswi dipengaruhi oleh citra tubuhnya. Perilaku diet yang dilakukan oleh siswi pada saat ini dapat menjadi kebiasaan dan dapat dilakukan hingga beranjak dewasa. Jika pada saat ini siswi tersebut telah melakukan perilaku diet yang tidak sehat, kemungkinan perilaku tersebut akan terus dilakukan dan dapat mengganggu kesehatannya di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian diatas, maka implikasi dalam bidang keperawatan dari hasil penelitian ini adalah dalam bidang pendidikan kesehatan dan konseling. Jika berhubungan dengan program kesehatan, maka hal yang paling disoroti di sekolah adalah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang memiliki minimal satu perawat yang berjaga setiap harinya. Setiap UKS pasti memiliki trias UKS yang terdiri dari pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat (Ariyanti, 2011). Hal yang dapat dilakukan melalui program trias UKS dari hasil penelitian ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan informasi kepada siswi mengenai dampak perilaku diet yang tidak sehat dan cara membentuk citra tubuh yang positif. Pendidikan kesehatan ini dapat dilakukan dengan cara penyuluhan atau seminar mengenai pola makan dan pola diet yang sehat yang dilakukan oleh perawat dan kader UKS untuk menumbuhkan kesadaran siswi dalam menjaga asupan nutrisi yang adekuat. Selain itu, siswi juga harus dihindarkan dari perilaku diet yang buruk dan menyimpang yang akhirnya dapat menyebabkan perilaku makan yang menyimpang. Perlu diingatkan juga kepada siswi bahwa hal yang paling baik untuk dilakukan bukan semata-mata hanya untuk menurunkan berat badan, tetapi juga harus mencegah peningkatan berat

badan secara ekstrim dan cara untuk mempertahankan berat badannya dengan pola makan sehat.

Selain dengan memberikan pendidikan kesehatan pada para siswi, juga dapat dilakukan dengan konseling yang dilakukan oleh perawat UKS. Konseling lebih pada kedekatan personal antara siswi dan pemberi layanan konseling. Mungkin ada beberapa siswi yang malu jika harus bertanya mengenai citra tubuh dan perilaku diet yang harus dilakukannya jika didepan banyak orang. Untuk mengatasi hal tersebut, dapat dilakukan dengan memberikan konseling. Saat melakukan konseling, perawat akan dapat dengan mudah untuk menggali informasi dari siswa, sehingga dari konseling ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang lebih kuat pada siswa untuk melakukan diet yang sehat.

### **6.3 Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini ada beberapa keterbatasan penelitian, antara lain:

6.3.1 Sampel dalam penelitian ini seluruhnya berjenis kelamin perempuan sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi untuk semua jenis kelamin.

6.3.2 Hasil dari penelitian ini hanya menggambarkan keadaan di Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang, sehingga tidak dapat digeneralisasikan di seluruh tempat.

6.3.3 Peneliti hanya meneliti satu variabel yaitu citra tubuh, padahal masih banyak faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet yaitu IMT, harga diri, pengetahuan tentang diet, media massa, budaya, lingkungan sosial dan keluarga.