BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat penelitian

Ambarketawang adalah sebuah kelurahan yang terletak di kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Desa Ambarketawang terbentuk berdasarkan Maklumat Pemerintah Provinsi Yogyakarta pada tahun 1946 yang menggabungkan empat kelurahan yakni: Kelurahan Gamping, Mejing, Bodeh, dan Kalimanjung. Desa Ambarketawang memiliki luas kurang lebih 635.8975 Ha, dengan jumlah penduduk di desa ini sebanyak 19.237 jiwa yang terbagi kedalam 13 pendukuhan dengan jumlah RW sebanyak 38 RW.

Keberadaan Desa Ambarketawang di jalur utama Yogyakarta-Purwokerto/Jakarta, mengakibatkan wilayah desa Ambarketawang berkembang dengan pesat terutama dalam bidang perekonomian, perindustrian, pendidikan, perdagangan dan kependudukkan. Desa Ambarketawang memiliki satu rumah sakit, satu Puskesmas serta satu Puskesmas pembantu.

Dengan perkembangan yang begitu pesat dan dengan didukung oleh adanya Kantor Kecamatan Gamping serta kantor-kantor dan tempat-tempat penting lainnya di wilayah Desa Ambarketawang, mengakibatkan wilayah ini menjadi pusat pengembangan Ibukota Kecamatan Gamping, bahkan merupakan wilayah pengembangan Ibukota Provinsi D. I Yogyakarta ke arah barat.

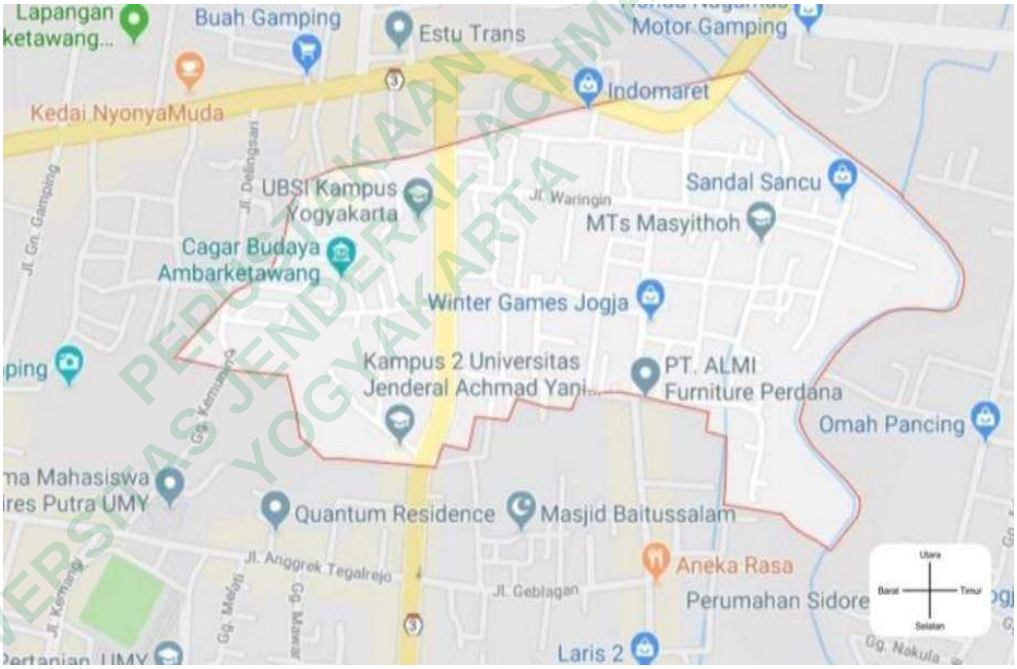
Mudahnya akses untuk memperoleh makanan masyarakat sekitar cenderung mudah untuk membeli makanan cepat saji, disamping itu masyarakat sekitar mengabaikan kondisi tubuh dengan jarang melakukan aktivitas fisik. Kesibukan yang semakin bertambah membuat mereka lebih sulit menerapkan gaya hidup sehat, sehingga akan menimbulkan risiko-risiko penyakit.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

Salah satu pedukuhan yang terdapat di Desa Ambarketawang yaitu pedukuhan Gamping Kidul yang memiliki 4 RW dan 14 RT dengan jumlah wanita dewasa awal dengan usia 26-35 tahun berjumlah 196 orang, adapun batas wilayah pedukuhan Gamping Kidul yaitu:

a. Batas wilayah Utara Gamping Tengah
b. Batas wilayah Timur Desa Banyuraden dan Ngestiharjo
c. Batas wilayah Selatan Desa Tamantirto
d. Batas wilayah Barat Desa Deligsari

Denah Lokasi Penelitian dijelaskan dalam Gambar 4.1:



Gambar 4.1 Lokasi Penelitian

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan dalam bentuk Tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden di Dusun Gamping Kidul, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta (n=74)

Karakteristik Responden	Variabel Citra Tubuh				Total	
	Citra Tubu Positif		Citra Tubuh Negatif			
	f	%	f	%	f	%
Usia						
26 Tahun	10	13,5	13	17,6	23	31,1
27 Tahun	2	2,7	6	8,1	8	10,8
28 Tahun	4	5,4	2	2,7	6	8,1
29 Tahun	1	1,4	2	2,7	3	4,1
30 Tahun	3	4,1	2	2,7	5	6,8
31 Tahun	3	4,1	0	0	3	4,1
32 Tahun	5	6,8	2	2,7	7	9,5
33 Tahun	2	2,7	3	4,1	5	6,8
34 Tahun	3	4,1	1	1,4	4	5,4
35 Tahun	5	6,8	5	6,8	10	13,5
Pekerjaan						
Bekerja	17	23	16	21,6	33	44,6
Tidak Bekerja	21	28,4	20	27	41	55,4
Status Pernikahan						
Menikah	24	32,4	28	37,8	52	70,3
Belum Menikah	14	18,9	8	10,8	22	29,7
Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Underweight	2	2,7	0	0	2	2,7
Normal	16	21,6	10	13,5	26	35,1
Overweight	10	13,5	9	12,2	19	25,7
Obesitas I	9	12,2	13	17,6	22	29,7
Obesitas II	1	1,4	4	5,4	5	6,8
Sumber Informasi Diet						
Televise	11	14,9	7	9,5	18	24,3
Media Sosial	24	32,4	21	28,4	45	60,8
Majalah	1	1,4	3	4,1	4	5,4
Dll	2	2,7	5	6,8	7	9,5
Alasan Melakukan Diet						
Agar Lebih Sehat	19	25,7	17	23	36	48,6
Mencegah Kenaikan BB	8	10,8	12	16,2	20	27
Penampilan Menarik	8	10,8	5	6,8	13	17,6
Nasihat Orang Lain	0	0	1	1,4	1	1,4
Dll	3	4,1	1	1,4	4	5,4
Total	**38**	**51,4**	**36**	**48,6**	**74**	**100**

Sumber : Data Primer 2019

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI PERPUSTAKAAN YOGYAKARTA

Tabel 4.2 Karakteristik Responden di Dusun Gamping Kidul, Ambarketawang, Gamping, Sleman Yogyakarta (n=74)

Karakteristik Responden	Variabel Perilaku Diet				Total	
	Diet Sehat		Diet Tidak Sehat			
	f	%	f	%	f	%
Usia						
26 Tahun	13	17,6	10	13,5	23	31,1
27 Tahun	3	4,1	5	6,8	8	10,8
28 Tahun	4	5,4	2	2,7	6	8,1
29 Tahun	1	1,4	2	2,7	3	4,1
30 Tahun	1	1,4	4	5,4	5	6,8
31 Tahun	2	2,7	1	1,4	3	4,1
32 Tahun	4	5,4	3	4,1	7	9,5
33 Tahun	2	2,7	3	4,1	5	6,8
34 Tahun	2	2,7	2	2,7	4	5,4
35 Tahun	2	2,7	8	10,8	10	13,5
Pekerjaan						
Bekerja	17	23	16	21,6	33	44,6
Tidak Bekerja	17	23	24	32,4	41	55,4
Status Pernikahan						
Menikah	20	27	32	43,2	52	70,3
Belum Menikah	14	18,9	8	10,8	22	29,7
Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Underweight	0	0	2	2,7	2	2,7
Normal	11	14,9	15	20,3	26	35,1
Overweight	9	12,2	10	13,5	19	25,7
Obesitas I	11	14,9	11	14,9	22	29,7
Obesitas II	3	4,1	2	2,7	5	6,8
Sumber Informasi Diet						
Televise	4	5,4	14	18,9	18	24,3
Media Sosial	24	32,4	21	28,4	45	60,8
Majalah	1	1,4	3	4,1	4	5,4
Dll	5	6,8	2	2,7	7	9,5
Alasan Melakukan Diet						
Agar Lebih Sehat	19	25,7	17	23	36	48,6
Mencegah Kenaikan BB	8	10,8	12	16,2	20	27
Penampilan Menarik	6	8,1	7	9,5	13	17,6
Nasihat Orang Lain	0	0	1	1,4	1	1,4
Dll	1	1,4	3	4,1	4	5,4
Total	**34**	**45,9**	**40**	**54,1**	**74**	**100**

Sumber : Data Primer 2019

Pada Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagain besar responden berusia 26 tahun yaitu sebanyak 23 responden (31,1%). Pada karakteristik pekerjaan, mayoritas responden yang tinggal di Dusun

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Kabupaten Sleman tidak bekerja yaitu sebanyak 41 responden (55,4%). Sedangkan pada status pernikahan, sebagain besar responden sudah memiliki keluarga atau menikah yaitu sebanyak 52 responden (70,3%) serta sebagian besar responden memiliki Indeks Masa Tubuh dalam kategori normal yaitu sebanyak 26 responden (35,1%). Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa sebagain besar informasi tentang diet di dapatkan dari media sosial yaitu sebanyak 45 responden (60,8%), serta dengan alasan diet untuk lebih sehat (48,6%).

3. Citra Tubuh Responden di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

Citra tubuh respoden di Dusun Gamping Kidul Dijelaskan pada Tabel 4.3:

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Responden di Dusun Gamping Kidul, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta (n = 74)

Citra Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	36	48,6
Positif	38	51,4
Total	74	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 74 responden yang diteliti sebagian besar memiliki citra tubuh dalam kategori positif yaitu sebanyak 38 responden (51,4%) sedangkan 36 responden lainnya (48,6%) memiliki citra tubuh pada kategori negatif.

4. Perilaku Diet Responden di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

Perilaku diet responden di Dusun Gamping Kidul dijelaskan pada Tabel 4.4:

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Perilaku Diet Responden diDusun Gamping Kidul, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta (n = 74)

Perilaku Diet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Sehat	40	54,1
Sehat	34	45,9
Total	74	100

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 74 responden yang diteliti, sebagian besar memiliki perilaku diet dalam kategori tidak sehat yaitu sebanyak 40 responden (54,1%), sedangkan 34 responden lainnya (45,9%) memiliki perilaku diet dalam kategori sehat.

5. Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal di jelaskan pada Tabel 4.5, sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Di Dusun Gamping Kidul, Ambarketawang, Sleman Yogyakarta (n = 74)

Citra Tubuh	Perilaku Diet				Total		R	*p-value*
	Tidak Sehat		Sehat					
	N	%	N	%	N	%		
Negatif	24	32,4	12	16,2	36	48,6	0,239	0,034
Positif	16	21,6	22	29,7	38	51,4		
Total	**40**	**54,1**	**34**	**45,9**	**74**	**100**		

Sumber: Data Primer 2019

Pada Tabel 4.4 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki citra tubuh dalam kategori positif sebagian besar melakukan perilaku diet dalam kategori sehat yaitu sebanyak 22 responden (29,7%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh dalam kategori negatif sebagian besar melakukan perilaku diet dalam kategori tidak sehat yaitu sebanyak 24 responden (32,4%).

Penelitian ini juga menunjukan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,034 ($p<0,05$) dimana H_0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Kabupaten Sleman Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

a. Usia

Hasil penelitian pada penelitian ini didapatkan bahwa presentase usia terbanyak pada usia 26 tahun yaitu sebanyak (31,1%). Penelitian ini sejalan dengan Prawono (2013) menyebutkan bahwa usia 20-30 tahun, dimana wanita dewasa muda dalam tahap perkembangan seperti telah memasuki perkuliahan, bekerja atau sudah membentuk keluarga.

Hal ini sejalan dengan teori Tarwoto (2010) bahwa pada usia dewasa awal 21-35 tahun, seseorang memasuki situasi transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Dimana penampilan merupakan faktor penting bagi wanita dewasa awal, sehingga mereka meningkatkan perhatian terhadap penampilan tubuhnya dengan melakukan pengelolaan diet dan perilaku makan. Hal ini sejalan dengan Nurhayati (2014) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang akan berdampak terhadap berbagai perubahan baik secara fisik, ekonomi, psikososial, kognitif dan spiritual.

b. Pekerjaan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa presentase terbanyak dari karakteristik pekerjaan adalah tidak bekerja yaitu sebanyak (55,4%). Responden yang tidak bekerja tersebut sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan teori Havighurst (Dalam Nasir, 2011) yang menyatakan bahwa wanita dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu menikah dan mulai bekerja, dimana dunia pekerjaan menuntut untuk berpenampilan yang menarik. Teori ini sejalan oleh teori yang dikemukakan oleh Naomi (2004) penampilan menarik menjadi sebuah kebutuhan ketika memasuki dunia kerja, karena secara sosial orang akan lebih

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

tertarik untuk berinteraksi dengan orang yang terlihat menarik secara fisik.

c. Status Pernikahan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berstatus menikah yaitu sebesar (70,3%). Hal ini sejalan dengan teori Nirwana (2011) menunjukkan bahwa kehamilan dan proses persalinan dapat menyebabkan perubahan secara biologis dan psikologis pada seorang wanita. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Januar (2007) yang menujukan bahwa ada distorsi citra tubuh antara responden yang sudah menikah dan mempunyai anak yang berkaitan dengan peningkatan berat badan dan kurang idealnya berat badan setelah melahirkan.

d. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori normal dengan presentase sebesar (35,1%), sedangkan responden yang memiliki IMT obesitas I sebanyak (29,7%). Masalah gizi atau IMT akan memberikan beberapa dampak buruk pada kesehatan diantaranya malnutrisi yang akan mengacu pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Akan tetapi hasil penelitian menunjukan bahwa responden memiliki IMT yang baik yang menunjukan bahwa remaja peduli terhadap berat badan yang dimiliki sehingga mendorong responden untuk melakukan diet guna memperbaiki citra tubuh (Arisman, 2010).

e. Sumber Informasi Diet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi diet yang didapat responden terbanyak adalah media sosial dengan presentase sebesar (60,8%). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Meliana (2018) yang menyatakan bahwa media merupakan salah satu faktor yang membentuk citra tubuh seorang

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

individu. Model iklan dengan bentuk tubuh tertentu yang dianggap ideal secara sosial menjadi standar dan tolak ukur baik itu secara sadar maupun tidak sadar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Firi (2018) menyatakan bahwa responden yang terpengaruh paparan media massa cenderung berisiko akan melakukan diet tidak sehat. Media sangat memengaruhi cara berpikir dan persepsi individu. Media telah membentuk persepsi mengenai penampilan fisik menarik dan cantik, seperti tubuh yang langsing, tinggi semampai dan memiliki kulit putih (Rahardja, 2017). Iklan yang ditampilkan diberbagai media memuculkan visualisasi bagi wanita dewasa bahwa wanita yang memiliki tubuh langsing, proporsional tanpa kelebihan lemak merupakan wanita yang ideal (Cholidah, 2015).

f. Alasan Melakukan Diet

Hasil penelitian didapatkan bahwa alasan melakukan diet yang tertinggi adalah agar lebih sehat dengan presentase sebesar (48,6%). Arisman (2010) mengungkapkan bahwa seorang yang melakukan diet untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat pula dalam diet dengan cara mengikuti pola pola makan yang dianjurkan.

2. Citra Tubuh Responden di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh dalam kategori positif yaitu sebanyak 38 responden (51,4%), sedangkan 36 responden (48,6%) lainnya memiliki citra tubuh dalam kategori negatif. Citra Tubuh merupakan gambaran mental seseorang tentang bagaimana individu tersebut mempersepsikan serta memberikan penilaian terhadap tubuhnya, meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan membandingkan ukuran tubuhnya dengan orang lain (Papalia, 2009). Rendahnya citra tubuh atau citra tubuh negatif yang dirasakan responden terletak pada aspek orietasi penampilan cukup tinggi (74%)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI PERPUSTAKAAN YOGYAKARTA

seperti yang terdapat pada item pertanyaan merasa kurang puas dengan berat badan serta merasa peduli apabila seseorang mengatakan bahwa responden mengalami kenaikan berat badan, hal tersebut sesuai dengan pendapat Yosephin (2012) yang menjelaskan bahwa citra tubuh negatif yang dirasakan responden didapatkan dari lingkungan dan orang lain yang diterima dan ditanamkan sebagai pikiran negatif terhadap dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sumanty (2018) dengan hasil bahwa sebagian besar responden wanita dewasa awal di Universitas UIN Sunan Gunung Jati Bandung memiliki kriteria citra tubuh dalam kategori negatif yaitu sebanyak (52,7%) dari 332 responden yang diteliti. Persepsi negatif citra tubuh yang di rasakan responden dalam penelitian tersebut terletak pada aspek evalusi penampilan (63%), kepuasan bagian tubuh (53,9%) dan kecemasan menjadi gemuk (61,7%). Sunartio (2012) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan citra tubuh merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, yang menyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran dan bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki.

3. Perilaku Diet Responden di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 74 responden yang diteliti, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku diet dalam kategori tidak sehat yaitu sebanyak (54,1%), sedangkan (45,9%) lainnya memiliki perilaku diet dalam kategori sehat. Perilaku diet dalam penelitian ini merupakan usaha yang dilakukan oleh responden untuk mengontrol makanan yang dimakan untuk mengurangi berat badan. Responden yang melakukan diet sebagain besar mempunyai alasan untuk mencegah kenaikan berat badan (27%) dan agar lebih sehat (48,6%). Hasil penelitian juga menunjukan bahwa perilaku diet tidak sehat yang dilakukan responden terletak pada aspek puasa untuk kepentingan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

menurunkan berat badan (42%), penggunaan obat pencahar (32,8%), penggunaan obat penahan nafsu makan (30%), dan melewatkan waktu makan (38%).

Terdapat faktor yang memengaruhi perilaku diet salah satunya ialah media massa, dimana responden yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko lebih tinggi untuk melakukan diet tidak sehat. Selain itu terdapat periode ketertarikan dan rasa ingin tahu yang mendorong responden untuk mencoba, meniru, dari apa yang telah dilihat dan didengar dari media massa (Firi, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lintang (2015) yang menunjukan bahwa sebagian besar responden di SMA Negeri 9 Manado memiliki perilaku diet dalam kategori tidak sesuai yaitu sebanyak 32 responden (64%) dari 50 responden yang diteliti. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Prima & Sari (2013), yang menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku diet dalam kategori sedang yaitu sebanyak 47 responden (48,9%) dengan sebagain besar memiliki IMT dalam kategori normal yaitu sebanyak 49 responden (51%) dari 96 responden yang diteliti. Perilaku diet tidak sehat yang dilakukan seperti makan tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan tertentu seperti tidak sarapan akan menyebabkan kegemukan yang dikarenakan rasa lapar akibat tidak makan pagi menyebabkan lebih banyak ngemil di siang dan malam hari yang dimana cemilan memberikan kontribusi lemak yang cukup besar bagi tubuh (Guoado, 2010).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebagain besar responden melewatkan waktu sarapan dan makan pada malam hari serta menggunakan obat penahan nafsu makan sehingga perilaku diet yang dilakukan responden masuk dalam kategori tidak sehat. Heiberg (dalam Devega, 2017) mengungkapkan bahwa perilaku diet tidak sehat merupakan upaya penurunan berat badan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan bagi kesehatan seperti berpuasa di luar niat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

beribadah, sengaja melewatkan waktu makan, serta mengkonsumsi obat-obatan penahan nafsu makan.

4. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden yang memiliki citra tubuh dalam kategori positif sebagian besar melakukan perilaku diet dalam kategori sehat yaitu sebanyak (29,7%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh dalam kategori negatif sebagian besar melakukan perilaku diet dalam kategori tidak sehat yaitu sebanyak (32,4%). Penelitian tersebut juga menunjukan ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa di Dusun Gamping Kidul, Desa Ambarketawang, Kabupaten Sleman Yogyakarta yang di tujukan oleh hasil uji statistik *Chi-Square* diproleh nilai *p-value* 0,034 (p<0,05) dan keeratan hubungan terbilang lemah yaitu 0,239. Lemahnya keeratan hubungan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti dukungan keluarga, sosial masyarakat, status sosial ekonomi, nilai kesehatan, pengetahuan, media masa dan dukungan teman sebaya (Prima & Sari, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Caroline (2014) dengan hasil bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di Semarang yang di tunjukan oleh nilai *p-value* 0,001 (p<0,05). Citra tubuh merupakan salah satu bagian kognitif dari faktor individu yang mempengaruhi gaya hidup seseorang yang di tunjukan dengan perilaku diet yang dilakukan (Arisman, 2010).

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Lintang (2015) dengan hasil bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif sebagian besar melakukan perilaku diet yang tidak sesuai serta ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 9 Manado yang di tunjukan oleh nilai *p-value* 0,001 (p<0,05). Secara psikologis hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

responden dengan citra tubuh yang negatif tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik, sehingga pola berfikirnya akan mengarah untuk menerapkan perilaku diet yang tidak sesuai tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya.

Perilaku diet merupakan suatu respon perilaku yang berhubungan dengan makanan yang di konsumsi, jumlah, dan waktu mengkonsumsi makanan tersebut (Notoatmodjo, 2011). Prima& Sari (2013), lebih lanjut mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku diet secara langsung adalah faktor internal seperti berat badan dan faktor eksternal seperti status sosial ekonomi yang berhubungan dengan pekerjaan serta faktor media masa dan citra tubuh.

Akan tetapi hasil penelitian menunjukan bahwa responden yang memiliki IMT dalam kategori normal sebagian besar melakukan diet dalam kategori tidak sesuai, dan hal tersebut menujukan bahwa bukan status berat badan yang mendorong seseorang untuk melakukan diet yang baik dan sesuai, melainkan persepsi terhadap citra tubuh yang yang memotivasi untuk berdiet. Hal tersebut sesuai dengan arah korelasi positif penelitian yang dimana semakin positif citra tubuh yang dimiliki responden maka semakin baik pula perilaku diet yang dilakukan responden.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan penelitian, antara lain

1. Hambatan Penelitian

a. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah masih adanya faktor yang tidak diteliti seperti dukungan keluarga, sosial masyarakat, status sosial ekonomi, nilai kesehatan, pengetahuan, media masa dan dukungan teman sebaya, sehingga dapat menjadi bias dalam hasil penelitian serta minimnya jumlah sampel yang digunakan yang berjumlah 74 responden yang dapat mempengaruhi akurasi, dan representasi dari kondisi yang sebenarnya.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

b. Penelitian ini hanya menggunakan responden yang berjenis kelamin perempuan sehingga tidak dapat digeneralisasikan bahwa hasil penelitian ini berlaku untuk semua jenis kelamin.
c. Data yang diperoleh dari penelitian ini hanya melalui pengisian kuesioner tanpa adanya wawancara hal tersebut dapat memungkinkan terjadinya bias karena tidak semua responden mau menjelaskan secara terbuka mengenai perilaku diet yang sedang atau pernah dijalankan melalui pengisian kuesioner.
d. Pada kriteria inklusi peneliti mencantumkan pernah menjalani diet namun peneliti tidak menentukkan batasan waktu sehingga dapat terjadi bias pada saat pengambilan data.
e. Pada kriteria ekslusi peneliti mencantumkan memiliki riwayat penyakit Diabetes Mellitus (DM) dan Hipertensi namun peneliti tidak melakukan pengukuran secara pasti dan hanya menanyakan saja sehingga kemungkinan data yang diperoleh tidak valid.

2. Kesulitan Penelitian

a. Terkendalanya waktu pada saat pengambilan data karena penelitian ini *door to door* sehingga sulit untuk menyesuaikan waktu dengan responden.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA