

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Makan

1. Definisi Perilaku Makan

Kuswana (2014) mendefinisikan perilaku merupakan suatu tindakan atau reaksi biologis dalam menanggapi rangsangan eksternal atau internal, yang didorong oleh aktivitas dari sistem organisasi, khususnya efek, respon terhadap sitimulus. Skinner (dalam Notoatmodjo, 2007), seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi remaja terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Salah satu bentuk respon atau reaksi remaja terhadap rangsangan adalah perilaku makan.

Menurut Schlundt, et.al., (2003) perilaku makan merupakan suatu tindakan yang dilakukan berupa kebiasaan makan dalam memilih makanan. Benarroch, et.al., (2013) mendefinisikan perilaku makan adalah sebagai serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan. Makanan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan jumlah dan jenis makan, tetapi juga kebiasaan dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan.

Perilaku makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang disadari pada latar belakang sosial budaya tempat masyarakat tersebut hidup



(Masdewi, dkk, 2011). Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku remaja terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan (Rahman, dkk., 2016). Perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, maka jelaslah bahwa perilaku makan merupakan reaksi remaja yang menggambarkan cara makan, frekuensi makan, pola makan, kesenangan terhadap makanan termasuk dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

2. Faktor Perilaku Makan

Schlundt, et.al., (2003) membagi perilaku makan yang terdiri dari enam model faktor yaitu sebagai berikut:

a. *Low fat eating* (Makan makanan yang rendah lemak)

Low fat eating atau makan makanan yang rendah lemak yaitu memilih makanan yang tidak mengandung lemak dengan mengurangi porsi dengan menggantikan bahan lain, atau dengan memilih produk makan rendah lemak.

b. *Emotion Eating* (makan secara emosional)

Emotion eating atau makan secara emosional dapat diartikan sebagai hasrat atau dorongan makan yang berlebihan atau dengan kata lain perilaku makan berlebihan untuk meredakan emosi negatif yang dialami seseorang.

c. *Snacking on Sweets* (makan makanan yang manis).

Snacking on Sweets (makan makanan yang manis) adalah memakan makanan ringan, seperti kue, permen, atau es krim.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

d. *Cultural/lifestye behavior* (kebiasan/gaya makan)

Cultural/lifestye behavior atau kebiasaan/gaya makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan yang akan dikonsumsi.

e. *Haphazard planning* (perencanaan makan serampangan)

Haphazard planning atau perencanaan makan serampangan adalah kebebasan seseorang dalam mengkonsumsi makanan pokok yang tidak dihitung berdasarkan jumlah atau berapa kali perhari atau kesesuaian waktu makan dalam makan.

f. *Meal skipping* (Melewatkan waktu makan).

Meal skipping atau melewati waktu makan adalah kondisi seseorang yang melewati waktu makan, misalnya seseorang tidak akan makan jika tidak merasa lapar meskipun telah waktunya untuk makan.

Faktor perilaku makan yang dikemukakan oleh Schlundt, et.al., dijadikan sebagai alat ukur perilaku dengan memodifikasi faktor-faktor tersebut menjadi perilaku makan sehat yaitu *low fat eating* (makan makanan yang rendah lemak), *unemotion eating* (makan secara tidak emosional), *not snacking on sweets* (tidak makan makanan yang manis), *cultural/lifestye behavior* (kebiasan/gaya makan), *hazard planning* (perencanaan makan teratur), *meal not skipping* (tidak melewati waktu makan).

3. Kriteria Makan Sehat

Menurut Irianto (2007), terdapat kriteria makan sehat seimbang, meliputi :

a. Cukup kuantitas, yaitu banyaknya makanan yang dimakan oleh setiap orang tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia dan jenis kesibukan orang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

tersebut. Contohnya, pelajar olah ragawan tentu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibanding pelajar biasa.

- b. Proporsional, yaitu jumlah makan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang, yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.
- c. Cukup kualitas, perlu mempertimbangkan kualitas makanan, seperti kadar proporsionalnya, rasa dan penampilannya.
- d. Sehat dan higienis, makanan harus steril atau bebas dari kuman penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan tersebut adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak dengan suhu tertentu sebelum dikonsumsi
- e. Makanan segar dan bukan suplemen, sayur sayuran dan buah buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik, *junk food*, ataupun *fast food*
- f. Makanan golongan nabati lebih sehat dari pada hewani
- g. Cara masak jangan berlebihan, misalnya sayur yang direbus terlalu lama dengan suhu tinggi justru menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral pada sayur tersebut
- h. Teratur dalam penyajian, penyajian makan tetap teratur setiap hari. Jangan membiasakan makan “kapan ingat” karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sakit maag atau buang air tidak lancar
- i. Frekuensi 5 kali sehari, misalnya 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) dan 2 kali makan selingan. Ingat, makanan yang dikonsumsi tersebut tetap disesuaikan dengan kapasitas lambung



Minum 6 gelas air sehari, tubuh memerlukan 2550 liter air perhari. Kebutuhan air tersebut didapat dari makanan 100 ml, sisa metabolisme sebanyak 350 ml dan yang berasal dari air minum sebanyak 1200 liter (6 gelas). Untuk itu dianjurkan meminum air sebanyak 6 gelas air setara dengan 1200 liter.

Berdasarkan kriteria di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan sehat yang termasuk dalam kriteria penelitian ini yaitu makanan golongan nabati lebih sehat dari pada hewani dan teratur dalam penyajian serta tidak membiasakan makan ketika kapan ingat.

4. Faktor-Faktor Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut Notoadmojo (2007) faktor yang mempengaruhi perilaku makan meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta pengolahan makanan sehubungan dengan kebutuhan tubuh.

Menurut Hurlock (1980) faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan remaja adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik dirinya.

Adapun faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan (Barasi, 2007). Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan



bentuk tubuh meningkatkan resiko remaja mencemaskan berat badannya (Neumark & Szatainer, 2000).

Uraian di atas menunjukkan bahwa perilaku makan dapat dipengaruhi faktor psikologis, yaitu salah satunya adalah citra tubuh (*body image*). *Body image* merupakan faktor psikologis, dimana remaja yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akan menerapkan perilaku makan yang tidak sehat, dan sebaliknya jika remaja memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuhnya tentunya akan menerapkan perilaku makan yang sehat.

B. *Body Image*

1. Definisi *Body Image*

Citra tubuh (*body image*) adalah pandangan yang mengacu pada persepsi dari individu dan sikap terhadap tubuh mereka sendiri, terutama dalam penampilan yang dapat berupa penilaian positif maupun negatif (Cash, et.al 2002). Sedangkan menurut Santrock (2003) mendefinisikan citra tubuh adalah bagaimana remaja mempersepsi penampilan fisiknya dan bagaimana mereka tampak oleh orang lain. Lebih lanjut Papalia, dkk (2008) mengemukakan bahwa citra tubuh adalah keyakinan deskriptif dan evaluative tentang penampilan remaja.

Definisi lain menurut Hardy dan Heyes (1988) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Hal ini juga senada dengan pendapat Burns (1993) yang mengemukakan bahwa *body image* adalah gambaran yang dievaluasikan mengenai diri fisik. Senada dengan hal tersebut Smolak (2003) mengatakan bahwa citra tubuh itu terdiri dari



komponen persepsi, kognisi, afeksi, evaluasi dan tingkah laku individu tentang keadaan fisiknya.

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah persepsi, perasaan dan evaluasi yang dimiliki remaja terhadap ukuran, berat, bentuk tubuh yang mengarah pada penampilan dirinya.

2: Faktor *Body Image*

Body image ditentukan berdasarkan faktor dari *body image* yang dikemukakan oleh Cash et. al., (2000). Cash et. al., (2000) mengemukakan adanya 10 faktor dari *body image* yaitu sebagai berikut:

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Nilai tinggi membuat merasa positif dan puas dengan penampilan mereka; nilai rendah membuat mereka tidak puas dengan penampilan mereka
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Nilai tinggi terlihat dari bagaimana penampilan seseorang, adanya orientasi untuk melakukan perawatan yang ekspensif terhadap penampilan. Nilai yang rendah apatis dengan penampilan yang mana seseorang tidak begitu mementingkan penampilan dan tidak banyak usaha untuk “terlihat menarik”.
- c. *Fitness Evaluation* (Evaluasi Kebugaran) yaitu mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya. Nilai tinggi membuat seseorang merasa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

sehat “dalam bentuk” atau atletis dan kompeten. Nilai rendah seseorang tidak mementingkan bentuk kebugaran tubuhnya. Nilai kebugaran yang tinggi dan secara aktif terlibat dalam kegiatan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran mereka, sedangkan nilai rendah tidak menghargai kebugaran fisik dan tidak teratur mengikuti kegiatan olahraga untuk menjaga gaya hidupnya.

d. *Fitnees Orientation* (Orientasi Kebugaran), yaitu mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya atau tingkat investasi seseorang secara fisik (atletis). Nilai skor tinggi dari kebugaran dan aktif terlibat dalam kegiatan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran mereka, sedangkan skor rendah tidak menghargai kebugaran fisik dan tidak berolahraga secara teratur dengan tidak memasukkan kegiatan berolahraga ke dalam gaya hidupnya.

e. *Health Evaluation* (Evaluasi Kesehatan), mengukur penilaian individu tentang kesehatan tubuhnya atau berupa perasaan kesehatan secara fisik dan atau kebebasan dari penyakit fisik. Nilai tinggi merasa tubuh mereka berada dalam kesehatan yang baik. Nilai rendah merasa tidak sehat dan mengalami gejala fisik dari penyakit atau rentan terhadap penyakit.

f. *Health Orientation* (Orientasi Kesehatan), yaitu mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan tubuh secara fisik atau tingkat investasi dalam gaya hidup sehat secara fisik. Nilai tinggi adalah menyadari tentang pentingnya kesehatan dan mencoba untuk menjalani gaya hidup sehat, sedangkan nilai rendah lebih apatis tentang kesehatannya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

g. *Illness Orientation* (Orientasi Penyakit), yaitu mengukur derajat pengetahuan dan reaksi individu terhadap berbagai masalah penyakit yang dirasakan tubuhnya. Nilai tinggi selalu waspada terhadap gejala penyakit dan cenderung untuk mencari bantuan medis. Nilai rendah tidak mengutamakan peringatan atau tanda-tanda akan terjadinya adanya penyakit pada tubuhnya.

h. *Body Areas Satisfaction* (Penilaian terhadap area tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan. Nilai yang tinggi umumnya puas dengan sebagian besar wilayah tubuh mereka sedangkan nilai rendah, mereka tidak puas dengan ukuran atau penampilan dari beberapa bagian tubuhnya.

i. *Self-classified Weight* (Klasifikasi diri terhadap berat badan), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan mengatasi pola makan.

j. *Overweight Preoccupation* (Penilaian diri terhadap kelebihan berat badan), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Aspek ini menilai sebuah konstruksi yang mencerminkan kecemasan lemak, kewaspadaan berat badan, dengan melakukan diet, dan menahan diri dari makanan.

Jadi, faktor-faktor *body image* tersebut dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian, yang terdiri dari enam faktor.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Faktor-faktor Mempengaruhi *Body Image*

Hurlock (1980) menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh remaja, yaitu peran remaja dan faktor sosiokultural. Menurut Potter dan Perry (2005), terdapat beberapa stressor yang mempengaruhi citra tubuh remaja, stressor ini dapat berasal dari dalam, yakni dari diri remaja tersebut, yaitu adanya perubahan dalam penampilan tubuh, perubahan struktur tubuh dan perubahan fungsi bagian tubuh, dan stressor yang berasal dari luar yang mempengaruhi citra tubuh remaja yaitu reaksi orang lain, perbandingan orang lain, dan identifikasi terhadap orang lain.

C. Kerangka Berpikir

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *body image* yang dikemukakan oleh Cash, et.al., (2000) serta teori perilaku makan yang dikemukakan oleh Schlundt, et.al., (2003).

Perilaku makan dipengaruhi faktor eksternal dan internal. Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan, sedangkan faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis (Barasi, 2007).

Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark-Sztainer, 2000). Adanya kecemasan terhadap perubahan fisik tersebut mengakibatkan adanya upaya untuk merubah perilakunya, sedangkan dari segi faktor



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah ketidakpuasan citra tubuh (Hurlock, 1980). Ketidakpuasan akan citra tubuh pada remaja merupakan salah satu penyebab timbulnya perubahan perilaku makan yang didorong oleh kesadaran untuk tampil lebih menarik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik dirinya.

Perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat, atau mengkonsumsi makanan cepat saji yang saat sekarang ini banyak sekali ditawarkan kepada masyarakat. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar dan rendah lemak tidak lagi diminati oleh masyarakat kita saat ini, apalagi kalangan remaja yang lebih mengikuti budaya ala barat.

Menurut Moehji, (2003) perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan teknologi juga mendorong terjadinya perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Seperti kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan. Kemampuan daya beli yang lebih mendorong untuk dapat mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan. Tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi kebiasaan makan individu. Kebiasaan makan karena gaya hidup dan kehidupan sosial remaja yang cenderung sering bersama dengan teman sebaya ini dapat terjadi dengan adanya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

tren makanan cepat saji, yang sangat mempengaruhi keinginan individu untuk mengonsumsinya. Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, karena remaja cenderung untuk mengikuti *tren* dan budaya yang sama dengan teman sebayanya.

Perilaku makan sehari-hari remaja dapat dipengaruhi oleh *body image* nya. Zofiran, dkk (2011) menyebutkan perilaku makan pada remaja lebih rentan untuk dipengaruhi oleh kenyamanan dan budaya serta gaya hidup, termasuk citra tubuh (*Body image*). *Body image* atau gambaran remaja tentang tubuhnya mempengaruhi perilaku makannya sehari-hari.

Remaja yang memiliki *Body image* positif akan merasa mampu dan berfikir dengan penuh percaya diri. Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang baik (positif). Sebaliknya, remaja yang memiliki *body image* yang negatif akan merasa tidak percaya diri terhadap penampilannya, sehingga remaja tersebut akan merubah perilaku makannya agar terlihat menarik. Contohnya, remaja yang memiliki *body image* 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 untuk merubah perilaku makannya karena tubuh dan penampilannya yang menarik bukan merupakan satu-satunya syarat agar mereka memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 Site Islamic University of Sita Syarif Kasim Riau

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lintang (2015) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putrid di SMA Negeri 9 Manado. Hasil ini berdasarkan nilai uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Santi Dwi Rahayu (2012) juga diperoleh bahwa citra tubuh (*body image*) mempunyai hubungan dengan perilaku makan remaja. Secara psikologis remaja putri dengan citra tubuh tubuh (*body image*) yang negatif tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik, sehingga pola berpikirnya akan mengarahkannya untuk menerapkan perilaku makan yang tidak sehat dalam rangka mewujudkan keinginan memperoleh bentuk tubuh ideal tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya.

Menurut Cash, et.al (2004) mengemukakan bahwa ketidakpuasan citra tubuh dapat mempengaruhi fungsi psikososial individu dan kualitas hidup. Apabila citra tubuh negatif dapat mengakibatkan perubahan perilaku kehidupan termasuk perilaku makan, misalnya remaja yang tidak puas dengan penampilannya maka akan mengkonsumsi makanan yang rendah lemak demi menjaga agar berat badan tidak bertambah, namun jika remaja tersebut memiliki citra tubuh positif terhadap ukuran, berat, maupun bentuk tubuh maka akan tetap merasa puas meskipun memiliki berat badan berlebih, sehingga tidak akan mempengaruhi perilaku makannya seperti dengan mengkonsumsi makan yang rendah lemak sebagaimana yang dikemukakan oleh Schlundt dan Jhonson (1990) yang mengatakan bahwa citra tubuh merupakan gambaran mental yang tertuju



kepada perasaan yang dialami tentang tubuh dan bentuk yang berupa penilaian positif dan penilaian negatif.

Menurut Priganingtyas (2013) jika remaja bisa menerima tubuhnya dengan sebagaimana mestinya, dikatakan sebagai citra tubuh positif. Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman dan percaya diri, sehingga tidak sibuk membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal. Remaja dengan citra tubuh yang positif merasa bangga dengan dirinya sendiri dan dapat memilih perilaku makan sehat, hal ini berbeda dengan remaja dengan citra tubuh negatif. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif, maka akan cenderung berperilaku makan yang tidak sehat.

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya adalah ukuran tubuhnya saat ini, kondisi stress, pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. *Body image* yang melekat pada diri remaja berhubungan dengan perilaku makannya, remaja yang menginginkan bentuk tubuh yang menarik dan indah dipandang mata (berat badan dan tinggi badan ideal) seringkali menjaga perilaku makannya. Namun apabila konsep *body image* ini mengarah kepada yang negatif, remaja pada umumnya cenderung menghalalkan segala cara untuk memperoleh penampilan fisik yang menarik. Perubahan perilaku makan tanpa pengetahuan gizi yang benar dapat menyebabkan perilaku makan tidak sehat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan perilaku makan. Remaja yang mempunyai *body image* positif, akan cenderung berperilaku makan yang sehat. Sebaliknya remaja yang memiliki *body image* negatif, akan cenderung berperilaku makan yang tidak sehat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja di Kecamatan Tampan Pekanbaru.

