

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN  
PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI**

**Skripsi**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mencapai derajat Sarjana (S-1)**



**Diajukan oleh :**

**NUR FADJRIA PURWANINGRUM  
F 100 030 037**

**Kepada  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2008**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN  
PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI**

**Skripsi**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mencapai derajat Sarjana (S-1)**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi

**Diajukan oleh :**

**NUR FADJRIA PURWANINGRUM  
F 100 030 037**

**Kepada  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2008**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN  
PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI**

Yang diajukan Oleh :

**NUR FADJRIA PURWANINGRUM**

**F 100 030 037**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji :

Pembimbing Utama

Dra. Zahrotul Uyun, Msi

Tanggal, 19 Desember 2007

Pembimbing Pendamping

Miwa Patnani, S. Psi, Msi

Tanggal, 19 Desember 2007

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN  
PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI**

Yang diajukan oleh :

**NUR FADJRIA PURWANINGRUM**  
**F 100 030 037**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal :

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Dra. Zahrotul Uyun, M. Si ( \_\_\_\_\_ )  
Penguji Utama

Miwa Patnani, S. Psi, M. Si ( \_\_\_\_\_ )  
Penguji Pendamping I

Dra. Siti Aisyiah ( \_\_\_\_\_ )  
Penguji Pendamping II

Telah disahkan oleh  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Susatyo Yuwono, S.Psi.,M.Si., Psi.

## **MOTTO**

*“Setiap perempuan itu unik. Jangan membandingkan diri sendiri dengan perempuan lain agar tidak merusak kurikulum Tuhan”*

*(Annastasia Melliana S)*

## **PERSEMBAHAN**

*Karya tulis ini dipersembahkan untuk :*

- ♥ *Ibunda dan Ayahanda tercinta, terima kasih atas limpahan do'a, kasih sayang dan pengorbanan yang tiada tara.*
- ♥ *Adik-adik tersayang atas cinta dan dorongannya.*

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

*Syukur Alhamdulillah* kehadiran Allah SWT atas berkah dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dalam memenuhi sebagian dari syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas ini telah melibatkan banyak pihak yang sepenuh hati telah meluangkan waktunya dengan penuh ikhlas memberikan bimbingannya, petunjuk, dan dorongan yang sangat berharga bagi penulis, dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan terima kasih yang tiada tara kepada yang terhormat :

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi ijin penelitian.
2. Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Utama dan Pembimbing Akademik yang telah bersedia meluangkan waktunya, untuk setiap ilmu, pembelajaran, dukungan, pengertian, kesabaran, dan bimbingan yang telah diberikan melalui konsultasi selama penulisan skripsi ini.
3. Ibu Miwa Patnani, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan kritikan, saran, dukungan, dan bimbingan selama proses penulisan skripsi ini.
4. Bapak Imam Pamuji, S.Si., selaku Kepala Sekolah SMU Al Irsyad Al Islamiyyah yang telah memberikan ijin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.

5. Ibu Dra Ridhayanti Martini, terima kasih atas waktunya yang terlibat secara langsung dalam proses pengambilan data.
6. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengajarkan ilmu dan melayani setiap kebutuhan penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Yuyun, Anggia, Tiwi, Antok, Mbak Ayu, Ria '05, Mariska, Dian Amelia, dan teman-teman kelas A angkatan 2003 yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas nasihat dan sarannya. Semoga kebersamaan kita selalu abadi.
8. Rizka Ayu Savitri Psikologi '03 UII atas waktu, saran, ilmu dan berbagi pengalamannya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. *Thanks for being there for me.*

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Surakarta, Januari 2008

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAKSI.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI.....	9
A. Perilaku Makan pada Remaja Putri.....	9
1. Pengertian Perilaku Makan.....	9
2. Perilaku Makan pada Remaja Putri.....	11
3. Aspek-aspek Perilaku Makan.....	12

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan.....	14
B. Citra Raga.....	17
1. Pengertian Citra Raga.....	17
2. Aspek-aspek Citra Raga.....	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Raga.....	24
C. Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri....	27
D. Hipotesis.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
1. Perilaku Makan.....	31
2. Citra Raga.....	32
C. Subjek Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
3. Teknik Sampling.....	34
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	34
1. Skala Citra Raga.....	35
2. Skala Perilaku Makan.....	36
E. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Validitas.....	37
2. Reliabilitas.....	39

F. Metode Analisis data.....	40
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN.....	42
A. Persiapan Penelitian.....	42
1. Orientasi Lokasi Penelitian.....	42
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	43
3. Pelaksanaan Uji Coba.....	46
4. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	47
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	50
B. Pelaksanaan Penelitian.....	51
1. Pengumpulan Data.....	51
2. Pelaksanaan skoring.....	52
C. Analisis Data.....	52
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Linieritas.....	53
3. Uji Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	54
BAB V. PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran-saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blue print</i> citra raga sebelum uji coba .....	45
2. <i>Blue print</i> skala perilaku makan sebelum uji coba.....	46
3. Nomer aitem skala citra raga yang valid dan gugur.....	49
4. Nomer aitem skala perilaku makan yang valid dan gugur.....	49
5. Butir aitem skala citra raga untuk penelitian.....	50
6. Butir aitem skala perilaku makan untuk penelitian.....	51
7. Norma kategori citra raga.....	56
8. Norma kategori perilaku makan.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel data <i>try out</i> , uji validitas dan uji reliabilitas skala citra raga.....	66
2. Tabel data <i>try out</i> , uji validitas dan uji reliabilitas skala perilaku makan.....	74
3. Uji normalitas, uji linieritas, dan korelasi <i>Product Moment</i> .....	84
4. Norma pengkategorian.....	92
5. Skala <i>try out</i> .....	95
6. Skala penelitian.....	102
7. Surat ijin dan surat keterangan penelitian.....	109

## ABSTRAKSI

### HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI

Perilaku makan adalah suatu tingkah laku *observable* yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis. Remaja putri banyak mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikisnya. Semua hal tersebut mempengaruhi tingkah lakunya. Termasuk juga perilaku makannya. Padahal pada tahap perkembangan ini remaja membutuhkan nutrisi yang cukup untuk menunjang pertumbuhannya. Individu yang mempunyai perilaku makan yang buruk tidak lagi memperhatikan apa yang dimakannya sebagai sesuatu kebutuhan fisiologisnya, tetapi lebih karena kondisi psikologis dan sosial remaja. Perilaku makan khususnya pada remaja putri ternyata juga mencakup persoalan identitas dan konsep diri yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor adalah adanya pandangan dan gambaran yang baik yang berhubungan dengan penerimaan diri terhadap keadaan fisik yang disebut citra raga. Citra raga adalah konsep tentang fisik berupa penilaian diri, evaluasi berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, dimana berfungsi sebagai bentuk kontrol sosial. Kebanyakan remaja putri mempunyai penilaian bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus yang merupakan internalisasi nilai-nilai dari figur-figur dari lingkungannya. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri. Variabel penelitian ini adalah citra raga sebagai variabel bebas, dan perilaku makan sebagai variabel tergantung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan perilaku makan. Adapun hipotesis penelitian ini yaitu ada korelasi positif antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMU Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap. Teknik pengambilan sample menggunakan *quota purposive random sampling*. Subjek yang digunakan untuk *try out* sebanyak 58 siswa, sedangkan untuk penelitian sebanyak 41 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala, yaitu skala citra raga dan skala perilaku makan. Analisis data yang digunakan adalah teknik *Product Moment* dan perhitungan menggunakan SPS (Seri Program Statistik) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih (2005).

Dari hasil analisis data, diketahui bahwa citra raga berkorelasi positif yang sangat signifikan terhadap perilaku makan, yang ditunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,718 dengan  $p \leq 0,01$ . Sumbangan efektif citra raga terhadap perilaku makan sebesar 51,5 %. Subjek penelitian ini mempunyai tingkat citra raga yang “sedang” diperoleh dari rerata empirik (ME) = 131,098. Perilaku makan subjek juga tergolong “sedang” dengan rerata empirik (ME) = 135,293.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Masalah kesehatan adalah masalah yang sangat penting dan selalu menjadi topik pembicaraan yang tak henti-henti. Kesehatan menjadi hal yang paling penting dalam mendukung kehidupan organisme. Masalah kesehatan sering diremehkan orang demi kesenangan sementara, apalagi pada remaja. 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 agar diterima oleh teman-temannya.

Bloom (dalam Smet, 1993) 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. Keadaan ini membuat remaja memiliki resiko yang tinggi terhadap berbagai jenis penyakit akibat perilaku yang tidak sehat. Salah satu perilaku yang tidak sehat adalah perilaku makan. Mengapa persoalan hidup sampai merambat pada perilaku makan? Hal tersebut dikarenakan makanan sangat penting untuk tumbuh kembang manusia, apalagi remaja. Remaja dengan segala beban masa depan yang harus diraihnya sangat memerlukan gizi yang seimbang sebagai penunjang untuk meraih masa depannya (Safitri, 2007). Selanjutnya Safitri (2007)

menambahkan perilaku makan yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan salah satunya gangguan makan yang serius seperti *bulimia* dan *anorexia*.

Gochman (dalam Witari, 1997) mengatakan bahwa hal yang sering terlihat pada remaja adalah kurang dipedulikannya jam makan, bahkan sarapan pagi sering ditinggalkan, sehingga banyak remaja yang menderita maag. Manfaat dari kegiatan makan kurang disadari oleh remaja, seperti kebiasaan makan apapun asal kenyang, ataupun makan sekedar untuk bersosialisasi, demi kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Unsur-unsur gizi pada makanan yang dikonsumsi kurang diperhatikan, sebab saat memilih makanan remaja lebih mementingkan nilai kesenangan. Tidak jarang makanan yang dipilih oleh remaja sebagai upaya agar mereka tidak kehilangan status dihadapan teman-temannya, sehingga makanan yang dipilih adalah juga makanan yang dipilih oleh teman-temannya, meskipun makanan tersebut tidak memenuhi unsur-unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Sebagai contoh, remaja pada masa sekarang sering beraktivitas di pusat-pusat perbelanjaan, *mall* yang menyediakan tempat-tempat makan berupa makanan *fast food* yaitu berbagai produk olahan siap saji seperti *burger*, *ice cream*, *fried chicken*, *pizza* dan minuman *soft drink* yang berkarbonasi dan kadar gula tinggi yang sangat intensif dipasarkan. Remaja merupakan sasaran utama karena jumlahnya yang relatif besar dan jenis makanan ini sangat mengundang selera, praktis, dan juga penyajiannya cepat serta menaikkan gengsi.

Kebiasaan makan ini ternyata menimbulkan masalah baru karena makanan siap saji umumnya mengandung lemak, karbohidrat, dan garam yang cukup tinggi

tetapi sedikit kandungan vitamin larut air dan serat. Bila konsumsi makanan jenis ini berlebih akan menimbulkan masalah gizi lebih yang merupakan faktor risiko beberapa penyakit degeneratif yang saat ini menempati urutan pertama penyebab kematian seperti *hipertensi*, *diabetes melitus*, dan *hiperkolesterol*.

