

**HUBUNGAN PERSEPSI GAMBARAN TUBUH DENGAN  
PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK NEGERI 2 GODEAN  
SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
IIN INDAH WATI  
060201169**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# HUBUNGAN PERSEPSI GAMBARAN TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 2 GODEAN SLEMAN 2011

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :  
IIN INDAH WATI  
060201169

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan,  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing  
Tanggal  
Tanda tangan

: Suryani, S.Kep.,Ns  
: 5 Agustus 2011.

:

# HUBUNGAN PERSEPSI GAMBARAN TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 2 GODEAN SLEMAN 2011<sup>1</sup>

Iin Indahwati<sup>2</sup>, Suryani<sup>3</sup>

## INTISARI

Pada usia remaja banyak diantara mereka berusaha mengubah penampilan supaya terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal akan mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan. Hal ini akan menyebabkan banyak dari remaja mengontrol berat badannya dengan cara melakukan diet dan berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi gambaran tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMK Negeri 2 Godean, kelas X dan XI sebanyak 430 siswi. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* didapatkan 86 responden. Pengolahan data menggunakan rumus *Spearman Rank*.

Hasil penelitian dan kesimpulan. Persepsi gambaran tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean paling banyak mempunyai persepsi dengan kategori sedang tentang persepsi gambaran tubuh mereka yaitu 81 orang (94,2%) dan yang paling sedikit dengan kategori tinggi yaitu 1 orang (1,2%). Perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean yang paling banyak mempunyai perilaku diet tinggi yaitu 72 orang (83,7%) dan yang paling sedikit berperilaku diet sedang yaitu 14 orang (16,3%). Ada hubungan yang bermakna secara statistik antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean ( $p < \alpha$ ;  $0,016 < 0,05$ ).

Saran bagi siswi SMK Negeri Godean agar melakukan diet sehat yang tidak membahayakan kesehatan.

Kata kunci : Persepsi Gambaran Tubuh, Perilaku Diet

Kepustakaan : 20 buku (2000 – 2010), 8 internet

Jumlah halaman : xiv, 57 halaman, 6 tabel, 4 gambar, 17 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATION BETWEEN PERCEPTION ON BODY IMAGE AND DIET PATTERN AMONG FEMALE STUDENTS OF STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL GODEAN 2, SLEMAN IN 2011<sup>1</sup>

Iin Indahwati<sup>2</sup>, Suryani<sup>3</sup>

## ABSTRACT

Teenagers have the tendency to carry out correction on their appearance. Moreover, some of them become obsessed on physical performance and image, and then lead to an obsessive effort called weight control. Teenagers conduct various efforts to in order to control and gain ideal weight, for example, having diet and doing exercise. This research aims to determine the relation between perception on body image and diet pattern among female students of State Vocational High School Godean 2, Sleman.

Quantitative method with cross sectional approach was used in this research. Female students in X and XI grade of State Vocational High School Godean 2, Sleman were the population of the research. There were 430 students picked with simple random sampling and resulted in 86 respondents. In analyzing the data, the writer used Spearman Rank formula.

Perception on body image among female students of State Vocational High School Godean 2, Sleman was classified as average of 81 respondents (94.2%) and high of 1 respondent (1.2%). Diet pattern among female students of State Vocational High School Godean 2, Sleman was also classified as high of 72 respondents (83.7%) and average of 14 respondents (16.3%). Statistically, there is a significant relation between body image and diet pattern among female students of State Vocational High School Godean 2, Sleman ( $p < \alpha$ ;  $0.016 < 0.05$ ).

For the female students of State Vocational High School Godean 2, Sleman, it is suggested to have a healthy diet pattern which may prevent them from any health risk.

Keywords : Perceptions, body image, diet pattern  
References : 20 books (2000 – 2010), 8 internet sites  
Title pages : xiv, 57 pages, 6 tables, 4 figures, 17 appendices

---

<sup>1</sup> Title of the Scientific Writing

<sup>2</sup> Student, of school of nursing 'Aisyiyah Health Sciences college of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer, , of school of nursing 'Aisyiyah Health Sciences college of Yogyakarta

## Latar Belakang

Gambaran tubuh pada remaja merupakan suatu hal yang penting, karena pada remaja seseorang banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa perilaku yang sangat memperhatikan perubahan dan penampilan bentuk tubuhnya. Perubahan yang berjalan sangat cepat pada bentuk tubuh menyebabkan remaja pada kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga remaja cenderung melakukan perbuatan tanpa perhitungan, termasuk perilaku yang tidak sehat karena keinginan individu untuk mengubah penampilan fisik mereka. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Perasaan seseorang terhadap penampilan fisik tersebut merupakan pengertian dari *body image* (Valencia, 2008).

Perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja berumur 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun pada remaja pria (Santrock, 2003). Gambaran tubuh pada umumnya berhubungan dengan remaja putri daripada remaja pria, remaja putri cenderung untuk memperhatikan penampilan fisik. Hal ini terjadi karena pada saat memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Remaja putri menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Remaja putri yang merasa tidak puas terhadap penampilan tubuhnya cenderung memiliki keinginan untuk menjadi lebih langsing.

Remaja yang memiliki persepsi positif akan bentuk gambaran tubuhnya akan lebih mampu

menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung akan menilai dirinya merasa cerdas, dan menghargai diri sendiri. Perubahan fisik karena pubertas membuat remaja memiliki perasaan tidak pasti dan merasa takut yang akan menjadikan mereka berfikir negatif, persepsi negatif pada remaja terhadap gambaran tubuhnya akan menghambat kemampuan interpersonal dan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain.

Remaja menyadari bahwa mereka yang memiliki penampilan yang menarik akan cenderung lebih mudah diterima dan mendapat perlakuan baik oleh teman – temannya daripada mereka yang kurang menarik. Persepsi akan tubuh yang ideal dan menarik yang dipaparkan beberapa media akan mempengaruhi *body image* pada remaja. Apa yang mereka sebut tubuh ideal ini bukan selalu merupakan berat badan ideal menurut *Body Mass Index* atau BMI. Dengan demikian, memiliki tubuh ideal yang langsing dapat menjadikan *body ideal* pada remaja, khususnya remaja putri.

Pada usia remaja banyak diantara mereka berusaha mengubah penampilan supaya terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal akan mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan (Davidson & Birch, dalam Papalia, 2008). Pada umumnya remaja melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain – lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Konsep tubuh yang ideal pada perempuan adalah tubuh yang langsing. Bloom (2003) menambahkan kecenderungan remaja meremehkan masalah kesehatan karena remaja berpikir dengan fleksibilitas dan vitalitas yang tinggi pada dirinya, bahwa problema kesehatan yang dimilikinya hanya sedikit dan tidak beresiko. Seorang remaja ketika sadar

berat badannya bertambah, biasanya orang tersebut akan membatasi makannya. Hal ini akan menyebabkan banyak dari remaja mengontrol berat badannya dengan cara melakukan diet dan berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Namun sebagian besar remaja akan memilih melakukan diet untuk menurunkan berat badan.

Hasil survei pada bulan Juni 2011 menunjukkan dari 13 remaja putri di SMK Negeri 2 Godean, enam diantara mereka menyatakan bahwa mereka selalu memperhatikan penampilannya, mereka tidak percaya diri jika mengenakan pakaian yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya, dan mereka akan merasa cemas jika berat badan mereka bertambah, karena hal tersebut akan membuat mereka tidak percaya diri jika mengenakan pakaian ketat. Dan diantara mereka mengaku akan mengurangi porsi makan, dan sebagian lainnya akan melakukan olahraga dan mengurangi makan camilan.

Sedangkan empat lainnya menyatakan melakukan *jogging*, atau *sit up* jika merasa berat badannya bertambah dan memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah – buahan, satu siswi mengaku pernah mengkonsumsi pil diet jenis laksatif sehabis makan yang dijual dipasaran, dan dua siswi mengaku biasa – biasa saja dan tidak terlalu khawatir terhadap penampilan mereka.

Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean.

### Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswi SMK Negeri 2 Godean, kelas X dan XI sebanyak 430 siswi. Penelitian ini

menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak sederhana (*simple random sampling*), didapatkan sampel sebanyak 86 orang. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas data. Jika data tidak normal dilakukan uji statistik dengan korelasi *Spearman Rank*.

