

Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta

Body image perception, peers, and eating habits among girl adolescent at Dancing Department, SMKI Yogyakarta

Nia Rizqi Lestari, Fera Nofartika*, Soepri Tjahjono Moedji Widodo
Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Diterima: 06/01/2022

Ditelaah: 10/01/2022

Dimuat: 28/02/2022

Abstrak

Latar Belakang: *Body image perception* yang negatif pada remaja putri, khususnya yang menekuni bidang seni tari, menyebabkan mereka mengubah kebiasaan makan sebagai upaya untuk menyesuaikan berat badan sesuai dengan standar publik, padahal menurut data terdapat 14,5% wanita usia subur mengalami kekurangan energi kronis. Pengaruh teman sebaya juga menjadikan para remaja putri menaruh perhatian lebih besar terhadap tubuhnya dan secara tidak sadar mengubah kebiasaan makan mereka. **Tujuan:** Mengetahui hubungan *body image perception* dan teman sebaya dengan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta). **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian merupakan 54 remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta) yang diambil menggunakan metode *stratified random sampling*. Kuesioner *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) digunakan untuk mengetahui *body image perception*, sedangkan kuesioner *Peer Influence Scale* (PFS) untuk mengetahui pengaruh teman sebaya. Kebiasaan makan dinilai menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Analisis data menggunakan uji *Pearson*. **Hasil:** Terdapat 57,4% responden memiliki *body image perception* yang negatif, 11,1% responden mendapatkan pengaruh teman sebaya, dan 55,6% responden memiliki kebiasaan makan tidak baik. Tidak ada hubungan antara *body image perception* dengan kebiasaan makan ($p=0,171$) dan tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan makan ($p=0,086$). **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara *body image perception* dan teman sebaya dengan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta)

Kata kunci: *body image perception*; teman sebaya; kebiasaan makan; penari, remaja putri

Abstract

Background: *Negative body image perception in girl adolescent, especially majoring in dancing cause them to change their eating habits as the way to adjust their weight in accordance to the public standart, according to data there are 14,5% of women of childbearing age experiencing chronic energy deficiency. Peer influence also cause them to pay more attention about their body and unconsciously make them changing their eating habits. Objective:* To identify correlation between *body image perception* and peers with eating habits among girl adolescent at Dancing Department, SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta) **Methods:** This research was quantitative observational analitic with *cross sectional design*. Respondents were 54 girl adolescents majoring in dancing at SMKI Yogyakarta who were taken using *stratified random sampling*. *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) questionnaire was used to determine *body image perception*, while *Peer Influence Scale* (PFS) questionnaire was used to determine the influence of peers. Eating habits were assessed using the *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Data were analysed using *Pearson's test*. **Results:** There were 57,4% respondents had negative *body image perception*, 11,1% respondents got peer influence, and 55,6% had bad eating habits. There was no correlation between *body image perception* with eating habits ($p=0.171$) and also there was no correlation between peers and eating habits ($p= 0.086$). **Conclusion:** There were no correlation between *body image perception* and peers with eating habits among girl adolescent at Dancing Department, SMKI Yogyakarta.

Keywords: *body image perception*; peers; eating habits; dancer; girl adolescent

* Korespondensi: Fera Nofartika, Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Jalan Raya Tajem Km 1,5, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, telepon/ fax (0274) 4437888/ 4437999, email: prof.nofartika@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja pada masa pertengahan memiliki karakteristik berupa perhatian yang lebih besar terhadap bentuk tubuh dan sangat terpengaruh dengan teman sebaya (1). Perhatian terhadap tubuhnya merupakan suatu sikap terhadap keadaan tubuhnya secara sadar maupun tidak sadar. Sikap tersebut merupakan *body image perception* (2). *Body image perception* merupakan suatu gambaran, persepsi, dan sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dibentuk oleh pikirannya sendiri dan dipengaruhi oleh keadaan, perasaan, dan harapan terhadap bentuk, penampilan, dan kemampuan tubuhnya (2-4).

Berdasarkan penelitian sejenis sebelumnya, dari 97 responden diketahui bahwa sebanyak 90,9% di antaranya memiliki status gizi normal, akan tetapi 39,8% responden memiliki citra tubuh yang negatif (5). Penelitian lain mengenai *body image* menyatakan dari 65 responden juga diketahui sebanyak 47,7% di antaranya memiliki *body image* yang negatif (6). Hal ini dapat terjadi karena pada masa remaja, sistem saraf pada bagian otak yang mengatur emosi, sikap, dan perilaku sedang mengalami perkembangan. Perkembangan ini menyebabkan remaja menjadi lebih sadar terhadap dirinya, akan tetapi pengaruh dari luar terlebih dahulu memengaruhi remaja untuk mengembangkan pola pikirnya sebelum memiliki kemampuan untuk mengatur pikiran dan perasaannya (7).

Penari merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap pembentukan *body image perception* yang negatif (8). Penari yang baik adalah penari yang ideal, dilihat dari tinggi badan dan berat badan yang normal, kelincahan, dan kelenturan. Hal ini diperlukan untuk memperlindah gerakan tarian dan pesan tari dapat tersampaikan dengan baik (9).

Remaja pertengahan juga sangat terpengaruh dengan teman sebaya. Peran teman sebaya dalam kehidupan seorang remaja sangat besar berkaitan dengan tingginya minat remaja untuk bersahabat dan menjalin hubungan erat dalam suatu kelompok (10). Berdasarkan penelitian serupa sebelumnya, diketahui bahwa sebanyak 46,6% dari 97 remaja ingin menurunkan berat badan karena mendapatkan pengaruh dari teman sebayanya (5). Teman sebaya dapat memberikan tekanan berupa rasa tidak ingin terlihat berbeda atau ketakutan menjadi bahan tertawaan teman-temannya (5). Terbentuknya *body image perception* yang negatif dan pengaruh dari teman sebaya merupakan faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan makan pada remaja menjadi tidak baik (11).

Studi pendahuluan dilakukan terhadap 19 remaja putri Jurusan Seni Tari di SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta) pada tanggal 25 September 2020. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 84,2% responden memiliki *body image* negatif dengan 75% di antaranya ingin menurunkan berat badan dan 25% ingin menambah berat badan. Kemudian, 5,26% responden mendapatkan pengaruh dari teman sebaya dan 47,7% responden memiliki kebiasaan makan yang tidak baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *body image perception* dan teman sebaya dengan kebiasaan makan pada remaja putri Jurusan Seni Tari di SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Adapun variabel yang akan diuji yaitu *body image perception* dan teman sebaya sebagai variabel independen,

serta kebiasaan makan sebagai variabel dependen. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan September 2021 di SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta). Responden penelitian ini adalah 54 remaja putri Jurusan Seni Tari di SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta) dari perwakilan kelas X dan XI, berusia 15–18 tahun dan bersedia menjadi responden penelitian. Responden dipilih dengan metode *stratified random sampling* berdasarkan kelas. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form*. Data karakteristik responden yang diambil di antaranya pendapatan orang tua dan kepemilikan akun *social media*. Pendapatan orang tua dalam penelitian ini adalah gabungan antara pendapatan ayah dan ibu responden. Pendapatan orang tua digolongkan menjadi tiga, yaitu pendapatan rendah (<Rp 1.500.000), sedang (Rp 1.500.000–Rp 2.500.000), tinggi (>Rp 2.500.000–Rp 3.500.000), dan sangat tinggi (>Rp 3.500.000).

Adapun kuesioner yang digunakan adalah kuesioner karakteristik responden, kuesioner *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) untuk mengetahui *body image perception*, kuesioner *Peer Influence Scale* (PFS) untuk mengetahui pengaruh teman sebaya, dan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) untuk mengetahui kebiasaan makan (12–14). Hubungan antara *body image perception* dengan kebiasaan makan dan hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan makan dianalisis menggunakan uji *Pearson*.

Body image perception yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu pandangan responden penelitian terhadap citra tubuhnya dilihat dari perbandingan antara persepsi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya saat ini (*actual*) dengan bentuk dan ukuran tubuh yang

diinginkan (*ideal*). *Body image perception* digolongkan menjadi *body image* negatif jika skor *actual–ideal* tidak sama dengan 0 (nol) dan digolongkan menjadi *body image* positif jika skor *actual–ideal* sama dengan 0 (nol).

Definisi teman sebaya dalam penelitian ini yaitu peran teman sebaya yang dekat dengan responden dalam memberikan pengaruh terkait masalah berat badan dan kebiasaan diet (makan) yang diukur menggunakan kuesioner. Variabel teman sebaya digolongkan menjadi tidak berpengaruh jika skor 12–38 dan berpengaruh jika skor 39–60.

Kebiasaan makan dalam penelitian ini yaitu kebiasaan responden dalam mengonsumsi makanan sehari-hari dimulai dari makanan ringan hingga makanan berat yang dinyatakan oleh responden melalui kuesioner AFHC. Kebiasaan makan disebut tidak baik jika skor kurang dari *mean* dan disebut baik jika skor lebih besar atau sama dengan *mean*. Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta dengan nomor 122.3/FIKES/PL/VII/2021.

HASIL

Sebagian besar pendapatan orang tua responden termasuk dalam kategori rendah (<Rp 1.500.000), yaitu sebanyak 55,5%. Hampir keseluruhan responden memiliki akun media sosial, yaitu 94,4% (**Tabel 1**). Data pendapatan orang tua dan kepemilikan akun sosial media merupakan karakteristik responden. Karakteristik responden tersebut juga merupakan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja selain *body image perception* dan teman sebaya (15,16).

Tabel 1. Karakteristik responden

Kategori	Total	
	n	%
Pendapatan orang tua		
Rendah	30	55,5
Sedang	16	29,6
Tinggi	7	13,0
Sangat tinggi	1	1,9
Memiliki akun <i>social media</i>		
Ya	51	94,4
Tidak	3	5,6
<i>Body image perception</i>		
Figur ideal lebih besar dibandingkan dengan figur tubuh saat ini (<i>body image</i> negatif)	15	27,8
Figur ideal lebih kecil dibandingkan dengan figur tubuh saat ini (<i>body image</i> negatif)	16	29,6
Figur ideal sama dengan figur tubuh saat ini (<i>body image</i> positif)	23	42,6
Teman sebaya		
Berpengaruh	6	11,1
Tidak berpengaruh	48	88,9
Kebiasaan makan		
Tidak baik	30	55,6
Baik	24	44,4

Berdasarkan **Tabel 1**, hanya terdapat 23 responden (42,6%) yang memilih figur yang sama antara keadaan tubuh saat ini dengan keadaan tubuh ideal. Artinya, sebagian besar responden pada penelitian ini (31 responden atau 57,4%) merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya (*body image* negatif). Rincian *body image* negatif tersebut terdiri dari 15 responden yang memilih figur ideal dengan angka yang lebih besar dibandingkan dengan figur kondisi tubuh saat ini (27,8%) dan 16 responden (29,6%) yang memilih figur ideal yang lebih kecil dibandingkan dengan figur keadaan tubuhnya saat ini. Selain itu, terdapat 11,1% responden yang mendapat pengaruh teman sebaya dan sebagian besar responden mempunyai kebiasaan makan yang tidak baik (55,6%).

Tabel 2. Hasil analisis hubungan *body image perception* dengan kebiasaan makan

Variabel	Mean±SD	p
<i>Body image perception</i>	1,30±1,355	0,171
Kebiasaan makan	10,2±4,56	

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis hubungan *body image perception* dengan kebiasaan makan menggunakan uji *Pearson*. Sebelum melakukan analisis *Pearson*, dilakukan uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p=0,607$. Karena nilai $p>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat dilakukan uji *Pearson*. Hasil analisis *Pearson* menunjukkan tidak ada hubungan antara *body image perception* dengan kebiasaan makan ($p=0,171$). Rata-rata selisih figur tubuh saat ini dengan figur ideal responden sebesar 1,30.

Tabel 3. Hasil analisis hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan makan

Variabel	Mean±SD	p
Teman sebaya	31,56±6,838	0,086
Kebiasaan makan	10,2±4,56	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis hubungan teman sebaya dengan kebiasaan makan menggunakan uji *Pearson*. Sebelumnya, telah dilakukan uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p=0,543$ yang berarti data berdistribusi normal ($p>0,05$). Hasil analisis *Pearson* menunjukkan nilai $p=0,086$ yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan kebiasaan makan ($p>0,05$). Rata-rata skor dari kuesioner *Peer Influence Scale* untuk menilai teman sebaya pada 54 responden menunjukkan angka 31,56. Responden yang memiliki skor 12–38 termasuk dalam kategori tidak mendapatkan pengaruh teman sebaya. Maka, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden tidak mendapatkan pengaruh teman sebaya. Adapun rata-rata skor kebiasaan makan adalah 10,2. Apabila skor yang diperoleh kurang dari rata-rata, maka responden dianggap memiliki kebiasaan makan yang tidak baik (14). Berdasarkan hasil analisis, terdapat sebanyak 30 responden yang memiliki skor di bawah 10,2. Dari 54 responden yang mengikuti penelitian ini, terdapat lebih dari 50% responden yang memiliki skor di bawah 10,2, yang berarti sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan tidak baik.

PEMBAHASAN

Seluruh responden pada penelitian ini berusia 15–18 tahun dan tergolong dalam kategori remaja pertengahan. Adapun golongan remaja pertengahan dipilih pada penelitian ini karena karakteristik remaja usia ini sangat terpengaruh dengan teman sebaya dan juga perhatian terhadap tubuhnya lebih besar (1).

Rata-rata selisih figur dalam kuesioner *Body Dissatisfaction Scale* adalah 1,30. Hal ini menunjukkan rata-rata responden memiliki persepsi yang berbeda terhadap kondisi tubuhnya saat ini dengan kondisi tubuh ideal yang diharapkan. Adanya selisih antara figur yang menggambarkan keadaan tubuh saat ini dengan figur yang menggambarkan keadaan ideal menunjukkan bahwa responden merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya (12). Terdapat 15 responden yang memilih figur ideal dengan angka yang lebih besar dibandingkan dengan figur kondisi tubuh saat ini. Sementara itu, sebanyak 16 responden yang memilih figur yang lebih kecil dibandingkan dengan figur keadaan tubuhnya saat ini. Hanya terdapat 23 responden yang memilih figur yang sama antara keadaan tubuh saat ini dengan keadaan tubuh ideal. Artinya, sebagian besar responden pada penelitian ini (31 responden) merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya atau memiliki *body image* negatif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menunjukkan terdapat lebih banyak remaja yang memiliki *body image* negatif dibandingkan remaja dengan *body image* positif (16–18).

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi terbentuknya *body image perception*. Pertama, faktor sosial budaya berkaitan dengan nilai-nilai budaya di lingkungan tempat tinggal yang dapat memengaruhi keadaan orang lain (19). Faktor kedua adalah pubertas. Seluruh responden termasuk dalam golongan remaja pertengahan (usia 15–18 tahun), yang berarti seluruh responden sedang berada pada masa pubertas saat ini. Salah satu ciri remaja pertengahan adalah terbentuknya perhatian yang besar terhadap tubuhnya (20). Selain itu, *body image* yang negatif juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. *Body image perception* yang negatif lebih banyak terbentuk pada perempuan dibandingkan laki-laki (21). Hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab

sebagian besar responden memiliki *body image* yang negatif.

Faktor lain yang memengaruhi *body image perception* yaitu internalisasi budaya. Faktor ini merupakan suatu bentuk standarisasi kecantikan atau *body goal* dari negara patriarki. Perempuan dianggap cantik apabila memiliki kulit putih, muda, tubuh tinggi, kuat tapi tidak berotot, ramping, dan memiliki dada yang berisi. Adanya internalisasi budaya tersebut cenderung membuat seorang perempuan merasa *insecure* dengan keadaan tubuhnya dan terbentuklah *body image* yang negatif (19).

Media juga menjadi faktor yang memengaruhi terbentuknya *body image perception*. Standarisasi kecantikan menjadi lebih cepat menyebar dengan adanya media (19). Sebagian besar responden penelitian ini memiliki akun media sosial seperti *Instagram* dan *Facebook*. Kepemilikan akun media sosial ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab lebih banyaknya responden yang memiliki *body image* negatif karena dengan melihat foto-foto perempuan lain di media sosial yang lebih langsing, para responden akan membanding-bandingkan keadaan tubuhnya dan membuat mereka merasa memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang buruk, sehingga terbentuklah *body image perception* yang negatif (19).

Faktor selanjutnya yaitu *objektifikasi* terhadap perempuan (20). Perempuan dijadikan suatu objek untuk dievaluasi oleh orang lain, terutama laki-laki. Hal ini menyebabkan terbentuknya rasa percaya diri yang rendah pada perempuan dan terbentuklah *body image* atau citra tubuh yang negatif. Akan tetapi, faktor *objektifikasi* tidak diteliti pada penelitian ini. Lebih lanjut dijelaskan adanya opini bahwa penari yang baik yaitu penari yang memiliki tubuh yang ideal berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Hal ini juga merupakan suatu bentuk *objektifikasi*, lebih tepatnya terhadap penari. Fisik yang ideal

diperlukan oleh penari untuk menyampaikan pesan tari dengan lebih baik dan juga untuk memperindah tarian. Karena tuntutan tersebut, penari cenderung membangun citra yang negatif terhadap tubuhnya (9).

Komentar verbal dari teman sebaya juga merupakan faktor terbentuknya *body image* yang negatif karena kritikan mengenai bentuk dan ukuran tubuh seseorang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman terhadap tubuhnya sendiri, sehingga terbentuk suatu *body image perception* yang negatif (19). Terdapat dua pertanyaan dalam kuesioner *Peer Influence Scale* yang berkaitan dengan komentar verbal terhadap bentuk tubuh seseorang. Pertanyaan nomor 2, yaitu mengenai frekuensi teman-teman menanyakan berat badan. Sebagian besar responden menjawab bahwa pertanyaan mengenai berat badan hanya muncul beberapa kali dalam satu bulan. Artinya, frekuensi pembicaraan mengenai berat badan tidak banyak muncul dalam kehidupan responden sehari-hari. Pertanyaan kedua yang berkaitan dengan komentar verbal teman sebaya adalah pertanyaan nomor 4, yaitu mengenai pendapat teman-teman tentang berat badan responden. Sebagian besar responden menjawab tidak lebih atau kurang. Berdasarkan pertanyaan pada kuesioner *Peer Influence Scale* yang berkaitan dengan komentar verbal, dapat diketahui teman sebaya responden tidak banyak memberikan tekanan melalui komentar terhadap bentuk tubuh responden. Maka, kemungkinan banyaknya responden yang memiliki *body image perception* yang negatif pada penelitian ini tidak dipengaruhi oleh teman sebaya, tetapi faktor lain. Sementara itu, pertanyaan nomor 7 pada kuesioner *Peer Influence Scale* mengenai pendapat responden sendiri terhadap bentuk tubuh responden dibandingkan dengan bentuk tubuh teman-temannya. Sebagian besar responden penelitian menjawab bahwa responden lebih gendut dibandingkan teman-temannya. Berdasarkan

pernyataan ini, maka dapat disimpulkan terbentuknya persepsi *body image* yang negatif pada responden kebanyakan disebabkan oleh pikiran responden sendiri yang membandingkan bentuk dan ukuran tubuh dengan sahabatnya.

Sejalan dengan tidak banyaknya pengaruh komentar verbal terhadap *body image perception* responden, rata-rata skor *Peer Influence Scale* pada 54 responden menunjukkan angka 31,56. Responden yang memiliki skor 12–38 termasuk dalam kategori tidak mendapatkan pengaruh teman sebaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden penelitian ini tidak mendapatkan pengaruh teman sebaya. Kelompok teman sebaya merupakan salah satu pergaulan yang dialami oleh setiap remaja. Teman sebaya juga merupakan lingkungan kedua yang berpengaruh bagi kehidupan seseorang setelah keluarga. Selain itu, banyak waktu yang diluangkan seseorang untuk berada di luar rumah bersama teman-teman sebayanya dibandingkan dengan orangtua merupakan salah satu alasan pentingnya peran teman sebaya bagi individu (22).

Adapun pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner *Peer Influence Scale*, mengacu kepada beberapa hal yang berkaitan dengan makanan atau diet. Dari 12 pertanyaan, hanya 4 pertanyaan yang memiliki jawaban dengan skor 4 dan 5, yaitu pertanyaan nomor 1, 6, 7, dan 8. Dari 4 pertanyaan yang mendapatkan skor 4 dan 5 tersebut, pertanyaan nomor 6 dan 7 lebih mengacu pada pikiran responden terhadap sahabatnya. Akan tetapi, pertanyaan-pertanyaan yang mengacu pada komentar sahabat terhadap responden seperti jumlah porsi makanan dan kalori yang dikonsumsi responden dan saran diet justru mendapatkan skor yang rendah. Artinya, tidak banyak komentar teman sebaya tentang perilaku makan terhadap responden yang mungkin memengaruhi kebiasaan makan.

Para siswi harus belajar di rumah sejak bulan Maret 2020 karena pandemi Covid-19, sehingga interaksi dengan teman sebaya menjadi berkurang. Padahal, pengaruh teman sebaya dapat terbentuk dengan adanya interaksi langsung seperti bertemu atau bermain bersama (22). Komentar mengenai porsi makanan, kalori, dan diet yang tidak banyak di kalangan responden dapat berkaitan dengan sedikitnya interaksi atau kegiatan makan bersama. Hal ini menyebabkan banyaknya responden yang tidak mendapatkan pengaruh teman sebaya.

Adapun rata-rata skor kebiasaan makan adalah 10,2. Apabila skor yang diperoleh kurang dari rata-rata, maka responden memiliki kebiasaan makan yang tidak baik (14). Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 30 responden yang memiliki skor di bawah 10,2. Terdapat lebih dari 50% responden dari 54 responden pada penelitian ini yang memiliki skor di bawah 10,2, yang berarti sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan tidak baik. Hal ini sejalan dengan penelitian terhadap 65 remaja bahwa sebagian besar responden (85,5%) memiliki kebiasaan makan yang kurang baik (23). Penelitian lainnya juga menunjukkan lebih banyak responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik, yaitu sebesar 66,3% (24).

Kebiasaan makan merupakan suatu langkah yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi (25). Ketika seseorang memasuki usia remaja, kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan di luar rumah (26). Ketidakpuasan terhadap tubuh atau terbentuknya *body image* yang negatif pada seseorang menyebabkan mereka perlu untuk menjadi lebih ramping dan aksi yang dilakukan berupa diet. Sementara itu, remaja akan melakukan diet yang spontan dengan tujuan untuk memperbaiki berat badan

secara instan. Apabila diet tersebut dilakukan secara berkelanjutan, maka akan mengubah kebiasaan makan seseorang (16).

Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden yang memiliki *body image* negatif dan juga lebih banyak responden yang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik. Hal ini sejalan dengan pemaparan teori mengenai *body image perception* sebagai faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan makan (16,27). Akan tetapi, hasil analisis data menunjukkan tidak ada hubungan antara *body image perception* dan kebiasaan makan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image perception* dengan pola konsumsi (6,28). Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri (24,29,30).

Seseorang akan cenderung mengalami gangguan psikologis yang memengaruhi kesehatan mentalnya ketika seseorang telah membangun citra tubuh atau *body image* negatif. Keadaan ini kemudian membuatnya terobsesi untuk memperbaiki berat badannya dengan cara-cara yang berlebihan, sehingga terbentuklah *eating disorder* (2,31). Akan tetapi, *body image* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Kebiasaan makan seseorang dimulai sejak masih balita. Saat beranjak dewasa, kebiasaan makan mulai dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan di luar rumah (25). Golongan usia remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya. Lingkungan teman sebaya merupakan lingkungan kedua yang paling berpengaruh terhadap kehidupan responden setelah keluarga (22). Maka dari itu, dilakukan pula analisis terkait faktor lain yang memengaruhi kebiasaan makan, yaitu teman sebaya.

Berdasarkan analisis *Pearson* untuk menguji hubungan antara teman sebaya

dengan kebiasaan makan pada remaja, diketahui tidak ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan kebiasaan makan pada remaja. Akan tetapi, penelitian lain menunjukkan ada hubungan antara teman sebaya dengan perilaku makan. Teman sebaya dianggap memiliki pengaruh terhadap perilaku makan dan juga status gizi (32–34). Meskipun dinyatakan tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan makan, tetapi nilai *p* telah mendekati 0,05. Apabila terdapat penyesuaian pada kuesioner atau pada kondisi normal, kemungkinan hasil penelitian akan menunjukkan hasil yang berbeda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image perception* dengan kebiasaan makan dan teman sebaya dengan kebiasaan makan. Kebiasaan makan pada remaja berasal dari berbagai faktor eksternal yaitu, faktor lingkungan sosial langsung seperti keluarga dan teman sebaya, dan faktor lain seperti sekolah, kehadiran toko *fast food*, dan uang saku (32). Sumber lain juga menyebutkan bahwa kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh media/iklan dan juga penghasilan (16). Selain itu, hasil penelitian ini tidak adanya hubungan antara *body image perception* dengan kebiasaan makan dimungkinkan karena keterbatasan peneliti yang tidak melakukan pengukuran berat badan responden secara langsung. Penimbangan dan pengukuran berat badan responden diperlukan untuk mengetahui distorsi citra tubuh responden, sehingga data menjadi lebih objektif. Akan tetapi, karena kondisi pandemi dan tidak diperbolehkan untuk bertemu langsung dengan responden, maka hal tersebut tidak dilakukan dan parameter yang digunakan hanya dapat melihat ketidakpuasan responden terhadap tubuhnya saja. Kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh banyak faktor, akan tetapi peneliti tidak melakukan analisis terhadap faktor lain yang mungkin memiliki hubungan dengan kebiasaan makan. Adapun peneliti melakukan pengamatan mengenai

pendapatan orang tua dan sosial media, tetapi tidak dianalisis mengenai hubungan keduanya dengan kebiasaan makan.

Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar responden memiliki akun sosial media. Dalam setiap *platform* media sosial, bertebaran konten mengenai makanan atau juga informasi-informasi mengenai diet instan yang tidak sesuai dengan kaidah gizi. Adanya konten mengenai makanan dan minuman dapat memengaruhi pilihan makan pada remaja (15), namun pada penelitian ini tidak diteliti lebih dalam mengenai akun sosial media yang diikuti remaja atau konten yang sering mereka temui di sosial media, sehingga tidak dapat diketahui secara pasti ada atau tidaknya pengaruh sosial media terhadap kebiasaan makan.

Faktor lain yang mungkin memengaruhi kebiasaan makan yang tidak baik adalah pendapatan. Pendapatan keluarga merupakan suatu faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Keluarga dengan pendapatan terbatas memiliki kemungkinan besar untuk memiliki masalah memenuhi kebutuhan makanan, terutama yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Semakin tinggi penghasilan, maka semakin besar pula kemampuan untuk membeli buah, sayur, dan berbagai macam jenis bahan pangan lain (35). Sementara itu, hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan penghasilan yang tergolong dalam kategori rendah. Sejalan dengan sumber lain bahwa banyaknya keluarga dengan pendapatan yang rendah dapat menjadi penyebab banyaknya responden dengan kebiasaan makan yang tidak sehat (36). Akan tetapi, kebiasaan makan yang diteliti pada penelitian ini adalah kebiasaan mengonsumsi makanan secara umum seperti *snack*, *dessert*, buah, sayur, dan makanan berlemak. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai penghasilan sebagai faktor yang

memengaruhi kebiasaan makan yang lebih spesifik.

SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta) berdiri sejak tahun 1961 dengan nama Konservatori Tari Indonesia (KONRI), kemudian berubah menjadi Sekolah Menengah Karawitan Indonesia (SMKI) tahun 1976, dan menjadi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kasihan pada tahun 1997 hingga sekarang (37). SMK Negeri 1 Kasihan merupakan satu-satunya sekolah kejuruan di Yogyakarta yang memiliki Jurusan Seni Tari. Terdapat divisi BK (Bimbingan dan Konseling) di SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta). Namun, divisi tersebut lebih banyak dimanfaatkan untuk menegakkan ketertiban siswa dan hal-hal yang berkaitan dengan karir atau beasiswa, padahal terdapat fungsi pemahaman dan fungsi perbaikan dalam layanan bimbingan dan konseling. Fungsi pemahaman digunakan untuk membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya, sehingga dapat mengembangkan diri secara optimal. Sementara itu, fungsi perbaikan digunakan untuk membantu siswa dalam memperbaiki kekeliruan berpikir, berperasaan, dan bertindak (38). Melihat banyaknya responden yang memiliki persepsi tubuh yang negatif, maka perlu adanya tindak lanjut dengan meningkatkan tugas divisi BK untuk dapat memotivasi siswa-siswinya agar lebih percaya diri dengan tubuhnya dan membangun persepsi tubuh yang positif. Hal ini berguna agar para siswa terhindar dari depresi, gangguan makan, dan olahraga berlebihan yang dapat memengaruhi kesehatan siswa (27, 39–41).

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara *body image perception* dengan kebiasaan makan serta tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta). Pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

terhadap tubuhnya melalui edukasi mengenai status gizi dan kebiasaan makan yang baik, sehingga siswa dapat membangun persepsi tubuh yang positif dan terhindar dari depresi, gangguan makan, dan olahraga berlebihan.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai media sosial dan pendapatan orang tua sebagai faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan makan siswa. Selain itu, sebaiknya dilakukan penelitian multivariabel untuk mengetahui besarnya pengaruh berbagai faktor terhadap kebiasaan makan, sehingga secara spesifik dapat dilakukan perbaikan pada faktor-faktor tertentu untuk meningkatkan kebiasaan makan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brown JE. Nutrition through the life cycle. USA: Wadsworth; 2013.
2. Annastasia MS. Perempuan kesehatan seksualitas kecantikan. Yogyakarta: Penerbit LKIS; 2006.
3. Gormley J & William L. A sociology of food and nutrition : the social appetite. New York: Oxford University Press; 2004.
4. McCabe MP, Ricciardelli LA. Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *J Psychosom Res.* 2004;56:675–85.
5. Normate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes J Public Heal.* 2017;6(3):141.
6. Yusinta DH, Pradigdo SF, Rahfiludin MZ. Hubungan body image dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang. *J Kesehat Masy.* 2019;7(2):47–53.
7. Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends Cogn Sci.* 2005;9:69–74.
8. Monteiro LAC, Fernandes HMG, Santos MLB, Novaes JS. The influence of dance practice on the body image of adolescents: a systematic review. *J Exerc Physiol.* 2018;21(5):158–69.
9. Widiasih N. Olah tubuh 1. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK 2013; 2013.
10. Santrock JW. Life span development: perkembangan masa hidup. 5th ed. Jakarta: Erlangga; 2002.
11. Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. Gizi & dietetika. EGC; 2014.
12. Mutale GJ, Stiller J, Dunn A, Larkin R. Development of a body dissatisfaction scale assessment tool. *New School Psychol Bull.* 2016;13(2).
13. Sira N. Body Image : Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students. Virginia Polytechnic Institute and State University; 2003.
14. Dienasari RH. Persepsi body image, kebiasaan makan dan status gizi pada penari remaja wanita. Institut Pertanian Bogor; 2016.
15. Sharlin J & Edelstein S. Buku ajar gizi dalam daur kehidupan. Agustin CA, Rezkina E, Rahmah Q, editors. Jakarta: EGC; 2014. xxiii + 543.
16. Adinda D, Sudaryati E, Siagian A. Gambaran kebiasaan makan, body image dan status gizi remaja putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Sci Period Public Heal Coast.* 2019;2(1).
17. Ammar EN & Nurmala I. Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *J Heal Prev.* 2020;4(1).
18. Dephinto Y. Hubungan body image dengan perilaku diet pada remaja putri tahun 2016 kelas X dan XI SMKN 2 Padang. *Menara Ilmu.* 2017;11(75):177–81.
19. Cash TF, Pruzinsky T. Body image: a handbook of theory, research, & clinical practice. London: The Guilford Press; 2002. xxii+530.

20. Brown JE. Nutrition. Fayetteville State University; 2011.
21. Latiff AA, Muhamad J, Rahman RA. Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents. *J Taibah Univ Med Sci.* 2018;13(1):34–41.
22. Simamarta SW & Karo FIK. Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku menyimpang siswa kelas X SMK Swasta Satria Binjai tahun pelajaran 2017/2018. *J ANSIRU.* 2018;3(1).
23. Hafiza Di, Utami A, Niriyah S. Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *J Med Utama.* 2020;2(1).
24. Ramonda DA, Yudanari YG, Choiriyah Z. Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2019;2(2):109–14.
25. Aritonang I. Kebiasaan makan dan gizi seimbang. Yogyakarta: Leutika; 2011.
26. Almtsier S. Ilmu gizi dasar. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta. 2009;
27. Cash TF, Smolak L, editors. *Body image : a handbook of science, practice, and prevention.* 2nd ed. New York: Guilford; 2011.
28. Ritan AFG, Murdiono WR, Syafitri EN. Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones.* 2018;2(1).
29. Asnuddin & Sanjaya. Hubungan tingkat kecemasan dan body image dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *J Ilm Kesehat Pencerah.* 2018;7(2):69–77.
30. Oktaviani T, Pamungkas DR, Sutarjo P. Hubungan body image dengan pola makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta; 2015.
31. Pope HG, Phillips KA, Olivardia R. *The adonis complex: the secret crisis of male body obsession.* New York: Free Press; 2000. 27–45 p.
32. Kocak N, Acikel C, Gulsun M, Istanbuluoglu H, Ozdemir B, Eydemir E, et al. Evaluation of peer effects on eating behaviors: a cluster analysis approach. *Psychiatry Clin Psychopharmacol.* 2017;27(3).
33. Risti KN, Pamungkasari EP, Suminah. Relationship of peer influence and family eating habits on healthy food choices in overweight adolescents in Surakarta. *Media Gizi Indones.* 2021;16(2).
34. Alqahtani N. The effects of peer pressure on nutrition attitudes and food selection. *Int J Med Res Heal Sci.* 2020;9(11).
35. Kasumayanti E, Aulia M. Hubungan pendapatan keluarga dengan status gizi balita di Desa Tambang wilayah kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2019. *J Ners Univ Pahlawan.* 2020;4(1):7–12.
36. Kusumayanti IGA, Hadi H, Susetyowati. Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian malnutrisi pasien dewasa di ruang rawat inap rumah sakit. *J Gizi Klin Indones.* 2004;1(1).
37. SMKI Yogyakarta. Sejarah SMKI Yogyakarta [Internet]. Available from: <http://smki-yogya.sch.id/tentang-kami/sejarah>
38. ABKIN. Panduan khusus bimbingan dan konseling. Pelayanan Arah Peminatan Peserta Didik. Jakarta; 2013.
39. Schuler P, Broxon-Hutcherson A, Philipp S, Ryan S, Isossari R, Robinson D. Body-shape perception in older adults and motivations for exercise. *Percept Mot Ski.* 2004;98(2):1251–60.

40. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College student's motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Heal.* 2005;54(2):87-94.
41. Focht BC & Hausenblas HA. Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with high social physique anxiety. *J Appl Sport Psychol.* 2004;16:361-8.