Irama kehidupan masyarakat saat ini umumnya memiliki aktivitas yang padat. Seorang yang aktif mungkin akan meninggalkan rumahnya pagi-pagi dan tetap berada di luar rumah sampai waktu makan malam tiba, keadaan seperti ini membuktikan bahwa sulit untuk mempunyai waktu bersama-sama dengan keluarga dengan menu yang lengkap. Kondisi demikian menyebabkan mereka sering mengonsumsi makanan selingan atau makanan siap saji sebagai pengganti makanan lengkap pada saat waktu makan tiba.

Uraian di atas dapat memberikan gambaran bahwa perilaku makan yang salah dapat menimbulkan beberapa gangguan penyakit. Pada masa remaja, gangguan akibat perilaku makan yang salah meningkat. Oleh karena itu, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja harus diperhatikan. Salah satunya adalah peran media massa. Menurut penelitian yang dimuat *Journal of Nutrition Education* ([www.infosehat.com](http://www.infosehat.com), 2007), anak remaja umumnya menonton lebih dari 100.000 iklan makanan di televisi. Jenis makanan tersebut adalah yang mengandung lemak dan gula tinggi, serta minuman yang terlalu banyak soda sehingga individu kurang mendapatkan kalsium yang bermanfaat bagi pertumbuhan mereka.

Anonim ([www.tabloidnova.com](http://www.tabloidnova.com), 2007) mengatakan gangguan perilaku makan sendiri sebetulnya tak hanya berhubungan dengan makanan, bentuk tubuh

maupun berat badan semata. Gangguan perilaku makan ternyata juga mencakup persoalan identitas dan konsep diri yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor adalah adanya pandangan dan gambaran yang baik yang berhubungan dengan penerimaan diri terhadap keadaan fisik yang disebut citra raga. Lebih lanjut Anonim ([www.yayasanpermatahatikita.com](http://www.yayasanpermatahatikita.com), 2007) menyatakan bahwa tanda-tanda dari gangguan pada pola makan dinyatakan sebagai berbagai macam variasi masalah yang serius dengan fisik dan emosional, yang berhubungan dengan makanan, berat badan, dan citra tubuh

Hardy dan Hayes (1988) menjelaskan citra raga merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Aspek utama dalam konsep diri adalah citra raga yaitu suatu kesadaran individu dan penerimaan terhadap *physical self*. Citra raga dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain. Perkembangan citra raga tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan sering kali tidak menyenangkan, karena citra raga yang selalu diproyeksikan tidak selalu positif.

Menurut Mappiare (1982) citra raga pada umumnya berhubungan dengan remaja wanita daripada remaja pria, remaja wanita cenderung untuk memperhatikan penampilan fisik. Remaja putri menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Jackson dkk (dalam Asri dan Setiasih, 2004) mengemukakan bahwa wanita cenderung memperhatikan penampilan fisik secara keseluruhan. Hal ini dilakukan dengan tujuan

selain dari segi kesehatan juga agar dapat menarik perhatian lawan jenis yang akan dipilihnya sebagai pasangan hidup, sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memilih teman hidup untuk membina keluarga (Havigurst dalam Mappiare, 1983). *Body image* kurus itu indah dan cantik merupakan salah satu penyebab gangguan makan. Seperti kita ketahui, para model dan artis yang ditampilkan oleh media massa berbadan langsing cenderung kurus, dan mode pakaian masa kini sebagian besar diperagakan oleh para model yang sangat kurus. Pakaian yang sedang menjadi mode pun seakan-akan baru tampak bagus kalau dikenakan oleh orang yang kurus. Hal ini yang membuat remaja tergiur untuk berpenampilan seperti mereka. Remaja berusaha untuk berpenampilan seperti bintang idolanya. Padahal kenyataannya, tubuh kurus para model ini tidak realistis bagi sebagian besar remaja putri. Pada usia remaja, perubahan bentuk tubuh pada remaja putri seperti pertumbuhan pinggul dan payudara merupakan hal yang alami, walaupun membuat kita tidak lagi berpenampilan seperti para model di televisi yang bertubuh rata seperti papan.

Harapannya pada masa remaja gizi yang cukup masih diperlukan untuk pertumbuhan. Pada masa ini, para remaja perempuan terjadi perubahan-perubahan biologis dengan mengalami haid, sehingga dibutuhkan kecukupan hemoglobin agar tidak terjadi anemia gizi, sebagai akibat kekurangan zat besi. Tapi kenyataannya sering terjadi remaja perempuan melakukan diet yang agak ketat, sehingga kekurangan gizi (Anonim, [www.keluargasehat.com](http://www.keluargasehat.com)). Remaja putri yang melakukan diet dengan mengesampingkan unsur-unsur gizi dalam menu makanannya sehari-hari

karena remaja tersebut memandang tubuhnya terlalu gemuk padahal berat badan remaja tersebut masih tergolong normal. Ini yang disebut citra raga negatif. Hal ini menunjukkan bahwa sehat tidaknya perilaku makan pada remaja putri juga ditentukan oleh citra raga yang dimiliki. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra raga yang positif akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik. Walaupun kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, tetapi individu tersebut dapat menerima keadaan fisik yang sesungguhnya, karena untuk diterima dan memperoleh pengakuan dari teman-temannya tidak harus mempunyai tubuh dan penampilan yang menarik.

Pratt (dalam Witari, 1997) mengatakan bahwa gambaran fisik pada remaja mempengaruhi perilaku makannya sehari-hari. Witari (1997) menambahkan remaja yang memiliki citra diri positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri. Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra raga yang negatif akan memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak seimbang, menganggap dirinya tidak mampu melaksanakan tugas, sehingga remaja tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat bagi dirinya. Contohnya, remaja yang memiliki citra raga yang positif akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik, sehat, dan menarik. Perasaan yang menyenangkan ini muncul karena remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, tetapi individu tersebut tidak diliputi perasaan depresi, gagal atau kebencian pada diri sendiri karena tubuh

dan penampilannya yang menarik bukan merupakan satu-satunya syarat agar mereka memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya. Sikap ini mempengaruhi remaja dalam perilaku makannya. Perilaku makan benar-benar dipandang sebagai aktivitas untuk mempertahankan hidup sehingga jumlah kalori dan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi akan diperhatikannya. Sebaliknya remaja yang memiliki citra raga yang negatif, merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilan dirinya sendiri, individu merasa bahwa tubuhnya jelek, gendut, dan tidak menarik. Gejala-gejala tentang citra raga yang kurang baik ini meliputi perasaan depresi, gagal atau kebencian pada diri sendiri. Gejala-gejala ini biasanya muncul akibat rasa bersalah yang dihubungkan dengan makanan. Makanan dianggap sebagai musuh dan makan semata-mata hanya kegiatan yang dikaitkan dengan konflik dan bukan sebagai aktivitas untuk mempertahankan hidup. Dampaknya, muncul gangguan perilaku makan pada remaja. Remaja yang memiliki citra raga yang negatif ini akan selalu menghitung jumlah kalori yang masuk, tidak puas terhadap berat badannya, dan menyiksa tubuhnya dengan gizi yang minimum sebagai ungkapan keinginan paling dalam seorang remaja untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan atas penampilannya.

Dari uraian di atas, perumusan masalahnya adalah : “Apakah ada hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri?”. Mengacu pada pertanyaan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri.

## **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri.
2. Untuk mengetahui peran citra raga terhadap perilaku makan pada remaja putri.
3. Untuk mengetahui tingkat citra raga dan tingkat perilaku makan pada remaja putri

## **C. Manfaat Penelitian**

1. Subjek penelitian

Agar dapat dijadikan bahan informasi kaitannya dengan citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri, sehingga dapat memandang secara positif terhadap citra raga yang pada akhirnya dapat membantu remaja putri dalam pembentukan perilaku makan yang positif.

2. Orang tua

Agar memberikan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan citra raga sehingga dapat memberikan perhatian dan dukungannya terhadap anak dalam membentuk suatu perilaku makan yang positif.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain memberikan informasi sehingga dapat menambah wawasan keilmuan tentang citra raga hubungannya dengan perilaku makan pada remaja putri sebagai bagian dari ilmu psikologi sosial, serta wacana-wacana keilmuan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya dengan menambah variabel-variabel yang terkait dengan citra raga dan perilaku makan pada remaja putri.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Makan pada Remaja Putri**

##### **1. Pengertian Perilaku Makan**

Perilaku manusia terbentuk karena adanya proses internal yang ada dalam individu, seperti pikiran atau kognisi, afeksi dan kemampuan. Perilaku atau tingkah laku seseorang disebabkan oleh suatu esensi dasar dari manusia. Perilaku akan nampak bila manusia berhubungan dengan individu lain dalam kontak sosial.

Perilaku dapat diartikan sebagai tindakan manusia atau hewan yang dapat dilihat, (Kartono dan Gulo, 1987). Martin dan Pear (dalam Rusiemi, 1993) mengatakan bahwa perilaku adalah segala sesuatu yang dikatakan dan dilakukan oleh seseorang. Sarwono (1993) mengatakan bahwa perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh individu yang berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain. Sears (1988) menambahkan bahwa perilaku merupakan kesiapan individu untuk bertindak terhadap objek. Perilaku terbentuk karena adanya sikap dalam diri seseorang terhadap suatu objek.

Menurut Blum (dalam Notoatmodjo, 1993) perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan masalahnya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, keinginan, kehendak, kepentingan, emosi, motivasi, reaksi dan persepsi. Green (dalam Witari, 1997) menyatakan bahwa perilaku merupakan keadaan jiwa untuk memberi respon terhadap situasi di sekeliling

individu, karena itu perilaku dibatasi oleh dimensi ruang, gerak, dan waktu. Perilaku terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

Perilaku berhubungan dengan esensi dasar manusia diantaranya adalah perilaku makan. Makan merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia. Manusia menyadari bahwa ia harus makan untuk tetap bertahan hidup. Kebutuhan makan menurut teori Hierarki Kebutuhan dari Maslow merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Sebagai akibat dari rasa lapar atau tubuh merasa kekurangan zat-zat makanan tertentu, akan memotivasi manusia untuk berperilaku dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan makan tadi (Maslow, 1984). Adanya kebutuhan makan ini diikuti dengan proses penyeleksian dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, sehingga pada akhirnya seseorang akan memutuskan makanan yang akan dikonsumsinya (Sumantri, 1994).

Makanan berguna untuk membangun sel-sel tubuh dan menjaganya agar tetap sehat. Sama halnya dengan yang dikatakan oleh (Soemardjan, 1974) bahwa makanan merupakan kebutuhan makhluk hidup. Makanan dibutuhkan untuk mendapat tenaga, tumbuh dan mengganti bagian yang rusak. Kebutuhan akan makan bukan hanya untuk menumbuhkan badan secara fisik, tetapi juga mempunyai pengaruh terhadap sanubari, kecerdasan dan kebijaksanaan serta naluri.

Suhardjo (1989) mendefinisikan perilaku makan sebagai cara individu memilih pangan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya.

Tan (1970) berpendapat bahwa perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Notoatmodjo (1993) mengatakan bahwa perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah suatu tingkah laku *obsevable*, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis, merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya. Jadi, dapat dikatakan bahwa perilaku makan menjadi kebutuhan manusia untuk menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk hidup serta sebagai dasar guna melakukan interaksi atau kontak sosial dengan orang lain

## **2. Perilaku Makan pada Remaja Putri**

Menurut Poerwadarminta (1986) remaja putri adalah anak perempuan yang mulai dewasa. Hal ini didukung oleh pendapat Hurlock (1997) bahwa remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Pada masa ini remaja putri banyak mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikisnya. Semua hal tersebut mempengaruhi tingkah lakunya. Termasuk juga perilaku makannya.

Menurut Susanti (2007) remaja putri adalah anak perempuan yang tumbuh menjadi dewasa dan mulai bergabung dengan komunitas orang dewasa. Witari (1997)

menambahkan bahwa pada masa remaja individu menjadi lebih bebas dan seakan-akan memiliki otonomi sendiri tentang apa yang akan diperbuatnya. Pengaruh orang tua pun semakin kecil. Perintah orang tua tidak lagi bersifat instruksi, tetapi bergeser menjadi saran atau nasehat, sehingga remaja bebas menuruti atau tidak sama sekali. Ketika masa anak, individu bisa dipaksa orang tuanya untuk makan apapun yang disajikan untuk keluarga. Sama halnya seperti yang dikatakan De Clereq dkk (1995) mengenai perilaku makan pada remaja, umumnya mereka memilih sendiri makanan yang sesuai dengan seleranya. Hal ini dikarenakan pada masa remaja biasanya sudah memiliki uang saku dan bisa memilih makanan sendiri, sehingga tidak tergantung pada orang tua. Senada dengan Greca (dalam Witari, 1997) yang mengatakan bahwa pada umumnya ketergantungan dan kelekatan seorang individu dengan orang tuanya pada masa kanak-kanak dan masa awal sekolah akan berubah menjadi kesadaran dan keinginan untuk berinteraksi dengan teman-teman sebayanya dan kemandirian selama masa remaja.

Perilaku makan pada remaja putri adalah suatu tingkah laku *observable*, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan remaja putri dalam rangka memenuhi kebutuhan makannya. Aktivitas ini tidak hanya terkait dengan aspek fisiologis saja, tapi juga terkait dengan aspek psikologis dan sosial remaja putri.

### **3. Aspek-aspek Perilaku Makan**

Menurut Levi dkk (dalam Witari,1997) aspek-aspek perilaku makan adalah sebagai berikut :

- a. Keteraturan makan, seperti memperlihatkan waktu makan (pagi, siang, dan malam)
- b. Kebiasaan makan. Kebiasaan makan dalam hal ini dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya dari cara makan, tempat makan dan beberapa aktivitas yang dilakukan ketika makan. Dilihat dari cara makan seperti duduk, berdiri atau sambil berbaring ketika makan.
- c. Alasan makan. Makan dilakukan karena menurut kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (*mood*, perasaan, suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya, gengsi).
- d. Jenis makanan yang dimakan
- e. Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan.

Menurut Notoatmodjo (1993) perilaku makan meliputi beberapa aspek, yaitu pengetahuan, persepsi, sikap dan praktek terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya, pengelolaan makanan, dan sebagainya sehubungan dengan tubuh kita.

Menurut Anonim ([www.percikan-iman.com](http://www.percikan-iman.com), 2005) aspek-aspek perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara pengolahan, dan pemilihan makanan.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku makan adalah (1) praktek terhadap makan, (2) alasan makan, (3) jenis makanan yang dimakan, dan (4) pengetahuan mengenai gizi.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja Putri**

Menurut Winarno (1993) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri antara lain :

a. Tingkat perkembangan teknologi dan komunikasi

Perkembangan teknologi dan komunikasi yang pesat mempengaruhi jumlah dan jenis pangan, sehingga individu dihadapkan beberapa alternatif pemilihan makanan yang tentunya akan mempengaruhi perilaku makannya.

b. Faktor sosial, ekonomi, budaya, dan religi

Fungsi makanan bukanlah sekedar kumpulan-kumpulan zat-zat, tetapi makanan memiliki fungsi sosial, budaya, dan religi. Perilaku makan di masyarakat non Islam tentunya berbeda dengan perilaku makan masyarakat Islam yang menjunjung tinggi nilai-nilai religiusitas seperti halnya pemilihan makanan berdasarkan kehalalan.

Perkembangan sosial ekonomi menyebabkan terjadinya perubahan dan pergeseran pola makan yang merefleksikan pola hidup dan gaya hidup. Menurut Soemardjan (1974) pertimbangan bahan pangan atau makanan sangat tergantung pada pertimbangan ekonomi, sosial budaya, serta tersedianya bahan pangan setempat.

c. Penampilan makanan

Sebelum pemilihan berdasarkan gizi, remaja lebih tertarik pada warna, rasa, tekstur, serta tidak lepas dari hedonisme atau mendapatkan kenikmatan semata-mata. Perilaku makan sudah lebih rumit lagi, tidak hanya mengutamakan

kesegaran dan kelezatan, tetapi juga cara penampilan, penyajian, dan keeksotisan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.

Menurut Witari (1997) beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri adalah : faktor perkembangan, faktor sosial dan ekonomi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, citra raga, intensitas interaksi teman sebaya, dan media massa.

Khomsan (2003) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja putri antara lain :

a. Pengaruh teman sebaya

Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat individu sering dipengaruhi teman sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.

b. *Body image* atau citra raga

Remaja yang mempunyai perilaku makan negatif dikaitkan dengan citra raga yang dimiliki. Individu merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri. Mereka menginginkan penampilan yang ideal seperti bintang film, penyanyi dan model. Suatu studi di AS mengenai *body image* pada remaja putri menunjukkan bahwa 70 % subjek mengungkapkan keinginan untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing. Padahal hanya 15 % di antara mereka yang menderita *overweight*.

c. Media massa

Pembentukan *body image* tak lepas dari peranan media massa. Iklan-iklan tentang berbagai metode penurunan berat badan yang menggunakan seorang artis sebagai model akan lebih mudah memikat para remaja, khususnya remaja putri yang ingin langsing. Tidak semua iklan mengakibatkan perilaku makan yang negatif. Namun sebaliknya, tidak tertutup kemungkinan, remaja yang mempraktekan pola makan seperti dalam iklan malah kekurangan gizi.

d. Tingkat ekonomi

Dari sudut pandang ekonomi, remaja menjadi pasar yang potensial untuk produk makanan tertentu. Umumnya remaja mempunyai uang saku. Hal ini dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pemasang iklan melalui berbagai media cetak maupun elektronik.

e. Suasana dalam keluarga

Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Suatu studi mengungkap bahwa pola makan pada remaja putri dari keluarga bahagia cenderung lebih baik daripada mereka yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis. Hal ini mungkin dilandasi oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan bersama. Pada era maju seperti saat ini, orang tua memang telah menjadi manusia sibuk karena urusan di luar rumah tangga. Oleh karena itu kebiasaan makan bersama akhirnya luntur karena tiadanya waktu saling berkumpul, apalagi makan bersama.

f. Kemajuan industri makanan

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, *restaurant fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan yang ditawarkan pun relatif dengan harga yang terjangkau kantong mereka, servisnya cepat, dan jenis makanannya memenuhi selera. *Fast food* adalah gaya hidup remaja kota.

Dari teori-teori di atas faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri adalah (1) tahap perkembangan yang dilalui individu, (2) faktor sosial ekonomi budaya dan religi orang tua, (3) harga diri, (4) penampilan makanan, (5) pengetahuan, (6) citra raga, (7) intensitas interaksi dengan teman sebaya, (8) media massa, (9) industri makanan, dan (10) iklan.

## **B. Citra Raga**

### **1. Pengertian Citra Raga**

Kotler (2000) mengatakan citra adalah ide serta impresi seseorang, sangat besar pengaruhnya terhadap sikap dan perilaku serta tindakan yang mungkin akan diperbuat. Chaplin (1995) menambahkan citra atau image berarti gambaran, kesan, serta bayang-bayang yaitu suatu pengalaman sentral atau yang disadari. Drever (1988) juga mengatakan bahwa citra adalah gambaran yang didasarkan oleh pengalaman indera.

Tubuh adalah struktural individu dilihat dari proporsi badan secara keseluruhan dan anggota badan (Chaplin, 1995). Selain itu Chaplin (1995) mendefinisikan tubuh sebagai bagian sentral suatu organisme yang mendukung anggota-anggota badan, dan kepala.

Kurniati (2004) menyebutkan bahwa raga adalah salah satu determinan kepribadian yang penting karena mempengaruhi kualitas dan kuantitas tingkah laku individu dan secara tidak langsung mempengaruhi cara individu merasakan tubuhnya sebagai suatu sumber evaluasi diri.

Salah satu sumber dalam pembentukan persepsi tentang diri adalah image (gambaran) tentang tubuh atau raga, juga sering disebut sebagai *body image*, yaitu penampilan diri, sikap terhadap raga sendiri dan konstitusi raga dalam persepsi individu tentang raga. Hal ini menyangkut bagaimana individu melihat tubuhnya pada saat bercermin, dan juga pengalaman yang pernah dialami dan dirasakannya mengenai tubuhnya itu.

Mappiare (1982) mengatakan citra raga merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Citra raga khususnya dimaksudkan oleh pemikiran mengenai kecantikan dan kebutuhan wajah.

Menurut Melliana (2006) penampilan merupakan bentuk kontrol sosial yang mempengaruhi bagaimana individu melihat dirinya dan bagaimana ia dilihat oleh orang lain.

Menurut Shafer & Schoben (Hurlock, 1990) raga adalah salah satu determinan kepribadian individu, karena memberikan batasan pada seseorang dalam melakukan penyesuaian diri. Konsep tentang fisik berdasarkan pengalaman dari tubuh seseorang yang lalu dan sekarang, yang nyata atau fantasi inilah yang disebut citra raga. Gambaran terhadap tubuh mencakup ukuran keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh. Gambaran tersebut berasal dari sensasi-sensasi internal, perubahan sikap, hubungan dengan objek luar dan orang lain dan pengalaman emosional dan fantasi yang berhubungan dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain.

Menurut Eysenck, dkk (1972) citra raga pada umumnya merupakan wadah pikiran dari tubuh seseorang yang berubah menurut informasi yang diterima dari tubuh dan lingkungan seseorang.

Threes (1996) mengatakan bahwa citra raga atau gambaran seseorang pada dirinya sendiri akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun perilakunya.

Suryanie (2005) citra raga adalah gambaran individu mengenai penampilan fisik dan perasaan yang menyertainya, baik terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun mengenai seluruh tubuhnya, berdasarkan penilaian sendiri. Selanjutnya citra raga dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya sendiri.

Menurut Honigman dan Castle (Melliana, 2006) *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana 'kira-kira penilaian orang

lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Kurniati (2004) menyatakan bahwa citra raga adalah gambaran yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang berhubungan dengan penerimaan diri terhadap keadaan fisiknya yang akan mempengaruhi rasa ketertarikan orang lain.

Hardy dan Hayes (1988) menambahkan citra raga merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Aspek utama dalam konsep diri adalah citra raga yaitu suatu kesadaran individu dan penerimaan terhadap *physical self*. Citra raga dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain. Perkembangan citra raga tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan sering kali tidak menyenangkan, karena citra raga yang selalu diproyeksikan tidak selalu positif.

Citra raga pada umumnya berhubungan dengan remaja wanita daripada remaja pria, remaja wanita cenderung untuk memperhatikan penampilan fisik (Mappiare, 1982). Menurut Suryanie (2005) perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja wanita menghasilkan suatu persepsi yang berubah-ubah dalam citra raga dan secara khas menunjukkan kearah penolakan terhadap *physical self*. Hal-hal yang menyebabkan remaja wanita tidak menerima *physical selfnya* misalnya : tinggi badan, kemasakkan fisik, jerawat. Remaja wanita sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenung perihal bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya

serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya.

Apabila remaja putri dapat mengalami dan menerima segala pengalaman yang selaras dengan struktur *self*, individu akan lebih mudah memahami orang lain, menerima orang lain sebagai individu dan memiliki *adjustment* yang sehat. Sebaliknya, bila pengalaman kehidupan yang dialami ditolak karena tidak sesuai dengan struktur *self*nya akan diamati sebagai ancaman. Selanjutnya struktur *self*nya akan mempertahankan diri yang menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, dan mengakibatkan pribadi menjadi *maladjustment* (Kurniati, 2004)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa citra raga adalah pemikiran atau konsep tentang fisik berupa penilaian diri yang subyektif, evaluasi terhadap diri berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, dimana berfungsi sebagai bentuk kontrol sosial. Selain itu termasuk di dalamnya kesadaran individu dan bagaimana penerimaan terhadap *physical self*, yang kemudian akan mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya, sehingga mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun perilakunya. Citra raga selalu berubah-ubah karena dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain.

## 2. Aspek-aspek Citra Raga

Bentuk tubuh adalah suatu simbol diri seseorang individu, karena dalam hal tersebut seseorang dinilai oleh orang lain dan sebaliknya menilai diri sendiri. Menurut King (dalam Rusiemi, 1993) dalam evaluasi tubuh terdapat korelasi positif yang signifikan antara nilai-nilai bagian tubuh dan nilai aspek diri, serta berhubungan dengan citra raga ideal tentang sesuatu yang disukai dan tidak disukai.

Pada penelitian yang dilakukan Hurlock (1990) mengatakan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan tertuju pada bentuk-bentuk khusus dari tubuhnya. atau pada penampilan keseluruhan. Pernyataan ini dapat diterangkan melalui penelitian Lerner (dalam Thomburg, 1982) mengenai tingkat karakteristik tubuh menurut pentingnya. Studi ini menemukan bahwa penampilan tubuh pada umumnya menjadi hal yang penting bagi pria dan wanita. Pria dan wanita merasa bahwa proporsi tubuh, wajah dan gigi menjadi hal yang amat penting. Menurut Atkinson (1992), seseorang selalu merasa tidak puas dengan bentuk badan, rambut, gigi, berat badan, ukuran dada dan tinggi badan. Dapat terlihat bahwa perhatian individu menilai penampilan dirinya atau orang lain tertuju pada perbagian tubuh misalnya hidung pesek, mata sipit, bibir tebal, atau keseluruhan tubuhnya misalnya badan kurus kering dan kulit hitam.

Menurut Jersild (dalam Kurniati, 2004) tingkat citra raga individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Hardy dan Hayes (1988) menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya

yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Komponen citra raga terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran. Komponen perseptual menunjukkan bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya. Oleh karena itu penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut, komponen sikap mengarah pada perasaan dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut (Jersild, 1979). Oleh karena itu aspek perasaan dan aspek harapan mewakili seluruh komponen sikap.

Menurut Suryanie (2005) aspek-aspek dalam citra raga yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek reaksi terhadap orang lain. Penilaian, perasaan dan harapan yang menyertai objek citra raga menjadi aspek dasar pengukuran terhadap citra raga. Pengukuran terhadap aspek-aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk-bentuk khusus tubuhnya.

Berdasarkan uraian-uraian pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek citra raga yaitu (1) penilaian dari bagian tubuh, (2) penampilan secara keseluruhan, (3) perbandingan dengan orang lain, (4) reaksi dari orang lain, dan (5) komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Raga

Berbagai macam penampilan fisik yang dianggap menarik atau tidak, banyak ditentukan oleh kebudayaan. Blyth, dkk (dalam Suryanie, 2005) menyatakan faktor *sosio cultural* berperan penting dalam citra raga. Ada anggapan masyarakat dalam lingkungan sosial tertentu mengenai tubuh ideal seperti harapan tubuh ramping dan wajah menarik. Citra seperti ini banyak digambarkan melalui media massa dan tubuh ideal cenderung disukai oleh gadis-gadis.

Menurut Schonfeld (dalam Suryanie, 2005) faktor-faktor yang mempengaruhi citra raga antara lain :

- a. Reaksi orang lain. Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain, agar dapat diterima oleh orang lain. Ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh lingkungannya termasuk pendapat mengenai fisiknya.
- b. Perbandingan dengan orang lain atau perbandingan dengan *cultural idea*. Wanita cenderung lebih peka terhadap penampilan dirinya dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain atau lingkungan disekitarnya.
- c. Identifikasi terhadap orang lain. Beberapa orang merasa perlu menyulap diri agar serupa atau mendekati idola atau simbol kecantikan yang dianut agar merasa lebih baik dan lebih menerima keadaan fisiknya.

Selain ketiga hal di atas, Hurlock (1983) menambahkan faktor peranan seseorang berpengaruh terhadap citra raga. Tubuh bagi individu berkaitan dengan peranan yang dipegangnya dalam kehidupan, khususnya dalam pergaulan. Ada suatu

anggapan bahwa kedudukan tertentu atau peranan tertentu dalam pergaulan lebih mudah diraih oleh mereka yang mempunyai daya tarik fisik.

Faktor-faktor sosiokultural mempunyai peranan penting dalam citra raga. Dalam lingkungan sosial tertentu ada anggapan masyarakat mengenai tubuh ideal seperti : tubuh ramping, kaki panjang, dan wajah menarik. Ciri seperti ini banyak digambarkan melalui majalah dan tubuh ideal ini cenderung disukai banyak kalangan. Standar ideal dari daya tarik fisik mempengaruhi perkembangan nilai sosial individu (Indriastuti, 1998).

Suryanie (2005) mengatakan faktor sosio kultural berperan penting dalam citra raga. Pada setiap kebudayaan terdapat standar ideal daya tarik fisik dan standar ini akan mempengaruhi citra raga seseorang dalam berkembangnya nilai sosial orang tersebut. Selain itu perbandingan perkembangan fisik dengan orang lain dan reaksi orang lain terhadap fisiknya juga mempengaruhi citra raga.

Menurut Melliana (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi citra raga antara lain:

- a. *Self esteem*. Citra raga 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.
- b. Perbandingan dengan orang lain. Citra tubuh ini secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar

yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal. Konsekuensinya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Bersifat dinamis. Citra tubuh bukanlah konsep yang bersifat statis atau menetap seterusnya, melainkan mengalami perubahan terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati (*mood*), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan

d. Proses pembelajaran. Citra tubuh merupakan hal yang dipelajari. Proses pembelajaran citra tubuh ini sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat, yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan di antara kawan-kawan pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.

Berdasarkan teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi citra raga antara lain : (1) faktor *sosio cultural* atau standar ideal daya tarik fisik yang berlaku dalam kebudayaan, (2) reaksi orang lain, (3) perbandingan dengan orang lain, (4) identifikasi terhadap orang lain, (5) peranan yang dipegang individu dalam kehidupan, dan (6) proses pembelajaran.

### **C. Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri**

Remaja yang sedang pada masa pencarian identitas diri cenderung responsif untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat mereka bersosialisasi. Begitu pun dengan pemenuhan kebutuhan makannya. Menjamurnya makanan jajanan dewasa ini menyebabkan semakin beragamnya pilihan para remaja yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya di luar rumah. Makanan jajanan ini lebih dikenal sebagai *fast food*. Pengonsumsi makanan jenis ini juga untuk menjalin sosialisasi. *Restoran-restoran* yang menjual makanan jenis *fast food* menciptakan *image* tertentu, tanpa mempertimbangkan zat gizi yang terkandung di dalamnya..

Pada usia remaja, khususnya pada remaja putri sudah mulai menyadari perubahan-perubahan yang terjadi atas dirinya yang berkaitan dengan daya tariknya dengan lawan jenis. Keinginan untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal menurut gambaran mereka sendiri membuat beberapa dari remaja memiliki perilaku makan yang tidak mendukung kesehatan, seperti dengan membatasi konsumsi makannya. Banyak remaja yang melakukan diet tanpa mempedulikan kesehatan ataupun

pengawasan dari dokter maupun dari ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Padahal pada masa remaja gizi cukup masih diperlukan untuk pertumbuhan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri adalah *body image* atau citra raga. Citra raga adalah pandangan atau gambaran mengenai dirinya, khususnya terhadap tubuhnya. Mappiare (1982) mengatakan citra raga merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Citra raga ini khususnya yang dimaksudkan oleh pemikiran mengenai apakah yang dimaksud dengan kecantikan dan kebutuhan wajah dengan kedua konsep ini berbeda-beda menurut kebudayaan .

Remaja beranggapan bahwa konsep sosial mengenai citra raga yang terbentuk oleh masyarakat "Kurus itu indah," dan sering merupakan moto bagi remaja perempuan. *Body image* kurus itu indah dan cantik merupakan salah satu penyebab gangguan makan (Arnelia, 2007).

Melliana (2006) menambahkan individu yang memiliki citra raga tinggi dinilai memiliki citra raga positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Individu mempunyai perhatian pada persoalan kesehatan seperti pilihan pengonsumsian makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki citra raga rendah dinilai memiliki citra raga negatif. Individu merasakan ketidakpuasan pada tubuh, pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat.

Menurut Witari (1997) citra raga atau gambaran remaja mempengaruhi perilaku makannya sehari-hari. Remaja yang memiliki citra diri positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berfikir dengan penuh percaya diri. Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra raga yang negatif akan memilih harga diri yang rendah, merasa tidak seimbang, menganggap dirinya tidak mampu melaksanakan tugas, sehingga remaja tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat bagi dirinya. Contohnya, remaja yang memiliki citra raga yang positif akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya menarik. Perasaan yang menyenangkan ini muncul karena remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, tetapi individu tersebut tidak diliputi perasaan depresi, gagal atau kebencian pada diri sendiri karena tubuh dan penampilannya yang menarik bukan merupakan satu-satunya syarat agar mereka memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya. Sikap ini mempengaruhi remaja dalam perilaku makannya. Perilaku makan benar-benar dipandang sebagai aktivitas untuk mempertahankan hidup sehingga jumlah kalori dan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsinya akan diperhatikannya. Sebaliknya remaja yang memiliki citra raga yang negatif, merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilan dirinya sendiri. Selanjutnya Witari (1997) menambahkan bahwa gejala-gejala tentang citra raga yang kurang baik meliputi perasaan depresi, gagal atau kebencian pada diri sendiri. Gejala-gejala ini biasanya muncul akibat rasa bersalah yang dihubungkan dengan makanan. Akibatnya,

makanan dianggap sebagai musuh dan makan semata-mata hanya kegiatan yang dikaitkan dengan konflik dan bukan sebagai aktivitas untuk mempertahankan hidup. Remaja yang memiliki citra raga yang negatif ini akan berperilaku makan negatif seperti selalu menghitung jumlah kalori yang masuk, tidak puas terhadap berat badannya, dan menyiksa tubuhnya dengan gizi yang minimum.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa citra raga memberikan pengaruh pada perilaku makan remaja putri. Remaja yang mempunyai citra raga positif, akan cenderung berperilaku makan yang sehat. Sebaliknya remaja yang memiliki citra diri negatif, akan cenderung berperilaku makan yang kurang sehat.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan pembahasan dari berbagai teori yang telah diuraikan dan hasil penelitian yang telah dikemukakan para ahli di atas maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah : “Ada hubungan positif antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Penentuan metode dalam suatu penelitian adalah suatu langkah yang sangat penting. Metode pengumpulan data merupakan cara yang dipakai peneliti untuk memperoleh data yang diselidiki. Benar salahnya suatu kesimpulan hasil penelitian sangat ditentukan oleh tepat tidaknya metode penelitian yang digunakan. Hadi (1987) menyatakan bahwa kesalahan menentukan metode akan mengakibatkan kesalahan dalam pengambilan keputusan, sebaliknya semakin tepat metode yang digunakan semakin baik pula hasil penelitian yang diperoleh.

#### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel tergantung : perilaku makan pada remaja putri
2. Variabel bebas : citra raga

#### **B. Definisi Operasional**

Koentjaraningrat (1997) mengatakan bahwa definisi operasional yang dimaksud untuk mengubah konsep-konsep pada variabel-variabel penelitian yang bersifat teoritik atau abstrak menjadi konsep yang dapat diukur secara empiris.

Dalam penelitian ini definisi operasional variabel penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Perilaku makan pada remaja putri adalah suatu tingkah laku *observable*, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan remaja putri dalam rangka memenuhi

kebutuhan makannya. Aktivitas ini tidak hanya terkait dengan aspek fisiologis saja, tapi juga terkait dengan aspek psikologis dan sosial remaja putri. Perilaku makan diukur dengan menggunakan skala perilaku makan yang dibuat oleh penulis sendiri yang disusun berdasarkan berdasarkan teori Levi, Notoatmodjo dan Anonim ([www.percikan-iman.com](http://www.percikan-iman.com), 2005) yang terdiri dari (1) praktek terhadap makan, (2) alasan makan, (3) jenis makanan yang dimakan, (4) pengetahuan mengenai gizi. Semakin tinggi nilai yang diperoleh subjek maka semakin baik perilaku makan subjek. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin buruk perilaku makan subjek.

2. Citra raga adalah pemikiran mengenai yang dimaksud dengan penampilan, gambaran dari evaluasi seseorang terhadap tubuhnya sendiri yakni mencakup ukuran keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh. Tingkat penerimaan citra raga digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta pengaruh sosial budaya. Tingkat citra raga akan diukur dengan skala citra raga milik Suryanie (2005) yang sudah dimodifikasi penulis, disusun berdasarkan aspek citra raga yang terdiri dari (1) penilaian dari bagian tubuh, (2) penampilan secara keseluruhan, (3) perbandingan dengan orang lain, (4) reaksi dari orang lain, dan (5) komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh. Semakin tinggi skor yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi citra raganya, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah citra raga.

### C. Subjek Penelitian

#### a Populasi

Dalam suatu penelitian, populasi merupakan hal yang penting. Menurut Hadi (1994) populasi penelitian adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki yang mempunyai satu sifat atau ciri yang sama. Populasi merupakan keseluruhan individu dari gejala yang akan digeneralisasi hasil penelitian. Generalisasi yang dimaksud disini adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi (Hadi, 1987). Populasi yang digunakan mempunyai ciri-ciri remaja, adapun populasi yang sesuai dengan ciri yang ditentukan sebelumnya yaitu siswi SMU “*Plus*” Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap.

#### b Sampel

Setelah diketahui populasinya, selanjutnya peneliti menentukan sampel yang digunakan sebagai objek penelitian. Sampel merupakan sebagian individu dari populasi yang dijadikan subjek penelitian (Hadi, 1994). Oleh karena itu sampel harus representatif yaitu sampel yang benar-benar mencerminkan populasinya (Suryabrata, 1991).

Pada penelitian ini, sampel yang digunakan berbentuk purposive. *Purposive* berarti pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri yang telah ditetapkan (Hadi, 1987). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Remaja berusia 13-21 tahun
- b) Berjenis kelamin perempuan

c) Tercatat sebagai siswa SMU

Subjek penelitian ini yaitu siswi kelas dua SMU “*Plus*” Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap. Pemilihan subjek ini didasarkan pada asumsi bahwa hampir seluruh subjek sudah memenuhi ciri-ciri yang ditetapkan yakni kategori usia remaja yang berjenis kelamin perempuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 2 kelas, untuk *try out* sebanyak 58 orang, dan yang digunakan untuk penelitian sejumlah 41 orang.

c Teknik sampling

Teknik sampling merupakan cara atau teknik yang digunakan untuk mengambil sampel (Azwar, 1999). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan peluang yang sama pada setiap anggota populasi karena dalam penelitian ini menggunakan *purposive*, maka teknik samplingnya *purposive random sampling*.

#### **D. Metode dan Alat Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian sangat perlu diperhatikan segi pengukurannya. Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data yang akan diselidiki. Baik buruknya hasil penelitian sebagian tergantung pada teknik pengumpulan data atau sifat pengukurannya (Suryabrata, 1991).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala sebagai cara untuk mengumpulkan data dengan alat ukur skala citra diri dan skala perilaku makan.

Menurut Azwar (1999) bahwa dipakainya istilah skala sebagai alat pengumpulan data didasarkan anggapan-anggapan sebagai berikut :

- a. Data yang diungkap oleh skala psikologis berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.
- b. Pada skala psikologi pertanyaan sebagai stimulus tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan
- c. Responden terhadap skala psikologis, sekalipun memahami isi pertanyaan, biasanya tidak menyadari asal jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap peneliti.
- d. Respon terhadap skala psikologis diberi skor melewati proses penskalaan (*scaling*)
- e. Salah satu skala psikologis diperuntukan guna mengungkap suatu atribut tunggal (Uni dimensional)
- f. Hasil ukur skala psikologi harus teruji reliabilitasnya secara psikometris karena relevansi isi dan konteks kalimat yang digunakan sebagai stimulus pada skala psikologis lebih terbuka terhadap eror
- g. Validitas skala psikologis lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologis yang hendak diukur dan operasionalnya

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala citra raga dan skala perilaku makan.

- a. Skala citra raga

Skala citra raga yang digunakan dalam penelitian ini adalah milik Suryanie (2005) yang telah dimodifikasi berdasarkan teori Jersild, dan Hardy & Hayes yaitu penilaian dari bagian tubuh, penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, reaksi dari orang lain, dan komponen sikap yang berupa perasaan, sikap, dan tindakan terhadap tubuh. Skala citra raga terdiri dari 50 aitem dengan perincian 25 aitem *favourable* dan 25 aitem *unfavourable*.

b. Skala perilaku makan

Skala perilaku makan yang digunakan dalam penelitian ini disusun sendiri oleh penulis berdasarkan teori Levi, Notoatmodjo, dan Anonim ([www.percikan-iman.com](http://www.percikan-iman.com), 2005) meliputi aspek praktek terhadap makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan pengetahuan mengenai gizi. *Skala perilaku makan* terdiri dari 59 aitem dengan perincian 28 aitem *favourable* dan 31 aitem *unfavourable*.

Kedua skala tersebut menggunakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor jawaban untuk masing-masing aitem berdasarkan sifatnya yakni aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Dengan cara penilaian sebagai berikut :

Skor untuk aitem-aitem yang bersifat *favourable*, yaitu :

- a. Sangat Sesuai (SS) : nilai 4
- b. Sesuai (S) : nilai 3
- c. Tidak Sesuai (TS) : nilai 2
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS) : nilai 1

Skor untuk aitem-aitem yang bersifat *unfavourable* yaitu :

- a. Sangat Sesuai (SS) : nilai 1
- b. Sesuai (S) : nilai 2
- c. Tidak Sesuai (TS) : nilai 3
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS) : nilai 4

### **E. Validitas dan Reliabilitas**

Validitas dan reliabilitas merupakan dua hal yang sangat menentukan kualitas dari alat ukur. Penelitian yang bagus merupakan hasil pengukuran dari alat ukur yang mempunyai kualitas yang bagus pula. Alat ukur yang bagus harus memiliki syarat validitas dan reliabilitas, sehingga nantinya dari penelitian tidak menyesatkan.

#### **1. Validitas**

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurnya dengan baik atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Alat ukur yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai alat ukur yang memiliki validitas rendah. Valid tidaknya pengukuran tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 1999). Validitas alat ukur dalam penelitian ini dicari dengan menggunakan kriteria perbandingan yang diambil dari alat ukur itu sendiri atau

*internal criterium*, dengan cara mengkorelasi antar skor tiap-tiap aitem dengan skor total aitem. Teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari Pearson (Azwar, 1992) dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi *product moment*
- $\sum XY$  : Jumlah perkalian skor aitem dengan skor total aitem
- $\sum X$  : Jumlah skor aitem
- $\sum Y$  : Jumlah skor total aitem
- $N$  : Jumlah subjek yang diteliti

Untuk mengurangi kelebihan bobot (*over estimate*) dalam perhitungan karena terikutnya skor aitem ke dalam skor total aitem, dikoreksi dengan menggunakan teknik *Part Whole* dari Guilford (Hadi, 2000). Menurut Azwar (1992) mengatakan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh dari perhitungan kasar dengan *Product Moment* belum dapat menunjukkan validitas yang sebenarnya atau masih dianggap kelebihan bobot karena skor aitem ikut dijumlahkan dengan skor total. Oleh karena itu harus dikoreksi dengan menggunakan *Part Whole* dengan rumus :

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SB_y) - SB_x}{\sqrt{[(V_y + V_x) - 2(r_{xy})(SB_y)(SB_x)]}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  ; korelasi momen tangkar
- $SB_y$  : simpangan baku total (komposit)
- $SB_x$  : simpangan baku bagian (butir)
- $V_y$  : variansi total

$V_x$  : variansi bagian butir

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Dalam arti lain reliabilitas berarti kepercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Pada ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 1999). Pernyataan ini mengandung arti bahwa hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 1992). Untuk menguji reliabilitas pada alat ukur dalam penelitian ini digunakan teknik analisis Varians yang dikembangkan oleh Hyot. Adapun rumus reliabilitas *Hyot* :

$$r_n = 1 - \frac{MK_e}{MK_s}$$

Keterangan :

- $r_n$  : reliabilitas alat ukur
- $Mke$  : mean kuadrat interaksi
- $MKs$  : mean kuadrat antar aitem
- 1 : bilangan konstan

## F. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan satu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Analisis data adalah cara seorang penyelidik dalam mengolah data yang telah terkumpul, sehingga mendapat suatu kesimpulan dalam penyelidikannya.

Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan rancangan penelitiannya. Statistik dalam pengertian metodologi berarti cara-cara ilmiah yang disiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penyelidikan yang berupa angka-angka. Tujuan menggunakan analisis statistik supaya hasil tersebut memberikan keterangan yang dapat dipakai, tepat, dan teliti. Statistik sendiri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut (Hadi, 1994) :

- 1) Selalu bekerja dengan angka-angka, artinya angka tersebut menunjukkan jumlah atau frekuensi dan nilai.
- 2) Bersifat objektif, sehingga unsur-unsur subjektif dapat dihindari, dalam arti statistik sebagai alat penilaian kenyataan tidak dapat berbicara lain selain apa adanya.
- 3) Bersifat universal, yaitu dapat diterapkan dalam segenap bidang penelitian.

Metode analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri adalah teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson (Hadi, 1994). Alasan penggunaan korelasi *Product Moment* didasarkan pada jumlah variabel, dimana jumlah variabel ada dua macam, yaitu satu variabel tergantung dan satu variabel bebas, disamping itu juga jenis data yang

digunakan adalah data interval. Adapun rumus *Product Moment* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri
- $\sum XY$  : Jumlah perkalian skor citra raga dengan perilaku makan
- $\sum X$  : Jumlah skor citra raga
- $\sum Y$  : Jumlah skor perilaku makan
- $N$  : Jumlah subjek yang diteliti

## **BAB IV**

### **A. Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian sangat perlu untuk dilakukan sebelum melaksanakan penelitian, persiapan penelitian meliputi :

#### **1. Orientasi lokasi penelitian**

Salah satu tahap yang harus dilalui sebelum penelitian dilaksanakan adalah perlunya memahami lokasi atau tempat penelitian dan mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan jalannya penelitian. Sebelum menentukan lokasi penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan observasi pendahuluan dengan mendasarkan pada ciri-ciri populasi yang diambil, dengan tujuan lebih menghemat waktu dan memperoleh jumlah sampel yang sesuai dengan karakteristik yang diinginkan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMU Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap yang beralamat di Jl Cerme No 24 Cilacap 53223 yang berstatus disamakan. SMU ini telah berdiri sejak tanggal 6 April 1999. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2007-2008 sebanyak 386 yang dibagi menjadi 16 kelas dengan uraian sebagai berikut : a) kelas X, terdiri dari 129 siswa dalam 5 kelas; b) kelas XI, terdiri dari 135 siswa dalam 5 kelas; dan c) kelas XII, terdiri dari 122 siswa dalam 6 kelas.

Fasilitas yang dimiliki dalam gedung sekolah yang terdiri dari 3 lantai ini antara lain : laboratorium IPA (Biologi, Fisika & Kimia), Laboratorium Multimedia, Laboratorium Komputer, Perpustakaan & Internet, Aula serba guna, Lapangan olahraga dan lain-lain. Selain itu, SMU Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap juga

mempunyai ekstrakurikuler antara lain : komputer, desain & fotografi, KIR, kaligrafi, teater, pecinta alam, pramuka, PMR, jurnalistik dan olahraga (sepak bola, basket, volly, tennis meja & bela diri).

Proses perijinan untuk pelaksanaan penelitian ini dilakukan sesuai prosedur, yaitu surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang digunakan sebagai bahan rujukan langsung ke lokasi penelitian (Kepala Sekolah).

Alasan memilih SMU tersebut sebagai tempat penelitian antara lain :

- a. Siswa yang bersekolah di SMU tersebut mempunyai ciri-ciri dan karakteristik sesuai dengan karakteristik populasi yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.
- b. Pihak SMU tersebut memberi izin untuk dijadikan tempat penelitian. Selain itu, lokasi penelitian telah penulis kenal dengan baik sehingga mempermudah koordinasi penyebaran skala dalam penelitian.
- c. Belum pernah diadakan penelitian dengan tema yang serupa di SMU tersebut.
- d. Jumlah siswa di sekolah tersebut cukup besar dan cukup memadai untuk pengambilan sampel penelitian sesuai dengan karakteristik populasi, sehingga memenuhi persyaratan untuk menjadi subjek penelitian.

## **2. Persiapan alat dan pengumpulan data**

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala citra raga dan skala perilaku makan

a. Skala citra raga

Skala citra raga yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala modifikasi milik Suryanie (2005). Modifikasi skala dilakukan dengan cara memperbaiki isi atau makna dari aitem agar lebih sesuai dengan tujuan penelitian. Skala milik Suryanie ini disusun berdasarkan teori Jersild yaitu tingkat citra raga individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, ditambahkan pula oleh Suryanie dari teori Hardy dan Hayes yaitu perbandingan dengan orang lain dan reaksi dari orang lain. Jumlah aitem milik Suryanie 38 butir : 19 aitem *favourable* dan 19 aitem *unfavourable*. Kemudian oleh penulis ditambahkan aspek dari teori Jersild yaitu komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh. Jadi skala ini disusun penulis berdasarkan aspek antara lain : (1) penilaian dari bagian tubuh, (2) penampilan secara keseluruhan, (3) perbandingan dengan orang lain, (4) reaksi dari orang lain, dan (5) komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh.

Skala citra raga yang disusun penulis terdiri dari 50 aitem dengan perincian 25 aitem *favourable* dan 25 aitem *unfavourable*. Skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian aitem favourabel bergerak dari skor 4 (Sangat Sesuai), 3 (Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), dan 1 (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian aitem unfavourabel bergerak dari skor 1 (Sangat Sesuai), 2 (Sesuai), 3 (Tidak

sesuai), dan 4 (Sangat Tidak Sesuai). Adapun *blue print* skala citra raga sebelum uji coba dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**  
***Blue Print* Skala Citra Raga Sebelum Uji Coba**

<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah</b>
Penilaian dari bagian tubuh	1, 6, 11, 16, 21	26, 31, 36, 41, 46	10
Penampilan secara keseluruhan	27, 32, 37, 42, 47	2, 7, 12, 17, 22	10
Perbandingan dengan orang lain	3, 8, 13, 18, 23	28, 33, 38, 43, 48	10
Reaksi dari orang lain	29, 34, 39, 44, 49	4, 9, 14, 19, 24	10
Komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh	5, 10, 15, 20, 25	30, 35, 40, 45, 50	10
Jumlah	25	25	50

b. Skala perilaku makan

Skala perilaku makan yang digunakan dalam penelitian ini disusun sendiri oleh penulis berdasarkan teori Levi, Notoatmodjo dan Anonim ([www.percikan-iman.com](http://www.percikan-iman.com), 2005) meliputi aspek praktek terhadap makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan pengetahuan mengenai gizi. Skala perilaku makan terdiri dari 59 aitem dengan perincian 28 aitem *favourable* dan 31 aitem *unfavourable*. Skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian aitem *favourable* bergerak dari skor 4 (Sangat Sesuai), 3 (Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), dan

1 (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian aitem *unfavourable* bergerak dari skor 1 (Sangat Sesuai), 2 (Sesuai), 3 (Tidak Sesuai), dan 4 (Sangat Tidak Sesuai). Adapun *blue print* skala perilaku makan sebelum uji coba dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2**  
***Blue print* skala perilaku makan sebelum uji coba**

<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah</b>
Praktek terhadap makan	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29	2, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57	16
Alasan makan	6, 10, 14, 18, 22	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58	14
Jenis makanan yang dimakan	3, 7, 11, 15, 19, 23	27, 31, 35, 39, 43, 47	12
Pengetahuan mengenai gizi	4, 8, 12, 16, 20, 24, 51, 55, 59	28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56	17
Jumlah	28	31	59

### 3. Pelaksanaan uji coba

Setelah skala uji coba tersusun dan telah ditentukan skoringnya, selanjutnya dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Dalam kedua skala penelitian ini ada beberapa aitem yang memerlukan perbaikan dari segi bahasa maupun susunannya. Uji coba ini adalah untuk menguji validitas dan reliabilitas masing-masing skala dan sebagai persyaratan untuk memperoleh alat ukur yang memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi, sehingga hasil pengukuran dengan menggunakan alat tersebut dapat dipercaya.

Uji coba dilakukan dengan cara membagikan skala yang akan diuji kepada sejumlah subjek. Uji coba ini dilaksanakan di SMU Al Irsyad Al Islamiyyah pada

tanggal 5 November 2007 dengan cara memilih 2 kelas dengan cara *non random* yaitu dan kelas yang terpilih yaitu kelas X-1, X-2 dan sebagian dari kelas X-5 dengan total jumlah siswa 58 orang. Sebelum pengisian skala dilaksanakan, peneliti menjelaskan maksud dan pembagian skala kepada subjek agar tidak menimbulkan keraguan dalam menjawab. Dalam membagikan skala dilakukan oleh peneliti sendiri pada jam 09.10- 11.00 dengan mengambil jam pelajaran ke 4-5, sehingga pengisian skala dapat dilakukan dalam 1 hari. Dari 58 eksemplar yang dibagikan, semuanya terkumpul kembali dan memenuhi syarat untuk diskor dan dianalisis. Data ini yang digunakan untuk menghitung validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut.

#### **4. Uji validitas dan reliabilitas**

Parameter indeks daya beda atau kesahihan aitem diperoleh melalui korelasi antara skor masing-masing aitem dengan skor total, sehingga dapat ditentukan aitem valid dan aitem tidak valid untuk dimasukkan dalam skala penelitian. Seleksi atau dasar pengambilan aitem yang valid dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang kemudian dikoreksi dengan *Part Whole* melalui bantuan komputer Seri Program Statistik (SPS) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, UGM, Yogyakarta, Indonesia, versi IBM/IN, hak cipta © 2005

##### **a. Perhitungan validitas**

Perhitungan validitas aitem untuk skala citra raga dan perilaku makan digunakan teknik korelasi *Product Moment*. Hasil perhitungan validitas skala citra

raga diperoleh dari 50 aitem, 50 aitem dinyatakan valid. Koefisien korelasi (*r<sub>bt</sub>*) berkisar antara 0,252 sampai dengan 0,796 dengan  $p < 0,05$ .

Perhitungan validitas skala perilaku makan diperoleh dari 59 aitem, 50 dinyatakan valid dan 9 dinyatakan gugur yaitu nomer 1, 7, 10, 37, 43, 48, 49, 54, dan 59. koefisien korelasi (*r<sub>bt</sub>*) berkisar antara 0,242 sampai dengan 0,707 dengan  $p < 0,05$ .

#### **b. Perhitungan reliabilitas**

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis varian *Hyot* pada aitem-aitem yang dinyatakan valid. Dari perhitungan reliabilitas diperoleh angka koefisien reliabilitas untuk skala citra raga sebesar  $r_{tt} = 0,956$  dan koefisien reliabilitas untuk skala perilaku makan sebesar  $r_{tt} = 0,931$ .

Setelah dilakukan uji coba, skala citra raga yang semula terdiri dari 50 aitem tidak mengalami pengurangan aitem karena semuanya dinyatakan valid. Skala perilaku makan yang semula terdiri dari 59 aitem diperoleh 50 aitem yang valid dan 9 aitem yang gugur, maka aitem-aitem yang gugur tersebut tidak memenuhi syarat dan tidak dapat digunakan dalam skala penelitian. Adapun penjelasannya dapat dilihat dari tabel 3 dan 4.

**Tabel 3**  
**Nomer aitem skala citra raga yang valid dan gugur**

No	Aspek	Aitem valid		Aitem gugur		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel	
1	Penilaian dari bagian tubuh	1, 6, 11, 16, 21	26, 31, 36, 41, 46	-	-	10
2	Penampilan secara keseluruhan	27, 32, 37, 42, 47	2, 7, 12, 17, 22	-	-	10
3	Perbandingan dengan orang lain	3, 8, 13, 18, 23	28, 33, 38, 43, 48	-	-	10
4	Reaksi dari orang lain	29, 34, 39, 44, 49	4, 9, 14, 19, 24	-	-	10
5	Komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh	5, 10, 15, 20, 25	30, 35, 40, 45, 50	-	-	10
<b>Jumlah</b>		25	25	-	-	50
		50		0		

**Tabel 4**  
**Nomer aitem perilaku makan yang valid dan gugur**

No	Aspek	Aitem valid		Aitem gugur		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel	
1	Praktek terhadap makan	5, 9, 13, 7, 21, 25, 29	2, 33, 41, 45, 53, 57	1	37, 49	16
2	Alasan makan	6, 14, 18, 22	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 58	10	54	14
3	Jenis makanan yang dimakan	3, 11, 15, 19, 23	27, 31, 35, 39, 47	7	43	12
4	Pengetahuan mengenai gizi	4, 8, 12, 16, 20, 24, 51, 55	28, 32, 36, 40, 44, 52, 56	59	48	17
<b>Jumlah</b>		24	26	4	5	59
		50		9		

## 5. Penyusunan Skala untuk Penelitian

Setelah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur, langkah selanjutnya adalah menyusun kembali butir-butir aitem yang valid dengan cara mengurutkan nomornya. Adapun penomoran yang baru skala citra raga dan skala perilaku makan untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 5 dan 6.

**Tabel 5**  
**Butir aitem skala citra raga untuk penelitian**

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Penilaian dari bagian tubuh	1, 6, 11, 16, 21	26, 31, 36, 41, 46	10
2	Penampilan secara keseluruhan	27, 32, 37, 42, 47	2, 7, 12, 17, 22	10
3	Perbandingan dengan orang lain	3, 8, 13, 18, 23	28, 33, 38, 43, 48	10
4	Reaksi dari orang lain	29, 34, 39, 44, 49	4, 9, 14, 19, 24	10
5	Komponen sikap yang berupa perasaan, sikap dan tindakan terhadap tubuh	5, 10, 15, 20, 25	30, 35, 40, 45, 50	10
<b>Jumlah</b>		25	25	50

**Tabel 6**  
**Butir Aitem Skala Perilaku Makan untuk Penelitian**

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Praktek terhadap makan	5(4), 9(7), 13(10), 17(14), 21(18), 25(22), 29(26)	2(1), 33(30), 41(37), 45(40), 53(46), 57(49)	13
2	Alasan makan	6(5), 14(11), 18(15), 22(19)	26(23), 30(27), 34(31), 38(34), 42(38), 46(41), 50(43), 58(50)	12
3	Jenis makanan yang dimakan	3(2), 11(8), 15(12), 19(16), 23(20)	27(24), 31(28), 35(32), 39(35), 47(42)	10
4	Pengetahuan mengenai gizi	4(3), 8(6), 12(9), 16(13), 20(17), 24(21), 51(44), 55(47)	28(25), 32(29), 36(33), 40(36), 44(39), 52(45), 56(48)	15
<b>Jumlah</b>		24	26	50

**Keterangan : aitem ( ) adalah aitem dengan nomer baru untuk skala penelitian**

## B. Pelaksanaan penelitian

### 1. Pengumpulan data

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 November 2007 di SMU Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*. Sampel yang terpilih adalah kelas XI-3 dan XI-4. Dalam penelitian ini, penyebaran angket dilakukan sendiri oleh peneliti pada jam 10.20-11.50. Dari 47 skala yang diberikan kepada subjek penelitian 47 kembali, tetapi hanya 41 skala yang memenuhi syarat untuk diskoring. Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan penskoringan.

## 2. Pelaksanaan skoring

Skoring dilakukan untuk keperluan analisis data. Pemberian skor pada tiap aitem berdasarkan jawaban subjek dan memperhatikan sifat aitem yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Nilai tertinggi dari masing-masing aitem adalah 4 dan yang terendah adalah 1. Total skor dari skala yang diperoleh dari masing-masing skala akan dipakai dalam analisis data.

### C. Analisis Data

Perhitungan analisis data dilakukan setelah uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan. Perhitungan dalam analisis data ini dilakukan dengan bantuan komputer program SPS (Seri Program Statistik) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardingsih, UGM, Yogyakarta-Indonesia, IBM/IN, Hak Cipta (c) 2005, dilindungi UU.

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya penyebaran dari variabel penelitian, dengan kata lain uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah subjek yang dijadikan sampel penelitian ini dapat mewakili populasi. Dari hasil uji normalitas diperoleh nilai kai kuadrat sebesar 4,759 dengan  $p > 0,05$  yang berarti sebarannya normal, sedangkan dari variabel perilaku makan diperoleh dari nilai kai kuadrat sebesar 9,806 dengan  $p > 0,05$  yang berarti sebarannya juga normal.

### **b. Uji linieritas hubungan**

Uji linieritas hubungan bertujuan untuk mengetahui apakah korelasi antar variabel bebas dan variabel tergantung mengikuti korelasi searah (linier) atau tidak. Variabel citra raga dengan variabel perilaku makan mempunyai korelasi linier yang ditunjukkan dengan nilai  $F_{beda}$  0,057 dengan  $p > 0,050$ . Uji linier ini diketahui bahwa variabel bebas dan variabel tergantung berada dalam garis lurus artinya linier.

## **2. Uji hipotesis**

Setelah dilakukan uji normalitas, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Untuk menguji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini maka teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari Pearson. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,718 dengan  $p = 0,000$  sehingga  $p \leq 0,01$  yang berarti ada korelasi positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan perilaku makan. Hal ini berarti variabel citra raga dapat dijadikan prediktor untuk mengukur variabel perilaku makan, sehingga jika dikaitkan dengan hipotesis yang telah diajukan maka hipotesis tersebut diterima atau terbukti kebenarannya. Artinya, semakin tinggi atau positif citra raga maka semakin tinggi pula perilaku makan pada remaja putri. Sebaliknya, semakin rendah atau negatif citra raga maka perilaku makan pada remaja putri juga akan semakin rendah.

Selain itu, juga diperoleh koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,515, sehingga sumbangan efektif citra raga terhadap perilaku makan pada remaja putri sebesar 51,5

% yang berarti masih terdapat sumbangan relatif sebesar 48,5 % variabel-variabel yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja putri di luar variabel citra raga.

Hasil kategori citra raga tergolong sedang dengan rerata empirik = 131,098 dan rerata hipotetik = 125. Hasil kategori perilaku makan tergolong sedang dengan rerata empirik = 135,293 dan rerata hipotetik = 125.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan ada korelasi positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan perilaku makan. Semakin tinggi citra raga yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula perilaku makannya, sebaliknya jika individu memiliki citra raga yang rendah maka akan semakin rendah perilaku makannya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pratt (dalam Witari, 1997) mengatakan bahwa gambaran fisik pada remaja mempengaruhi perilaku makannya sehari-hari. Gambaran fisik ini oleh Hardy dan Hayes (1988) disebut citra raga, dimana citra raga merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik.

Remaja yang memiliki citra raga tinggi dinilai memiliki citra raga yang positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berfikir dengan penuh percaya diri. Hal tersebut juga didukung pendapat Melliana (2006) bahwa individu yang memiliki citra raga tinggi dinilai memiliki citra raga positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Individu mempunyai perhatian pada persoalan

kesehatan seperti pilihan pengonsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki citra raga rendah dinilai memiliki citra raga negatif. Individu merasakan ketidakpuasan pada tubuh, pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat.

Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Perilaku dalam hal ini adalah perilaku makan. Oleh Suhardjo (1989) perilaku makan didefinisikan sebagai cara individu memilih pangan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya.

Lebih lanjut Anonim ([www.yayasanpermatahatikita.com](http://www.yayasanpermatahatikita.com), 2007) menyatakan bahwa tanda-tanda dari gangguan pada perilaku makan dinyatakan sebagai berbagai macam variasi masalah yang serius dengan fisik dan emosional, yang berhubungan dengan makanan, berat badan, dan citra tubuh.

Secara psikologis, individu yang mempunyai citra raga yang baik mempunyai kepercayaan diri yang baik pula, sehingga dapat berpikir dengan baik dan dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dalam rangka memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Didukung juga pendapat dari Witari (1997) yang mengatakan remaja yang memiliki citra raga positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri. Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Dalam hal ini perilaku

makan tinggi bukan diartikan sebagai perilaku makan yang tinggi secara kuantitas, tetapi lebih pada kualitas yakni perilaku makan yang positif atau perilaku makan yang mendukung kesehatan diantaranya seperti makan secara teratur, selalu sarapan pagi, kebiasaan makan, dan pengonsumsi makanan bergizi. Sebaliknya individu yang mempunyai citra raga negatif, merasa tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya, sehingga menyebabkan timbulnya keinginan untuk melakukan segalanya demi penampilan seperti halnya remaja yang melakukan diet ketat tanpa memperhitungkan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dengan tidak memperhatikan kesehatannya.

Hasil perbandingan skor empirik menunjukkan bahwa kondisi citra raga subjek tergolong sedang dengan rerata empirik sebesar 131,098 lebih besar daripada rerata hipotetik sebesar 125. Hal ini berarti bahwa kondisi citra raga subjek penelitian yang sesungguhnya cukup (mengarah tinggi) dibanding dengan nilai rata-rata alat ukur atau perkiraan skor skala. Artinya penilaian subjek terhadap kondisi fisiknya cukup positif. Subjek cukup dapat menerima *physical selfnya* dan mempunyai kesadaran individu sehingga mendatangkan perasaan puas terhadap tubuhnya. Hasil perhitungan secara rinci dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

**Tabel 7**  
**Norma Kategori Citra Raga**

Mean Hipotetik	Mean Empirik	N	Batas Skor	Keterangan
125	131,098	1	$50 \leq x < 80$	Sangat rendah
		10	$80 \leq x < 110$	Rendah
		13	<b><math>110 \leq x &lt; 140</math></b>	<b>Sedang</b>
		16	$140 \leq x < 170$	Tinggi
		1	$170 \leq x < 200$	Sangat tinggi
JUMLAH		41		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 41 subjek, terdapat 1 orang (2,5 %) yang mempunyai tingkat citra raga yang sangat tinggi, 16 orang (39 %) yang mempunyai tingkat citra raga yang tinggi, 13 orang (32 %) yang mempunyai tingkat citra raga yang sedang, 10 orang (24 %) yang mempunyai tingkat citra raga yang rendah, dan 1 orang (2,5%) yang mempunyai tingkat citra raga yang sangat rendah.

Hasil perbandingan skor empirik menunjukkan bahwa perilaku makan subjek tergolong sedang dengan rerata empirik sebesar 135,293 dan rerata hipotetik sebesar 125. Hal ini berarti bahwa kondisi perilaku makan subjek penelitian yang sesungguhnya cukup (mengarah tinggi) dibanding dengan nilai rata-rata alat ukur atau perkiraan skor skala. Artinya perilaku subjek cukup baik dalam rangka memenuhi kebutuhan makannya. Hasil perhitungan secara jelas dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8**  
**Norma Kategori Perilaku Makan**

Mean Hipotetik	Mean Empirik	N	Batas Skor	Keterangan
125	135,293	-	$50 \leq x < 80$	Sangat rendah
		5	$80 \leq x < 110$	Rendah
		21	<b><math>110 \leq x &lt; 140</math></b>	<b>Sedang</b>
		15	$140 \leq x < 170$	Tinggi
		-	$170 \leq x < 200$	Sangat tinggi
JUMLAH		41		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 41 subjek, terdapat 15 orang (36,6 %) yang mempunyai tingkat perilaku makan yang tinggi, 21 orang (51,2 %)

yang mempunyai tingkat perilaku makan yang sedang, dan 5 orang (12,2 %) yang mempunyai tingkat perilaku makan yang rendah.

Sumbangan efektif citra raga terhadap perilaku makan sebesar 51,5 % yang ditunjukkan oleh koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,515. Hal ini berarti masih terdapat 48,5 % faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan di luar variabel citra raga, seperti : tahap perkembangan yang dilalui individu, faktor sosial ekonomi budaya dan religi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, intensitas interaksi dengan teman sebaya, media massa, industri makanan, dan iklan.

Meskipun hasil penelitian ini terbukti menunjukkan korelasi positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan perilaku makan, namun ada beberapa kelemahan yang terdapat dari hasil penelitian ini, yaitu :

1. Generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi dimana penelitian ini dilakukan, sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda perlu dilakukan penelitian kembali agar dapat mengungkap hasil yang lebih komprehensif khususnya yang berkaitan dengan perilaku makan.
2. Masih ada variabel-variabel lain yang belum diikutsertakan dalam penelitian ini, misalnya : tahap perkembangan yang dilalui individu, faktor sosial ekonomi budaya dan religi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, citra raga, intensitas interaksi dengan teman sebaya, media massa, industri makanan, dan iklan.

3. Belum adanya alat ukur yang baku untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang dapat diaplikasikan secara seragam dan universal dengan tetap memberi ruang bagi keunikan dan kebiasaan atau budaya setempat.
4. Penyebaran skala kepada subjek yang dilakukan peneliti terdapat *sampling error* atau kemungkinan bias pengukuran yang besar, hal ini karena peneliti tidak dapat memantau secara langsung satu per satu subjek penelitian.
5. Variabel perilaku makan merupakan topik yang jarang dibahas, sehingga peneliti mengalami kesulitan dalam memperoleh referensi. Oleh karena itu, di masa yang akan datang diharapkan ada pembahasan ilmiah mengenai perilaku makan sehingga menambah referensi tentang variabel tersebut.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan perilaku makan. Artinya, semakin tinggi citra raga maka semakin tinggi perilaku makan. Begitu pula sebaliknya, jika citra raga yang dimiliki rendah maka semakin rendah perilaku makannya.
2. Sumbangan efektif citra raga sebesar 51,5 % terhadap perilaku makan. Hal ini berarti masih terdapat 48,5 % faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumtif di luar variabel citra raga, seperti : tahap perkembangan yang dilalui individu, faktor sosial ekonomi budaya dan religi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, intensitas interaksi dengan teman sebaya, media massa, industri makanan, dan iklan.
3. Subjek penelitian ini memiliki tingkat citra raga dan tingkat perilaku makan yang sedang.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra raga mempunyai pengaruh terhadap perilaku makan, maka diharapkan setiap individu selalu berusaha meningkatkan citra raganya melalui cara pandang yang positif supaya individu dapat memilih perilaku makan yang tepat. Cara yang dapat ditempuh dengan mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain-lain dengan difasilitasi oleh pihak sekolah.
2. Bagi orang tua, dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan citra raga sehingga dapat memberikan perhatian, dukungan, dan pengawasan dalam rangka membangun citra raga yang positif terhadap anak dengan cara memberi pengarahan mengenai kesehatan yang bisa didapatkan melalui buku-buku, media massa, internet, dan lain-lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan segi-segi lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan seperti faktor tahap perkembangan yang dilalui individu, faktor sosial ekonomi budaya dan religi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, intensitas interaksi dengan teman sebaya, media massa, industri makanan, dan iklan. Selain itu juga dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel, agar ruang lingkup dan generalisasi penelitian menjadi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnelia. 2007. Rahasia Langsing Remaja & Eksekutif Muda. [www.kompas.com](http://www.kompas.com) diakses Kamis 2 Agustus 2007
- Asri, D. N dan Setiasih, 2004. Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima, Indonesia Psychological Journal*. Vol 19, No 3 : 286-296
- Atkinson, J. W. 1992. *Pengantar Psikologi* (terjemahan Taufik N dan Barhana B). Jakarta : Erlangga
- Azwar. 1992. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Chaplin, CP. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi* (penerjemah Kartini Kartono). Jakarta : PT. Raja Grafindo
- De Clereq, L. Haryati, K. Smet, B., Wibhowo, C. 1995. Perilaku Kesehatan pada Remaja di Jawa Tengah. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Drever, J. 1988. *Kamus Psikologi*. Jakarta : Bina Aksara
- Eysenck, H. J. ; Arnold, W. ; Meilt, R.. 1972. *Encyclopedia of Psychology 2<sup>nd</sup>*. New York : Herder & Herder
- Hadi, S. 1987. *Metodologi Riset Jilid II*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- \_\_\_\_\_. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- \_\_\_\_\_. 2000. *Statistik 2*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hardy, M dan Heyes, S. 1988. *Pengantar Konseling* (terjemahan Soemardji). Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. 1983. *Adolescence Development*. New York : Mc Graw Hill Book Company
- \_\_\_\_\_. 1990. *Personality Development*. New Delhi : Tata Mc Graw Hill Publishing Company TMH Edition

- \_\_\_\_\_. 1997. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Tjandrasa). Jakarta : Erlangga
- Indriastuti, B. 1998. *Pahit Manis Dunia Model*. Jakarta : Gramedia Press
- Jersild, A. J. 1979. *Psychology of Adolensence*. New York : Mc Millian Company
- Kartono, K. dan Gulo, D. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya
- \_\_\_\_\_. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Koentjaraningrat. 1997. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta : Gramedia
- Kotler, P. 2000. *Manajemen Pemasaran Perspektif Asia I* (terjemahan Faundy Tjip). Yogyakarta : Andi Offset
- Kurniati, S. 2004. Hubungan Antara Citra Raga Dengan Penyesuaian Diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional
- \_\_\_\_\_, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional
- Maslow, A. H. 1984. *Motivation and Personality*. New York : Happer an Row
- Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: PT Lkis Pelangi Aksara
- Notoatmodjo, S. 1993. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- Poerwadarminta, W. J. S. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Rusiemi. 1993. Peranan Citra Raga terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja di Sekolah Negeri I Lamongan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Safitri, D. 2007. Lebih dekat dengan Anoreksia dan Bulimia. [www.kompas-online.com](http://www.kompas-online.com) diakses Kamis, 18 Agustus 2007
- Sarwono, S. W. 1989. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Bulan Bintang

- Smet, B. 1993. Psikologi Kesehatan. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Sears, D. O, Freedman, J dan Peplau, A. 1988. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga
- Soemardjan. 1974. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Departemen Kesehatan
- Suhardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sumantri. 1994. *Kajian Penelitian Gizi*. Jakarta : PT. Mediyatama Sarana Prakasa
- Suryabrata, S. 1991. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rajawali
- Suryanie, K. 2005. Hubungan Antara Citra Raga dengan Narsisme pada Para Model. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Susanti, Y. E. 2007. Hubungan Antara Kecenderungan Mencari Sensasi dan Konformitas dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Tan, M. 1970. *Social and Cultural Aspect of Food Pattern and Food Habits in Five Rural Areas in Indonesia*. Jakarta : LIPI dan Directorate of Nutrition
- Threes, Emir. 1996. Gangguan Citra Diri dan Keadaan depresi pada Pasien Luka Bakar di RSCM. *Laporan Penelitian*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Thornburg. 1982. *Psychology of Physical Education and Sport*. New Delhi : B. V. Gupta
- Winarno, F. G. 1993. *Pangan (Gizi, Teknologi, dan Konsumen)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Witari, D. 1997. Perilaku Makan pada Remaja Ditinjau dari Harga Diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Anonim. 2005. Junk Food! Sehatkah?. [www.percikan-iman.com](http://www.percikan-iman.com) diakses pada Kamis 2 Agustus 2007
- \_\_\_\_\_. 2007. Diet Pada Remaja, Picu Gangguan Lebih Akut. [www.keluargasehat.com](http://www.keluargasehat.com) diakses Kamis, 2 Agustus 2007

- \_\_\_\_\_. 2007. Mewaspada Gangguan Pola Makan. [www.tabloidnova.com](http://www.tabloidnova.com) diakses Kamis, 2 Agustus 2007
- \_\_\_\_\_. 2007. Remaja Paling Berisiko Untuk Diet Ekstrim. [www.infosehat.com](http://www.infosehat.com) diakses Kamis, 2 Agustus 2007
- \_\_\_\_\_. 2007. Gangguan Pola Makan. [www.yayasanpermatahatikita.com](http://www.yayasanpermatahatikita.com) diakses Kamis, 2 Agustus 2007