

Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Pomarida Simbolon¹, Murni Sari Dewi Simanullang², Fanny Putri Ningsing Hura³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan
pomasps@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Article history: Dikirim 27 Januari, 2021 Direvisi 18 Maret, 2021 Diterima 19 Maret, 2021</p>	<p>Wanita yang tidak senang dengan tubuh mereka akan mengubah penampilan mereka dan menjaga mereka dengan lebih baik agar terlihat lebih menarik dan sesuai keinginan mereka. Salah satu metode yang digunakan oleh para wanita ini adalah diet, yaitu upaya yang disengaja untuk membatasi dan mengatur asupan makanan seseorang untuk tujuan tertentu. untuk mengurangi dan menjaga berat badan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan diet wanita dengan ketidakpuasan tubuh pada tahun 2021 di Nadin Gym. Dalam penelitian ini, metodologi cross sectional diterapkan dalam desain penelitian survei analitik. Dalam penelitian ini, 40 peserta dijadikan sampel, dan pengambilan sampel lengkap digunakan untuk proses seleksi. Kuesioner adalah alat yang digunakan, dan uji Chi-kuadrat digunakan untuk mengevaluasi hasil. Hasil uji Chi-square diperoleh p-value sebesar 0,001 (p 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gymltahunl2021, ketidakpuasan dan pada wanita di Nadin Gym. Diharapkan ibu-ibu di Nadin Gym tetapi memperhatikan pola makannya sehingga dapat menerapkan pola makan yang sehat untuk menjaga kesehatannya.</p>
<p>Kata Kunci: Body Dissatisfaction, Perilaku Diet</p>	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;"></div>
<p>Corresponding Author: Nama : Pomarida Simbolon Address : Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang Email : pomasps@gmail.com</p>	

1. PENDAHULUAN

Wanita dan kecantikan dan masalah tubuh sangat erat terkait. Banyak wanita menggunakan banyak strategi, termasuk makanan, untuk mencapai tubuh yang mereka inginkan. Istilah "diet", yang sering digunakan oleh masyarakat umum, mengacu pada upaya seseorang untuk mengontrol dan membatasi konsumsi makanan mereka untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan

mereka sambil menggunakan teknik yang biasanya tidak sehat dan berbahaya bagi tubuh (Meiliana, Valentina dan Retnaningsih, 2018).

Diet adalah cara yang sering digunakan atau cara yang paling disukai untuk menurunkan berat badan dan menunjang daya tarik seseorang. Perilaku makan, yang merupakan komponen pola makan, menggambarkan komponen perilaku makan seperti kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dan perasaan yang dihasilkan selama proses makan sebagai pemikiran untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan pribadi (Meiliana, Valentina dan Retnaningsih, 2018).

Perilaku diet merupakan upaya individu untuk menurunkan berat badan. Ini dapat dilakukan dalam berbagai metode, tetapi selalu berpusat pada kemampuan pelaku diet untuk mengontrol makanan mereka. Sejalan dengan penelitian (Safitri, 2019) mengemukakan diet yang sangat ketat yang diikuti oleh wanita akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk merasa lapar, yang pada akhirnya akan mengakibatkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia. Penelitian (Agustin, 2018) mengemukakan pada 4746 remaja SMP dan SMA di St. Paul dan Mineapolis ditemukan prevalensi perilaku diet pada remaja putri sebesar 56,9% sedangkan remaja laki-laki sebesar 32,7% menunjukkan bahwa secara umum perilaku diet terutama dilakukan oleh wanita di Amerika Serikat.

Penelitian (Safitri, 2019), juga menyarankan remaja putri untuk melakukan diet agar dapat meningkatkan rasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya. Penampilan remaja putri akan meningkat dan rasa percaya diri mereka saat berinteraksi dengan orang lain akan meningkat jika berat badan dan bentuk tubuh mereka tetap terjaga. Wanita memulai diet karena berbagai alasan, termasuk pribadi, keluarga, dan lingkungan, tetapi dua yang utama adalah ketidakpuasan dengan tipe tubuh dan keinginan untuk menurunkan berat badan (Safitri, 2019).

Penelitian Marizka (2019) meskipun merupakan proses internal, ketidakpuasan tubuh dapat dipengaruhi oleh keadaan luar yang mempengaruhi bagaimana orang memandang dan merasakan tentang penampilan mereka. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian (Gao, 2019) menyatakan bahwa 79% wanita Amerika dan 69% pria Amerika, usia 9 hingga 18 tahun, tidak senang dengan penampilan fisik mereka. Hal ini juga sesuai dengan temuan penelitian (Khoiriyah & Rosdiana, 2019) pada wanita di kota Malang ditemukan bahwa responden yang memiliki body ketidakpuasan pada kategori tinggi (16%) dan sedang (84%) melakukannya karena mayoritas wanita tidak mampu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kurang mampu. Menerima kekurangan mereka.

Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh ketidakpuasan tubuh. Ketika orang yang tidak bahagia dengan dirinya sendiri akan melakukan apa saja untuk mencapai pemenuhan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Putri & Indryawati, 2019), mahasiswi Universitas Gunadarma bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dengan ketidakpuasan tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswi, dorongan untuk diet meningkat sebanding dengan tingkat ketidakpuasan tubuh mereka.

Hasil survey data awal yang dilakukan peneliti kepada 10 responden wanita di Gym Nadin Tanjung Balai melalui wawancara, terungkap bahwa responden tidak memiliki perilaku diet yang baik. Sebanyak enam orang (60%) mengaku selain berolahraga mereka mengonsumsi teh pelangsing dan jamu pengecil perut, melalui makan malam, membatasi jumlah makanan yang mereka makan, tidak mengonsumsi nasi dan mengganti nasi dengan buah, roti, dan lain-lain. biji-bijian, melalui makan malam, dan sebagainya mereka memilih melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan selain efek samping seperti lemas, sebanyak 4 orang (40%) mengatakan selain berolahraga mereka mengonsumsi teh pelangsing dan jamu pengecil perut, melewatkan makan malam, membatasi jumlah makana mereka makan, hanya saja mereka masih makan nasi atau tidak mengganti nasi dengan makanan yang mereka anggap ringan seperti roti, jadi secara keseluruhan perilaku diet wanita di Nadin Gym sebagian besar adalah perilaku diet yang buruk.

Melihat konteks tersebut, peneliti tertarik untuk mempelajari hubungan antara kebiasaan diet wanita dengan body ketidakpuasan di Nadin Gym Tanjung Balai pada tahun 2021.

2. METODE

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Gym Nadin Tanjung Balai. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada 07 April sampai 10 April 2021. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang mengikuti gym di Nadin Gym Tanjung Balai berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 40 orang. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan kuesioner *body dissatisfaction* dan perilaku diet terdiri dari 27 pernyataan dengan menggunakan skala *Likert*. Uji analisis menggunakan *Chi-square* diolah dengan menggunakan *SPSS*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 (n=40)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
11-25 tahun	5	12.5
26-35 tahun	9	22.5
36-45 tahun	15	37.5
46-55 tahun	11	27.5
Pekerjaan		
Dokter Gigi	1	2.0
Guru	2	5.0
Wiraswasta	12	30.0
Ibu Rumah Tangga	20	50.0
Mahasiswa	5	12.5

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yaitu 36-45 tahun sejumlah 15 responden (37,5%), 46-55 tahun sejumlah 11 responden (27,5%), 26-35 tahun sejumlah 9 responden (22,5%), dan 17-25 tahun sejumlah 5 responden (12,5%) Berdasarkan pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sejumlah 20 responden (50,0%), yang wiraswasta sejumlah 12 responden (30,0%), mahasiswi sejumlah 5 responden (12,5%), guru sejumlah 2 responden (5,0%) dan dokter gigi sejumlah 1 responden (2,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Body Dissatisfaction pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 (n=40)

No. Body Dissatisfaction	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. Rendah	28	70.0
2. Tinggi	12	30.0
Total	40	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel 2 diatas diperoleh dari 40 responden di Nadin Gym Tanjung Balai, bahwa dapat disimpulkan persentase *body dissatisfaction* dengan kategori rendah sebanyak 28 orang (70,0%) dan *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi sebanyak 12 orang (30,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Bali Tahun 2021 (n=40)

No. Perilaku Diet	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. Tidak Baik	25	62.5
2. Baik	15	37.5
Total	40	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel 3 yang diatas diperoleh dari 40 responden di Nadin Gym Tanjung Balai, bahwa dapat disimpulkan persentase perilaku diet dengan kategori tidak baik ini sebanyak 25 orang (62,5%) dan perilaku diet dengan kategori baik sebanyak 15 orang (37,5%).

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 (n=40)

Body Dissatisfaction	Perilaku Diet Tidak Baik		Baik		Total		P-Value
	F	%	F	%	F	%	
Rendah	23	82.1	5	17.9	28	100.0	0.0001
Tinggi	2	16.7	10	83.3	12	100.0	

Berdasarkan tabel 4 Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 diperoleh bahwa ada sebanyak 23 dari 28 (82,1%) body dissatisfaction yang rendah dengan perilaku diet tidak baik dan ada sebanyak 10 dari 12 (83,3%) body dissatisfaction yang tinggi dengan perilaku diet baik sedangkan body dissatisfaction ini yang rendah dengan perilaku diet baik ada sebanyak 5 dari 28 (17,9%) dan body dissatisfaction yang tinggi dengan perilaku diet tidak baik ada sebanyak 2 dari 12 (16,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.

4. PEMBAHASAN

Ini sependapat dengan temuan penelitian (Meiliana, Valentina dan Retnaningsih, 2018) sesuai dengan penelitian yang dilakukan terhadap 120 responden, yang mengungkapkan bahwa sekitar 60% responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan diet, hasil dari 379 responden menunjukkan bahwa 306 orang (80,74%) berada pada kelompok rendah atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan keinginan untuk mencapai bentuk tubuh yang sempurna dan memiliki fisik yang menarik.

Wanita sering mengecek kondisi fisiknya, seperti bercermin kapanpun ada kesempatan, menimbang diri sendiri sehingga jika berat badannya bertambah wanita merasa tidak puas, begitu juga dengan keinginan wanita, menurut penelitian yang dilakukan di Nadin Gym, yang menemukan bahwa mereka tidak puas dengan tubuh dan penampilan mereka. memiliki fisik yang sempurna, dan selain itu, beberapa hal, seperti bentuk bagian tubuh tertentu, dapat mengungkapkan bagaimana wanita memandang tubuh mereka (perut, payudara, pinggang, pinggul, bokong, paha, dan betis).

Karena perubahan usia berhubungan dengan peningkatan distribusi jaringan lemak, peningkatan lemak tubuh sudah ada sejak seseorang berusia 30 tahun, dan pada usia yang lebih tua terjadi peningkatan kandungan total lemak tubuh, terutama distribusi lemak sentral, wanita. di Nadin Gym melaporkan merasa paling tidak puas dengan tubuh mereka di akhir masa dewasa (36-45 tahun). Selain itu, ada hilangnya massa otot dan penyesuaian banyak hormon yang menyebabkan penumpukan lemak perut (Pibriyanti, 2018).

Ibu rumah tangga menunjukkan tingkat perilaku diet tertinggi di Nadin Gym karena mereka mengatur permintaan konsumsi setiap hari. Manusia mengkonsumsi untuk memenuhi tuntutan utama dan sekunder, yang mengakibatkan ibu kurang memiliki kendali atas kebiasaan makan mereka sendiri. Sehingga ketika seorang wanita menambah berat badan, akan ada kebiasaan makan yang baik atau buruk. Sejalan dengan penelitian yang juga dilakukan oleh (Meiliana, Valentina dan Retnaningsih, 2018) 209 dari 379 responden (55,14%) memiliki pola makan yang buruk, termasuk puasa, melakukan aktivitas yang lebih berat, menyalahgunakan obat pencahar secara berlebihan, dan membuat tubuh kelaparan. Mereka melakukan ini untuk mempertahankan bentuk tubuh yang diinginkan dan menghindari penambahan berat badan.

Kebiasaan makan yang buruk termasuk berhenti dari rutinitas makan pagi dan makan malam, mengganti mie atau roti dengan nasi karena dianggap memiliki kalori lebih sedikit, percaya bahwa porsi kecil makanan ringan memiliki kalori lebih sedikit, dan langsung muntah setelah makan. makan buah dan sayur saja daripada makanan berlemak, pantang semua makanan kecuali

air selama puasa tanpa tujuan ibadah, atau menggunakan obat pencahar, penekan nafsu makan, atau obat penurun berat badan (Meiliana, Valentina dan Retnaningsih, 2018).

Pola makan sehat terdiri dari makan tiga kali sehari (jumlah makanan tidak berlebihan atau terlalu sedikit), makan sesedikit mungkin antara jam 8 pagi dan siang hari, mengganti nasi putih dengan nasi merah, dan membatasi asupan. dari makanan yang mengandung lebih banyak lemak. Mengonsumsi makanan mengikuti konsep piramida panduan makanan, mengonsumsi makanan rendah lemak dan mengonsumsi makanan rendah kalori, meningkatkan aktivitas fisik secara alami, menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dengan minum 6-8 gelas air putih (Meiliana, Valentina dan Retnaningsih, 2018).

Ini karena fakta bahwa wanita yang *body dissatisfaction* akan merasa buruk tentang tubuh mereka, yang akan mengurangi tingkat kepuasan mereka. Ketika emosi negatif mulai muncul, wanita yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki keyakinan bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan dan percaya bahwa tubuh langsing adalah tubuh yang ideal dan dihargai atau lebih baik oleh masyarakat. Akibatnya, wanita yang menderita *body dissatisfaction* akan mencoba beberapa hal agar menarik. Diet untuk mencapai tubuh langsing merupakan salah satu cara yang digunakan untuk bisa menurunkan berat badan. Menurut temuan penelitian, pilihan makan dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* wanita itu memiliki.

Penelitian juga dilakukan Prima & Sari (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body dissatisfaction* Berkenaan dengan kebiasaan makan pada remaja putri, peneliti menggunakan nilai analitik $p = 0,000$. Hal ini sesuai dengan klaim bahwa mereka yang mengalami *body dissatisfaction*, dia akan mengadopsi kebiasaan makan semakin dia tidak senang dengan bentuk dan ukuran tubuhnya.

Menurut penulis, wanita dengan *body dissatisfaction* wanita di Nadin Gym sangat puas dengan kebiasaan makannya yang buruk karena ingin cepat mendapatkan bentuk tubuh langsing; namun, ini bukan karena ketidakpuasan tubuh wanita melainkan faktor lain, seperti keinginan orang itu sendiri untuk mengikuti pola makan yang buruk dan wanita dengan riwayat gangguan makan *body dissatisfaction* karena wanita tidak puas dengan tubuh mereka dan ingin menurunkan berat badan dengan diet sehat, mereka memiliki perilaku diet rendah (tidak puas).

5. KESIMPULAN

Menurut temuan studi yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa: *Body dissatisfaction* wanita di Nadin Gym Tanjung Balai mayoritas rendah sebanyak 28 orang (70,0%). Perilaku diet wanita di Nadin Gym Tanjung Balai mayoritas tidak baik sebanyak 25 orang (62,5%)

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Santa Elisabeth yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Agustin (2018) "Hubungan Antara Cinta Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta," *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), hal. 177–181. doi: <https://doi.org/10.17977/um023v8i12019p177>.
- Gao (2019) "The Mediating Effect of Body Dissatisfaction in Association between Obesity and Dietary Behavior Changes for Weight Loss in Chinese Children. *Biomedical and Environmental Sciences*, No Title," 32(9), hal. 639–646. doi: <https://doi.org/10.3967/bes2019.083>.
- Khoiriyah & Rosdiana (2019) "Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan PenerimaanDiri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) di Kota Malang," *jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 14(2), hal. 42–53.

- Marizka (2019) “Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh,” *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), hal. 56–69. Tersedia pada: <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/22346>.
- Meiliana, M., Valentina, V. dan Retnaningsih, C. (2018) “Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang,” *Praxis*, 1(1), hal. 49. doi: 10.24167/praxis.v1i1.1628.
- Pibriyanti, K. (2018) “Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo,” *Jurnal Kesehatan*, 11(1), hal. 16–23. doi: 10.23917/jk.v11i1.7000.
- Prima & Sari (2019) “Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet,” 1(1), hal. 17–30. Tersedia pada: <https://media.neliti.com/media/publications/126615-ID-hubungan-antara-body-dissatisfaction-de.pdf>.
- Putri & Indryawati (2019) “Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi,” *Jurnal Psikologi*, 12(1), hal. 88–97. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>.
- Safitri (2019) “Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan,” 12(2), hal. 100–105. doi: <https://doi.org/10.3083/psibernetika.v12i2.1673>.