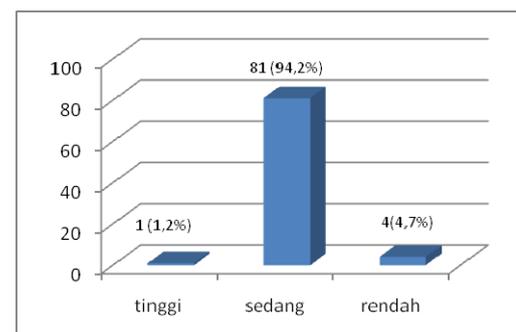
### Hasil Dan Pembahasan Karakteristik responden

Tabel 4.1.  
Distribusi frekuensi karakteristik responden

No.	Karakteristik	f	(%)
1.	Usia		
	a. 15 tahun	18	20,9
	b. 16 tahun	47	54,7
	c. 17 tahun	15	17,5
	d. 18 tahun	6	5,9
2.	Jenis kelamin		
	Perempuan	86	100

Tabel 4.1. memperlihatkan bahwa berdasarkan usia, responden yang paling banyak berumur 16 tahun yaitu 47 orang (54,6%) sedangkan yang paling sedikit berumur 18 tahun yaitu 6 orang (5,9%). Berdasarkan jenis kelamin, semua responden (100%) adalah perempuan.

### Persepsi Gambaran Tubuh Pada Remaja Putri di SMK Negeri Godean.



#### Gambar 4.1. Persepsi gambaran tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean

Gambar 4.1. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai persepsi dengan kategori sedang tentang gambaran tubuh mereka yaitu 81 orang (94,2%) dan yang paling sedikit mempunyai persepsi gambaran tubuh mereka dengan kategori tinggi yaitu 1 orang (1,2%).

Responden yang mempunyai persepsi gambaran tubuh dengan kategori sedang dapat disebabkan karena *Self esteem* sebagaimana dinyatakan oleh Melliana (2006). Gambaran tubuh mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, dari pada penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki, serta dipengaruhi pula oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

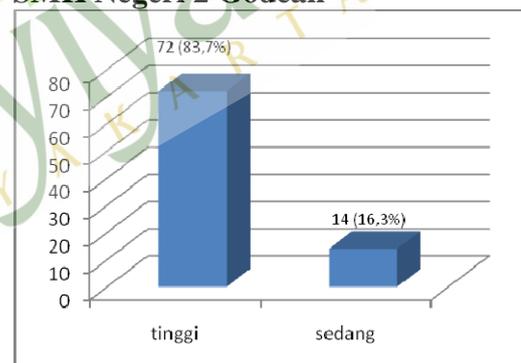
Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 1 orang responden (1,2%) yang memiliki persepsi tinggi tentang gambaran tubuhnya. Walgito (2002) menjelaskan bahwa persepsi merupakan proses bagaimana individu dapat mengenali diri sendiri maupun keadaan sekitarnya, melalui stimulus yang diterimanya, dan Individu akan mengalami persepsi, menjelaskan bahwa persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan yaitu proses yang berwujud diterimanya stimulus oleh individu melalui alat reseptornya, kemudian stimulus diteruskan ke pusat susunan syaraf yaitu otak, dan otak merupakan proses psikologisnya sehingga individu bisa mempersepsi stimulus yang diterimanya

Remaja yang memiliki persepsi positif akan bentuk gambaran

tubuhnya akan lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung akan menilai dirinya merasa cerdas, dan menghargai diri sendiri.

Perubahan fisik karena pubertas membuat remaja memiliki perasaan tidak pasti dan merasa takut yang akan menjadikan mereka berfikir negative, persepsi negative pada remaja terhadap gambaran tubuhnya akan menghambat kemampuan interpersonal dalam membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Remaja menyadari bahwa mereka yang memiliki penampilan yang menarik akan cenderung lebih mudah diterima dan mendapat perlakuan baik oleh teman – temannya daripada mereka yang kurang menarik.

#### Perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean



Gambar 4.2. Perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean

Gambar 4.2. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai perilaku diet tinggi yaitu 72 orang (83,7%) dan yang paling sedikit berperilaku diet sedang yaitu 14 orang (16,3%).

Responden yang memiliki perilaku diet dapat disebabkan karena jenis kelamin responden yang semuanya adalah wanita, hal ini dikarenakan remaja putri cenderung sangat memperhatikan penampilan agar tetap terlihat menarik. Menurut Hawks (2008), diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan

yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Sebagian besar pelaku diet adalah remaja putri.

Perilaku diet tinggi bila tidak dikendalikan akan menjurus kepada perilaku diet tidak sehat, yaitu perilaku yang membahayakan kesehatan seperti berpuasa (diluar niat ibadah), atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat – obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja. Orang – orang yang berdiet dengan tujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung melakukan diet yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka.

Perilaku diet tinggi dapat dilakukan dengan berbagai cara selama masih dalam batas-batas kewajaran yaitu tidak membahayakan diri sendiri. Saat ini cukup banyak produk makanan diet yang dijual bebas di pasar indonesia dengan kalori dan gizi terkontrol. Jenis makanan yang direkomendasikan untuk menemani diet adalah air putih, gandum, kacang merah, kacang almond, apel, bayam, dll. Pengaturan asupan nutrisi dapat dilakukan dengan mengikuti program tersebut. Pengaturan asupan kalori secara mandiri juga dapat dilakukan dengan cara melihat informasi gizi yang dicantumkan dalam kemasan, sesuai dengan ketentuan BPOM.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 14 orang (16,3%) dengan perilaku diet sedang. Responden yang berperilaku diet sedang dapat disebabkan karena pengetahuan yang dimilikinya tentang diet yang sehat. Perilaku diet sehat selain bermanfaat untuk mengurangi berat badan juga tidak membahayakan keselamatan diri sendiri. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang. Perilaku seseorang akan ditentukan oleh pengetahuan (*Knowledge*), seseorang

yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai kesehatannya, akan melakukan perilaku yang sesuai untuk menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya (Bloom, dalam Notoatmodjo, 2003). Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai gambaran tubuhnya akan melakukan perilaku diet yang sesuai.

### Hubungan Persepsi Gambaran Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean

**Tabel 4.2.**

**Hubungan antara persepsi gambaran tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean**

No.	Perilaku Gambaran	Tinggi		Sedang		Total	
		f	%	f	%	f	%
1.	Tinggi	1	1,2	0	0	1	1,2
2.	Sedang	69	80,2	12	14	81	94,2
3.	Rendah	2	2,3	2	2,3	4	4,7
	Total	72	83,7	14	16,3	86	100

Sumber : data primer 2011

Tabel 4.2. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai gambaran tubuh yang sedang dan berperilaku diet tinggi yaitu 69 orang (80,2%) sedangkan responden yang paling rendah mempunyai gambaran tubuh tinggi dan berperilaku diet tinggi yaitu 1 orang (1,2%).

Untuk mengetahui korelasi kedua variabel maka dilakukan uji statistik korelasi product moment. Sebelum diuji menggunakan korelasi product moment terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji kolmogorov-smirnov. Jika data terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji korelasi product moment dan jika data tidak terdistribusi secara normal maka dilakukan uji statistik korelasi spearman rank. Hasil uji normalitas data dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

**Tabel 4.3.**  
**Hasil uji normalitas data dengan Uji**  
**Kolmogorov-Smirnov**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
gambaran tubuh	0,092	86	0,071
perilaku diet	0,170	86	0,000

Tabel 4.3. memperlihatkan bahwa untuk data persepsi gambaran tubuh didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,071 lebih besar dari 0,05 sedangkan untuk variabel perilaku diet didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data gambaran tubuh telah terdistribusi normal dan data perilaku diet tidak terdistribusi normal.

Karena salah satu data dinyatakan tidak normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik *Spearman Rank*.

**Tabel 4.4**  
**Hasil uji statistik hubungan antara**  
**persepsi gambaran tubuh terhadap**  
**perilaku diet pada remaja putri di**  
**SMK Negeri 2 Godean dengan**  
**korelasi Spearman Rank**

	1	2
Gambaran tubuh	1,000	0,260*
Perilaku diet	0,260* 0,016	1,000

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil uji statistik korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai  $\rho$  hitung sebesar 0,260 dengan taraf signifikansi 0,016 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean ( $p < \alpha$ ;  $0,016 < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi tubuh yang sedang dan mempunyai perilaku diet tinggi. Perilaku diet responden yang tergolong tinggi dipengaruhi oleh persepsi responden tentang gambaran tubuhnya. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Bloom (Notoatmodjo, 2003) yaitu perilaku seseorang akan sangat dipengaruhi oleh tindakan (*practice*), tindakan seseorang akan didukung oleh salah satunya adalah persepsi. Persepsi seseorang mengenai gambaran tubuhnya cenderung akan lebih memperhatikan tentang penampilannya, hal tersebut akan dilakukannya salah satunya dengan melakukan diet.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa Andea (2010, dengan judul Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negative antara gambaran tubuh dengan perilaku diet pada remaja, nilai  $r = -,554$  dengan  $p$  (*two tailed*)  $< 0,01$ . Artinya semakin positif gambaran tubuh maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah.

Responden yang mempunyai gambaran tubuh sedang dan berperilaku diet tinggi dapat disebabkan karena kondisi tubuhnya yang memiliki berat badan berlebih. Hasil wawancara dengan salah seorang responden yang kebetulan memiliki berat badan berlebih didapatkan informasi bahwa ia menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang terbaik bagi dirinya namun tetap melakukan diet yang ketat untuk dapat menurunkan berat badannya. Ia ingin terlihat seperti teman-teman wanita yang lain yang terlihat langsing, minimalnya memiliki berat badan seimbang. Untuk dapat memiliki berat badan seimbang remaja sering kali melakukan aktivitas yang ekstrim yaitu

melakukan diet tinggi. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh stigma yang berlaku di masyarakat. Suryanie (2005) menjelaskan bahwa remaja beranggapan bahwa konsep sosial mengenai gambaran tubuh yang terbentuk oleh masyarakat "langsing itu cantik", dan sering merupakan motto bagi remaja perempuan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat responden yang memiliki gambaran tubuh tinggi dan melakukan perilaku diet tinggi. Responden yang memiliki gambaran tubuh tinggi dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang agama. Dalam Al – Quran menyebutkan “*sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik – baiknya*“ (QS At-tin : ayat 4). Dengan tegas ayat tersebut menjelaskan bahwa bagaimanapun keadaan tubuhnya, itulah yang terbaik bagi dirinya. Responden yang tidak menyadari hal tersebut, menilai bahwa tubuhnya yang memiliki berat badan berlebih merupakan suatu aib yang harus dihilangkan. Hal tersebut dapat memicu perilaku ekstrim dengan melakukan diet secara berlebih, tanpa memperhatikan bahwa semua yang ada bagi dirinya adalah karunia yang terbaik bagi dirinya.

Remaja putri yang ingin melakukan diet yang baik, dapat melakukannya dengan mengamalkan ajaran agama Islam. Salah satu kandungan ajaran Islam tentang diet seperti tersebut dalam hadits berikut:

*Hidangan makanan untuk dua orang seharusnya cukup untuk tiga orang dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang.* (HR. Bukhari)

Hadits tersebut dengan tegas menjelaskan bahwa untuk menjaga pola makan yang tidak berlebihan maka bagian untuk 2 orang dapat dimakan oleh 3 orang, bagian untuk 3 orang dapat dimakan oleh 4 orang, dan seterusnya. Dengan menerapkan pola

makan seperti dalam hadits tersebut maka secara tidak langsung telah melakukan diet secara sehat.

Perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja berumur 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun pada remaja pria (Santrock, 2003). Gambaran tubuh pada umumnya berhubungan dengan remaja putri daripada remaja pria, remaja putri cenderung untuk memperhatikan penampilan fisik. Hal ini terjadi karena pada saat memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Remaja putri menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Remaja putri yang merasa tidak puas terhadap penampilan tubuhnya cenderung memiliki keinginan untuk menjadi lebih langsing.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian ini adalah Persepsi gambaran tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean paling banyak mempunyai persepsi dengan kategori sedang tentang gambaran tubuh mereka yaitu 81 orang (94,2%) dan yang paling sedikit dengan kategori gambaran tubuh tinggi yaitu 1 orang (1,2%); Perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean yang paling banyak mempunyai perilaku diet tinggi yaitu 72 orang (83,7%) dan yang paling sedikit berperilaku diet sedang yaitu 14 orang (16,3%); Ada hubungan yang bermakna secara statistik antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean ( $p < \alpha$ ;  $0,016 < 0,05$ ).

## Saran

Saran diberikan kepada siswa SMK Negeri 2 Godean, Agar melakukan diet sehat yang tidak membahayakan kesehatan dengan gizi yang seimbang.

[pdf-free--.pdf](#) diakses pada tanggal 10 Maret 2010.

## Daftar Pustaka

Alquran surat At-Tin : ayat 4, 2006

Andea, R. 2010. *Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada remaja..* Fakultas psikologi. Universitas Sumatera Utara. Di <http://www.ebookf.com/bo/body-image-terhadap-ketidakpuasan-bentuk-dan-ukuran-tubuh-book.pdf> diakses pada tanggal 12 Juni 2010.

Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan.* Yogyakarta: PT Lkis Pelangi Aksara.

Notoadmodjo.2003. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku.* Jakarta : Rineka Cipta.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Fieldman, R. D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan).* Jakarta : Kencana.

Santrock, J. W. 2003. *Adolescence : Perkembangan Remaja (edisi keenam).* Jakarta : Penerbit Erlangga.

Suryanie, K. 2005. *Hubungan Antara Citra Raga dengan Narsisme pada Para Model.* Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://www.linkpdf.com/download/dl/hubungan-antara-citra-raga-dengan-perilaku-makan->