

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Suatu penelitian ilmiah memerlukan suatu landasan teori yang kuat sebagai dasar yang mendukung peneliti untuk menuju ke lapangan. Teori-teori yang digunakan sebagai landasan akan mengarahkan alur berfikir pada proses penelitian yang dilakukan, sehingga akan memunculkan hipotesis yang kemudian akan diuji dalam penelitian. Pada penelitian ini variabel yang akan dijelaskan dalam landasan teori adalah remaja, perilaku diet, *body image*.

#### **A. Remaja**

##### **1. Defenisi remaja**

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2002), secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan merasa pada tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Masa remaja menurut Mappiare (dalam, Rahmadani, 2013) berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai 22 tahun bagi pria.

Remaja juga diartikan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, dan dalam masa transisi itu remaja menjajaki alternatif dan mencoba berbagai pilihan sebagai bagian perkembangan identitas (Santrock, 2003). Remaja (*Adolesence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Status di sekolah juga membuat remaja sadar akan tanggung jawab yang sebelumnya tidak terpikirkan. Kesadaran atas status formal yang baru, baik di rumah maupun di sekolah mendorong sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa disertai perkembangan secara fisik dan psikologis.

## 2. Ciri-ciri masa remaja

Semua periode penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan periode sebelum dan sesudahnya.

Ciri-ciri remaja tersebut menurut Hurlock (2002), yaitu :

### a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Semua periode dalam rentang kehidupan manusia adalah penting, namun kadar kepentingannya adalah berbeda-beda, ada beberapa periode yang penting karena akibatnya langsung terhadap sikap dan perilaku.

### b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Peralihan tidak berarti terputusnya atau berubah dari apa yang terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari suatu tahap berikutnya. Dalam setiap peralihan, status periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan tingkah laku masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik masa remaja. Jika perubahan fisik menurun maka sikap perilaku akan menurun juga.

d. Masa remaja sebagai usia yang bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah-masalahnya sendiri, namun permasalahan pada masa remaja menjadi masalah yang sulit diatasi baik anak laki-laki maupun anak perempuan, karena ketidakmampuan mereka mengatasi sendiri masalahnya menurut era yang mereka yakini. Banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersifat negatif. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa harus membimbingnya.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Pada masa ini remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata warna merah jambu. Mereka melihat dirinya dengan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan pesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu remaja memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri pada masa remaja merupakan periode yang penting, sebagai masa peralihan, masa perubahan, usia yang bermasalah, mencari identitas, menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, masa ambang dewasa.

3. Tugas-tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berpikir secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (dalam Ali dan Asrori, 2011) adalah:

- a) Mampu menerima keadaan fisiknya
- b) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c) Mampu membina hubungan yang baik dengan semua anggota

- d) Mencapai kemandirian emosional
- e) Mencapai kemandirian ekonomi
- f) Mengembangkan sikap dan keterampilan intelektual
- g) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa
- h) Mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial
- i) Mempersiapkan diri untuk memasuki usia perkawinan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah mampu menerima keadaan fisiknya, menerima dan memahami peran seks usia dewasa, membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual, mengembangkan perilaku tanggung jawab, memperoleh peningkatan nilai dan mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan serta mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

## **B. Obesitas**

### **1. Definisi Obesitas**

Dikatakan obesitas jika berat badan individu lebih dari 20% berat badan ideal atau menurut Indeks Massa Tubuh lebih dari 27 (Sarafino, 1997). Menurut Wirakusumah (2001) seorang dikatakan obesitas apabila memiliki timbunan lemak atau berat badan 10% - 20% diatas berat badan ideal sedangkan Kannel (dalam Pohan, 2010) mengatakan obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penimbunan lemak secara berlebihan yang menyebabkan kenaikan berat badan .

Sejalan dengan itu Dariyo (dalam Wulandari dan Zulkaida, 2007) menyatakan obesitas adalah kelebihan berat badan dari ukuran yang sebenarnya. Menurut Mayer (dalam Wulandari dan Zulkaida, 2007) obesitas merupakan keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan fungsi tubuh. Obesitas secara defenitif merupakan kelebihan berat badan sebagai akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah kelebihan berat badan diatas berat badan ideal dengan adanya penimbunan lemak secara berlebihan yang tidak diperlukan oleh fungsi tubuh.

## 2. klasifikasi Obesitas

Ada beberapa cara untuk mengukur tingkat obesitas seseorang. Cara yang paling gampang adalah dengan mencubit daging di bagian perut >5 cm maka dapat dikatakan sebagai kegemukan atau obesitas (Horayanda, dalam Pohan, 2010).

Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengukur obesitas. IMT dihitung dari berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat ( $m^2$ ). dan bila IMT diatas  $30 \text{ kg}/m^2$  disebut obesitas ( Nevid, dkk, 2013).



Klasifikasi obesitas menurut WHO tahun 1998 :

IMT	KATEGORI
<18,5	Berat badan kurang
18,5 - 24,9	Berat badan normal
25 - 29,9	Berat badan lebih
30 - 34,9	Obesitas I
35 - 39,9	Obesitas II
>39,9	Sangat obesitas

Menurut Yayasan Jantung Indonesia (2009) obesitas digolongkan menjadi 3 bagian, yaitu:

- a. Obesitas ringan, yaitu berkisar dari kelebihan berat badan 20-40 %.
- b. Obesitas sedang, yaitu berkisar dari kelebihan berat badan 41-100%.
- c. Obesitas berat, yaitu berkisar lebih dari 100%.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengklasifikasian obesitas dimulai dari  $30 \text{ kg/m}^2$ .

### 3. faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas

Menurut Papalia, Olds, Felman, dan Rice (dalam Wulandari & Zulkaida, 2007) faktor penyebab obesitas yaitu :

- a. Faktor-faktor fisiologis

Faktor fisiologis dapat bersifat herediter dan non herediter. Variabel yang bersifat herediter (faktor internal) merupakan variabel yang berasal dari

faktor keturunan, sedangkan variabel non herediter (faktor eksternal) yakni faktor yang berasal dari luar individu seperti jenis makanan yang dikonsumsi dan taraf kegiatan yang dilakukan individu.

b. Faktor-faktor psikologis

Sebab-sebab psikologis terjadinya kegemukan adalah bagaimana kondisi emosional yang tidak stabil yang menyebabkan individu cenderung untuk melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan yang mengandung kalori atau kolestrol tinggi. Kondisi emosi biasanya bersifat ekstrim, artinya menimbulkan gejala emosional yang sangat dashyat dan traumatis.

c. Faktor kecelakaan atau cedera otak

Salah satu penyebab terjadinya kegemukan adalah karena faktor kecelakaan yang menimbulkan kerusakan otak terutama pada pusat rasa lapar. Kerusakan syaraf otak ini menyebabkan individu tidak pernah merasa kenyang walaupun telah memakan makanan yang banyak, dan akibatnya badan individu menjadi gemuk.

Ada dua pola makan yang abnormal yang bisa menjadi penyebab obesitas (dalam <http://www.hanyawanita.com>) yaitu :

- 1) Makan dalam jumlah yang sangat banyak mirip dengan *Bulimia Nervosa* dimana orang makan dalam jumlah yang sangat banyak tetapi tidak diikuti dengan memuntahkan kembali apa yang telah dimakan. Akibatnya didalam tubuh terjadi penumpukan kalori.
- 2) Makan di malam hari. Kurangnya makan di pagi hari digantikan dengan makan berlebihan, agitasi dan insomnia di malam hari.



Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya obesitas adalah faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor kecelakaan atau cedera otak dan pola makan yang abnormal.

#### 4. Dampak obesitas

Dampak obesitas menurut Kumala (dalam <http://www.tanyadokteranda.com>) adalah:

- a. Gangguan psikologis seperti depresif, rendah diri, menarik diri dari komunitas atau perasaan terkucilkan dari lingkungan sekitarnya.
- b. Pertumbuhan fisik lebih cepat.
- c. Faktor tulang dan masalah ortopedi lainnya seperti terpeleset dan epifesis yang disebabkan karena beban tubuh yang terlalu berat.
- d. Gangguan pernapasan seperti infeksi saluran pernapasan , tidur ngorok dan mengantuk pada siang hari.
- e. Gangguan endokrin yaitu tanda-tanda puber lebih cepat terjadi .

Selanjutnya menurut Tatar (dalam [www.opera.com](http://www.opera.com), 2008) dampak obesitas adalah:

- a. Penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk hipertensi, perlemakan hati sampai terjadinya erosis hati.
- b. Penyakit pernafasan yaitu terbangun saat tidur karena nafas terhenti, tidur ngorok dan asma.
- c. Penyakit kulit yaitu jamur pada lipatan-lipatan.
- d. Penyakit ortopedik/tulang yaitu tergelincirnya pangkal tangkai tulang maupun lutut.

- e. Gangguan psikososial yaitu depresi, gangguan makan/perilaku makan dan isolasi sosial.
- f. Gangguan metabolik dan endokrin yaitu resisten insulin, diabetes tipe 2 dan menstruasi tidak teratur.

Menurut Herlita (2010) obesitas atau kegemukan pada anak terutama pada usia 6 sampai 7 tahun bisa menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas. Sejalan dengan itu Darmono (dalam [www.herniherlita22.vox.com](http://www.herniherlita22.vox.com), 2010) mengatakan obesitas berlebihan pada anak biasanya akan menyebabkan tingkat kecerdasan anak menurun. Pada kondisi tersebut, umumnya aktivitas dan kreativitas anak akan menurun dan cenderung malas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak obesitas adalah gangguan psikologis seperti depresif, rendah diri, menarik diri dari komunitas dan terkucilkan oleh lingkungan, pertumbuhan fisik lebih cepat, fraktur tulang dan masalah ortopedi, gangguan pernafasan seperti infeksi saluran pernafasan, tidur mengorok dan mengantuk pada siang hari, penyakit kulit seperti jamur, gangguan metabolik dan endokrin, dan penurunan tingkat kecerdasan.

### **C. Perilaku Diet**

#### **1. Defenisi Perilaku Diet**

Menurut ensiklopedia Amerika (dalam Husna, 2013) perilaku diartikan sebagai suatu reaksi organisme terhadap lingkungannya, yang berarti bahwa

perilaku baru terjadi apabila ada suatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi (rangsangan), dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu.

Menurut Notoatmodjo (dalam Husna, 2013) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.

Diet menurut Muda (dalam Andea, 2010) aturan makan khusus untuk kesehatan dan sebagainya, berpantang atau menahan diri terhadap makanan tertentu untuk kesehatan, mengatur kuantitas dan jenis makanan untuk mengurangi berat badan.

Pendapat Dariyo sejalan dengan pendapat dari Papalia (dalam Husna, 2013) yang menyatakan diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum dan aktifitas fisik.

Wirakusumah (2001) memberikan definisi diet merupakan salah satu cara pengaturan makanan. Ia juga menambahkan definisi diet sebagai pengaturan makanan yang dianjurkan. Pengaturan makanan dalam hal ini adalah membatasi jumlah asupan makanan yang dibutuhkan tubuh yang bersangkutan sehingga terjadi keseimbangan energi dan pada dasarnya diet untuk menurunkan berat badan adalah diet yang kandungan energinya lebih rendah dari jumlah energi yang diperlukan tubuh ( Moehyi, 2012).

Berdasarkan definisi di atas, maka definisi perilaku diet ialah suatu aktifitas mengatur pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Diet

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Brown (dalam Ayuningtyas, 2012) yaitu jenis kelamin, umur, harga diri, pengaruh keluarga, teman sebaya, paparan media massa dan *body image*.

### 1. Ras

Ras adalah suatu system klasifikasi yang digunakan untuk mengkategorikan manusia dalam populasi atau kelompok besar dan berbeda melalui ciri fenotip dan asal usul geografis, tampang, jasmani dan kesukuan yang terwarisi.

### 2. Jenis kelamin

Paradigma yang berkembang di masyarakat terkait bentuk tubuh dan jenis kelamin menjadikan kejadian perilaku diet pada pria dan wanita berbeda. Pria seharusnya memiliki tubuh yang kuat. Mereka merasa malu jika kurus dan ingin menjadi besar dan kuat. Sebaliknya, wanita diharapkan memiliki tubuh kecil dan kurus. Oleh karena itu mereka melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Klesgles (2006) mengemukakan bahwa mahasiswi lebih banyak melakukan diet aktif untuk meningkatkan penampilannya dibandingkan dengan mahasiswa. Grogran (2008) juga mengemukakan bahwa dibandingkan pria, wanita yang melakukan usaha pengontrolan berat badan dengan berolahraga

lebih dilatarbelakangi dengan motivasi penurunan berat badan dibandingkan dengan kesehatan.

### 3. Umur

Umur adalah lama waktu hidup semenjak dilahirkan. Berdasarkan perkembangan psikososialnya, pada masa remaja akhir adalah puncaknya yaitu berpisah dengan keluarga . Pada usia remaja, remaja putri yang lebih tua lebih sering membaca majalah diet atau penurunan berat badan dan hal ini memiliki hubungan dengan pengontrolan berat badan Berg (2007).

### 4. Indeks massa tubuh

Suatu indeks antropometri yang menjadi salah satu indikator untuk mengukur status gizi dalam mengukur antropometri WHO (1995) telah menetapkan bahwa indeks antropometri adalah bagian penting dalam interpretasi pengukuran.

### 5. *Body image*

Merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

### 6. Penghargaan diri

Penghargaan diri berkaitan dengan banyak aspek, yaitu pikiram, emosi, dan perilaku yang sering dijadikan pusat bagian dari pengertian sebuah individu.

7. Pengetahuan diet

Perubahan perilaku yang didasari pengetahuan dan kesadaran akan berlangsung lama dan sebaliknya perilaku yang tidak didasari pengetahuan dan kesadaran akan berlangsung lama.

8. Pengaruh keluarga

Keluarga juga dijadikan unit universal organisasi sosial yang secara umum terdiri dari pria dan wanita serta anak-anak mereka. Perilaku orangtua terhadap makanan dan perilaku makan adalah pusat dari proses pembelajaran sosial.

9. Pengaruh teman sebaya

Pengaruh teman sebaya adalah pengaruh yang diberikan oleh teman yang memiliki cakupan usia lebih luas. Peningkatan kebutuhan dan hasrat dengan kontak sosial, kelompok, terutama kelompok lawan jenis membuat remaja resah terhadap penampilan tubuhnya.

10. Pengaruh paparan media massa

Stereotipe dari media massa memperkuat beberapa gambaran sehingga individu berusaha mengubah bentuk tubuh. Wanita selalu termotivasi untuk mengubah bentuk tubuh dan berat badannya untuk menyesuaikan diri dengan trend yang ada.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah ras, jenis kelamin, umur, indeks massa tubuh, *body image*, penghargaan diri, pengetahuan diet,



pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh paparan media massa.

### 3. Jenis-jenis diet

Heinberg (2006) menyebutkan terdapat dua jenis perilaku diet yang sering terjadi, yaitu:

#### 1. Diet sehat

Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, menambah aktifitas fisik secara wajar.

#### 2. Diet tidak sehat

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti berpuasa (diluar niat ibadah) atau melewati waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, penahan nafsu makan serta muntah dengan sengaja.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis diet ada dua macam yaitu diet sehat dan diet tidak sehat.

### 4. Pengukuran Perilaku Diet

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai perilaku diet pada umumnya mengacu pada alat ukur yang disusun oleh French, Perry, Lennon dan Fulkerson (dalam Andea, 2010). Alat ukur ini terdiri dari dua metode penurunan berat badan, antara lain:

a. Metode penurunan berat badan yang sehat

Metode ini terdiri dari pengurangan kalori, memperbanyak olahraga, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi cemilan, mengurangi asupan lemak, mengurangi permen atau makanan, mengurangi konsumsi daging, mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi dan mengkonsumsi makanan-makanan rendah kalori.

b. Metode penurunan berat badan yang tidak sehat

Metode ini terdiri dari puasa ( diluar ibadah ), sengaja melewati waktu makan (sarapan, makan siang, makan malam), memperbanyak merokok, penggunaan *laxative* (obat memperlancar buang air besar), menggunakan penahan nafsu makan, menggunakan pil diet, memuntahkan makanan dengan sengaja, tidak makan daging sama sekali, tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat dan hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengukuran dalam perilaku diet dapat dilakukan dengan dua metode yaitu metode penurunan berat badan yang sehat dan metode penurunan berat badan yang tidak sehat.

#### **D. *Body image***

1. Defenisi *Body Image*

Menurut Amalia (dalam, Ridha, 2012) setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Thompson (dalam Ridha, 2012) tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar terbantu pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi oranglain, perbandingan dengan oranglain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

*Body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita dari pada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilan ( Mappiare, dalam Irawan dan Safitri, 2014).

*Body image* menurut Schonfeld ( dalam Husna, 2013 ) *body image* adalah konsep penampilan fisik dan perasaan tentang hal yang berdasarkan pengalaman individu saat ini dan masa lalu dari tubuh sendiri, nyata dan khayalan. Cash (dalam Irawan dan Safitri, 2014) mengatakan bahwa bagaimana *body image* seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur dari evaluasi penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak serta memuaskan atau tidak memuaskan.

*Body image* menurut Keliat (dalam Husna, 2013) Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur tubuh akan memberi rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas serta meningkatnya harga diri.

Dari defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* sebagai berikut:

### 1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif.

### 2. Media massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang.

### 3. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal menjadikan seseorang selalu untuk membandingkan diri dengan oranglain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan terhadap penampilan diri.

Menurut Thomson (dalam Ridha, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah Persepsi, Perkembangan, Sosiokultural.

#### 1. Persepsi.

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. perasaan puas atau tidaknya

seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

2. Budaya

Pengaruh lingkungan individu dan cara budaya mengkomunikasikan norma tentang penampilan dan ukuran tubuh yang menarik.

3. Siklus hidup

Individu menginginkan bentuk tubuh seperti di masa lalu.

4. Masa kehamilan

Individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan tanpa ada peristiwa pada masa kehamilan.

5. Sosialisasi

Pengaruh teman sebaya menjadikan individu ikut terpengaruh dengan persepsi *body image* yang ideal.

6. Konsep diri

Pandangan terhadap diri individu seperti penilaian diri dan penilaian sosial.

7. Pengaruh distorsi *body image* pada diri individu

Persepsi individu bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk

3. Jenis-jenis *Body Image*

1) *Body Image* negative

*Body Image* negatif merupakan suatu persepsi yang salah mengenai bentuk tubuh individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi

tubuh individu sebenarnya, individu merasa bahwa hanya oranglain yang lebih menarik dan bentuk, ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi. Individu merasa malu dan khawatir akan berat badannya. Individu merasa canggung dan gelisah terhadap berat badannya.

## 2) *Body Image* positif

*Body Image* positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu menghargai badan/tubuhnya yang alami dan individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Individu merasa bangga dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk tidak mengkhawatirkan makanan, berat badan dan kalori. Individu merasa yakin dan nyaman dengan kondisi badannya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *body image* ada dua yaitu *body image* negative dan *body image* positif.

## 4. Pengukuran *Body Image*

Penelitian-penelitian yang terdahulu mengenai *body image* pada umumnya menggunakan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale ( MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (dalam Husna, 2013). Ia mengemukakan ada lima dimensi dalam pengukuran *body image*, yaitu :



### 1. Evaluasi penampilan

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan. Skor yang tinggi mengindikasikan kepuasan dan skor yang rendah mengindikasikan ketidakpuasan

### 2. Orientasi penampilan

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Skor yang tinggi menunjukkan individu menginvestasikan waktu yang banyak dalam memperbaiki penampilannya.

### 3. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

### 4. Kecemasan menjadi gemuk

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet dan membatasi pola makan.

### 5. Pengkategorian ukuran tubuh

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada lima dimensi dalam pengukuran *body image* yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan

terhadap bagian tubuh,kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

#### 5. Aspek –aspek *Body Image*

Davidson dan McCabe (dalam Andea,2002) mengemukakan tujuh aspek dari *body image* yaitu :

- a. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya ( wajah,tangan,kaki,bahu dan lain-lain ) apakah menarik atau tidak.
- b. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh,bentuk tubuh dan berat badan.
- c. *Body image importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
- d. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya ( wajah,tangan,kaki, bahu dan lain-lain ) yang kurang menarik dari pandangan oranglain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.
- e. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badannya yang sekarang.
- f. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan oranglain tentang tubuh dan bagian tubuhnya( wajah,tangan,kaki,bahu dan lain-lain ) yang kurang menarik jika berada ditempat umum.

g. *Appreance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat ,ukuran dan bentuk badannya dengan berat,ukuran dan bentuk badan oranglain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *body image* adalah *Physical attractiveness,Body image satisfaction, Body image importance,Body concealment,Body improvement, Social physique anxiety, Appreance comparison.*

#### **E. Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet**

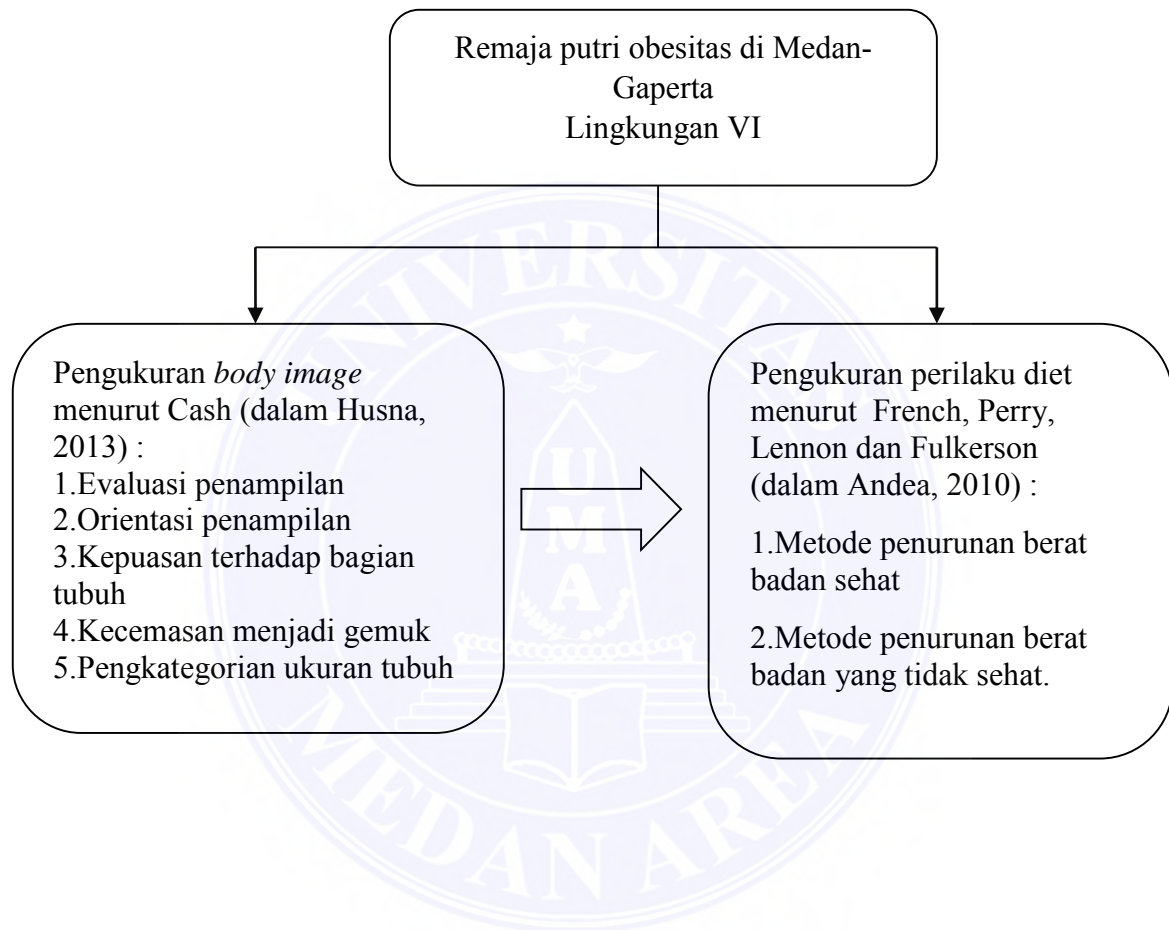
*Body image* merupakan persepsi,perasaan,sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh,ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik. *Body image* telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada wanita. Seorang wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari image cantik dan menarik. Sebagian besar wanita memperhatikan bentuk tubuh dan memandang bentuk tubuh sebagai ukuran kecantikan. Wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing.. Adanya trend atau model menggunakan tubuh langsing membuat banyak orang berlomba-lomba mencari upaya untuk menurunkan berat badan yang efektif, efisien . Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan cara diet.

Diet adalah suatu aktifitas mengatur pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan. Sebuah penelitian terhadap perempuan Inggris berusia 18-an, Furaham dan Greaves ( dalam Andea, 2010)

menemukan bahwa 48 dari 55 orang (87%) memiliki pola diet atau saat ini diet, ketika ditanya alasan untuk diet, sebagian besar menjawab untuk menjadi langsing, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan harga diri. Diet akan sangat berguna jika dilakukan dengan benar, namun sebagian besar masyarakat ingin mendapatkan hasil yang cepat, sehingga cara dietnya dilakukan dengan asal-asalan dan dapat berakibat fatal . Individu pada dasarnya memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang ideal. Semakin mendekati kecocokan diantara *body image* yang ada dan yang ideal yang dipegang oleh individu, maka akan semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan secara umum perasaan, harga diri yang positif (Jourard & Secord, dalam Andea, 2010). Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Penilaian negatif membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya dan untuk mengatasi hal tersebut remaja memilih untuk melakukan diet.

## F. Kerangka Konseptual

Berikut merupakan kerangka berpikir yang mendasari dilaksanakannya penelitian ini :



## G. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara perilaku diet dengan *body image*. Artinya semakin positif *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, begitupun juga sebaliknya semakin negative *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi.