

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di Jalan Kapten Piere Tenden NO.41 Wirobrajan Yogyakarta dengan luas tanah 6020 m². Sekolah tersebut mempunyai daftar kegiatan Ko-Kurikuler dan Ekstra Kurikuler diantaranya adalah PMR (palang merah remaja), pramuka, band pelajar, *basket ball*, *volley ball*, pencak silat, dan tenis meja. Kegiatan tersebut wajib diikuti oleh semua siswa tergantung pilihan siswa. Diharapkan dengan banyak kegiatan tersebut siswa mampu menyalurkan hobi dan bakatnya secara positif. Selain itu, di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terdapat jadwal khusus tiap kelas untuk bimbingan konseling (BK). Hal ini dapat memecahkan masalah siswa yang dialami selama sekolah.

Pertemuan wali murid selalu diadakan setiap akhir semester. Pertemuan tersebut mendiskusikan tentang perkembangan siswa selama proses belajar mengajar disekolah, perilaku siswa, pelanggaran yang dilakukan selama disekolah dan prestasi yang diraih siswa. SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta memiliki jumlah siswa keseluruhan berjumlah 627 siswa yang terbagi dalam 20 kelas dari kelas X sampai kelas XII. Kelas X terbagi menjadi tujuh kelas dengan jumlah siswa 235, kelas XI terbagi menjadi dua jurusan IPA sebanyak 3 kelas dan IPS sebanyak 3 kelas dengan jumlah siswa 159, kelas XII terbagi menjadi dua jurusan yaitu IPA sebanyak 3 kelas dan IPS sebanyak 3 kelas dengan jumlah siswa 233.

2. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang dikarakteristikan berdasarkan kategori kelas, usia. Distribusi karakteristik responden pada penelitian ditampilkan data tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik Responden Menurut Usia pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta pada bulan Agustus 2015 (n=111)

Karakteristik		Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas	XI	50	45,0
	XII	61	55,0
Umur	15 tahun	3	2,7
	16 tahun	13	11,7
	17 tahun	29	26,1
	18 tahun	66	59,5
IMT	Underweight	5	4,5
	Normal	90	81,1
	Overweight	16	14,4
	Obese	0	0,0
Jumlah		111	100,0

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas XII sebanyak 61(55,0%). Mayoritas subjek penelitian berumur 18 tahun 66 (59,5%). Sebagian besar siswi memiliki IMT kategori normal 90 (81,1%).

3. Gambaran *Body Image* dan Pola Makan

a. Gambaran *body image* siswi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Body Image* siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta (n=111)

Variabel		Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Body image</i>	Positif	88	79,3
	Negatif	23	20,7
Jumlah		111	100,0

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 111 subyek penelitian, mayoritas memiliki *body image* yang positif sebanyak 88 (79,3%), dan *body image* negatif sebanyak 23 (20,7%). Hal ini

menunjukkan bahwa *body image* siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam kategori baik.

b. Gambaran pola makan siswi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta (n=111)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Polamakan		
Baik	97	87,4
Buruk	14	12,6
Jumlah	111	100,0

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 111 subyek penelitian, mayoritas memiliki pola makan yang baik sebanyak 97 (87,4%) dan pola makan buruk sebanyak 14 (12,6%). Hal ini menunjukkan bahwa pola makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam kategori baik.

4. Hubungan Body Image dan Pola Makan

Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk menguji pengaruh *body image* terhadap pola makan dengan menggunakan uji *Fisher Exact* karena terdapat satu sel (25,0%) yang memiliki nilai ekspektasi kurang

5.

Tabel 4.4 Hubungan *body image* terhadap pola makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Body image	Pola makan				p-value
	Baik		Buruk		
	f	%	n	%	
Positif	84	86,6	4	28,6	0,000
Negatif	13	13,4	10	71,4	
Total	97	100	14	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa mayoritas pola makan baik berasal dari siswi yang memiliki *body image* positif sebanyak 84 (86,6%) dan sebagian besar pola makan buruk berasal dari siswi yang memiliki *body image* negatif sebanyak 10 (71,4%). Terdapat pengaruh yang

bermakna antara *body image* dengan pola makan yang ditunjukkan oleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$); $OR=16,15$ (4,41-59,18). Siswi dengan *body image* positif berpeluang memiliki pola makan yang baik 16,15 kali dibandingkan dengan *body image* negatif.

B. PEMBAHASAN

1. *Body Image*

Siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mayoritas memiliki *body image* yang positif sebanyak 88 (79,3%) siswi, dan *body image* negatif sebanyak 23 (20,7%) siswi. Hal ini menunjukkan bahwa sudah ada kepercayaan diri yang tinggi pada diri siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mengenai penampilan, bentuk tubuh, kepuasan akan tubuh, dan berat badan yang responden miliki. *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2010). Hasil penelitian sesuai dengan Chairiah (2012) pada remaja putri di SMAN 38 Jakarta yang menunjukkan bahwa siswi mempunyai gambaran *body image* positif.

Masa remaja merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berkesinambungan, yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa muda. Pada masa ini, remaja sebagai seorang individu yang sedang mengalami perkembangan secara psikologis dan terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat (Sarwono, 2010). Remaja yang mempunyai kebiasaan atau pola makan baik dan buruk, identik berkaitan dengan *body image* yang dimilikinya (Depkes RI, 2006).

Body image membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditunjukkan pada tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang persepsi, sikap dan tingkahlaku. Persepsi terhadap *body image* merupakan komponen penting dalam harga diri global remaja. Hal tersebut lebih kuat terjadi selama masa remaja daripada periode lainnya. Harga diri global

yaitu sejauh mana individu memberikan penilaian terhadap diri sendiri secara menyeluruh. Penampilan fisik merupakan penyumbang yang kuat pada harga diri seseorang (Santrock, 2010).

Pada penelitian ini, peneliti melihat gambaran *body image* mahasiswa dari segi dimensi *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (dalam Brausch dan Gutierrez, 2009) dimulai dari dimensi: evaluasi penampilan fisik, orientasi penampilan fisik, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

2. Pola Makan

Pola makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta berada dalam tahap baik. Pola makan yang baik siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta oleh kebiasaan siswi mengkonsumsi macam makanan seperti sayur, ikan, daging, ayam, tempe/tahu mayoritas jawaban setuju (56,8%), orang tua mewajibkan sarapan pagi sebagian responden menjawab setuju (53,2%), dan menyempatkan makan siang sebagian responden menjawab setuju (64%), malam hari banyak mengkonsumsi buah-buahan, sering makan sayuran, dan mengkonsumsi makanan yang rendah kalori. Hasil penelitian ini sesuai dengan Rahmawati (2013) pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kontrol diri dengan *body image*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki remaja, maka kontrol diri pada pola makan yang dimiliki remaja juga semakin tinggi/baik.

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2012). Menurut Levi dalam Purwaningrum

(2008) mengemukakan aspek-aspek pola makan adalah keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makan yang dimakan, serta perkiraan kalori-kalori yang ada dalam makanan.

Pola menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan. Menurut Purwaningrum (2008) juga menyatakan bahwa pola makan dipengaruhi oleh budaya, agama, pendidikan, status sosial dan ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, kesehatan, pengaruh teman sebaya, tetapi ada juga pengaruh dari *body image*.

3. Hubungan *body image* dengan pola makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa siswi dengan *body image* positif berpeluang memiliki pola makan yang baik 16,15 kali dibandingkan dengan *body image* negatif atau terdapat pengaruh *body image* dengan pola makan. Artinya bahwa semakin positif gambaran *body image* maka pola makannya akan semakin baik. Sebaliknya semakin negatif gambaran *body image* maka perilaku pola makannya akan semakin buruk. Hasil ini sesuai dengan penelitian Yudarini *et al.* (2009) pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar hasil menunjukkan sebagian besar responden dengan citra tubuh negatif memiliki risiko gangguan perilaku makan.

Penelitian Sprinthall & Collins (1995) dalam Potts, *et all* (2012), menunjukkan ada hubungan yang kuat antara pikiran remaja tentang diri dan tubuh mereka. Dimana remaja menggunakan persepsi atau pikiran mereka mengenai *body image* positif seiring dengan kebiasaan atau pola makan mereka yang baik. *Body image* merupakan gambaran atau pandangan seseorang mengenai penampilan dirinya. Gambaran atau pandangan tersebut dapat dilihat dari bagaimana seseorang mempersiapkan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan

rasakan terhadap penampilannya, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian ini dapat berupa penilaian yang bersifat positif ataupun negatif mengenai dirinya.

Santrock (2007) mengatakan perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja putri lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak.

Penelitian Yundarin, Sawitri, dan Utami (2009) menunjukkan sebagian responden dengan *body image* negatif memiliki risiko gangguan perilaku makan. Gangguan *body image* terjadi sebagai akibat adanya persepsi yang negatif, dimana seseorang memiliki pandangan yang berlebihan mengenai tubuhnya. Gangguan-gangguan ini berhubungan dengan beberapa aspek *body image*. Aspek-aspek *body image* tersebut meliputi aspek kognitif (berupa harapan yang berlebihan terhadap penampilannya), dan aspek afeksi (berupa pengharapan yang berlebihan terhadap ukuran tubuh) dan aspek tingkah laku berupa penghindaran terhadap kejadian yang berhubungan dengan gambaran *body image* yang buruk (Keliat, dkk, 2011). Dampak gangguan *body image* dari segi kesehatan adalah dapat mempengaruhi diet, kekurangan kalori, anoreksia, suntikan pembakar lemak dan bulimia. Sedangkan dampak psikologis dari *body image* adalah frustrasi, depresi, harga diri rendah, dan isolasi sosial (Dacey dan Kenney, 2005)

C. KETERBATASAN PENELITIAN

1. Penelitian yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terdapat responden yang tidak bersedia dijadikan sampel dalam penelitian pada hari itu dan dilanjutkan hari selanjutnya.
2. Terbatasnya waktu untuk pengisian kuesioner sehingga kurang efektif dalam pengisian karena waktu yang digunakan 30 menit.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA