

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET
MAHASISWI DI AKADEMI KEPERAWATAN
AL HIKMAH 2 BREBES**

Tati Karyawati¹, Healthy Seventina², Amalia Zahra³

¹ Akper Al Hikmah 2 Brebes

^{2,3} STIKes Cirebon

E-mail : tatikarya4@gmail.com

Kata Kunci

Citra Tubuh, Perilaku
Diet, Perawat,
Mahasiswi.

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Akper Al Hikmah 2 Brebes untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada mahasiswa. Responden sebanyak 59 mahasiswa mengisi kuesioner terkait citra tubuh dan perilaku diet mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,8% responden memiliki citra tubuh negatif, sedangkan 49,2% memiliki citra tubuh positif. Sebanyak 50,8% responden memiliki perilaku diet sehat, dan 49,2% memiliki perilaku diet tidak sehat. Analisis statistik menggunakan uji chi-square menghasilkan p-value sebesar 0,006, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes, sehingga dapat disimpulkan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap perilaku diet mahasiswa.

Keywords

*Body Image, Dietary
Behavior, Nurses, Female
Students.*

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between body image and dietary behavior of students at Al Hikmah 2 Brebes Nursing Academy. This study used quantitative methods with a cross sectional design. This study was conducted at Akper Al Hikmah 2 Brebes to analyze the relationship between body image and dietary behavior in college students. Respondents as many as 59 students filled out questionnaires related to their body image and dietary behavior. The results showed that 50.8% of respondents had a negative body image, while 49.2% had a positive body image. As many as 50.8% of respondents had healthy dietary behaviors, and 49.2% had unhealthy dietary behaviors. Statistical analysis using the chi-square test yields a p-value of 0.006, which is smaller than the significance level $\alpha = 0.05$. This indicates that there is a significant relationship between body image and student dietary behavior at Akper Al Hikmah 2 Brebes, so it can be concluded that body image affects student dietary behavior.



PENDAHULUAN

Data World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa tahun 2016 lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun pada remaja perempuan dan mengalami kenaikan sebesar 18% pada tahun 2017 (WHO, 2017). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan bahwa Prevalensi Obesitas Pada perempuan Penduduk Umur > 18 Tahun di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 44,40 % mengalami kenaikan dari tahun 2016 yaitu 41,60%. Provinsi Jawa Tengah tahun 2018, menurut prevalensi status gizi berdasarkan kategori (IMT) pada penduduk dewasa (>18 tahun), terdapat sebanyak 27.50% mengalami obesitas pada Wanita (Rikesdas, 2018). Data status gizi Remaja Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes pada tahun 2016 mengalami gizi lebih sebanyak 18,14% (Brebes, 2016). Adanya perubahan bentuk tubuh menyebabkan kurangnya korelasi antara realitas dengan persepsi ideal terhadap tubuh menjadi penyebab utama remaja menderita gangguan citra tubuh (Yundarini, Sawitri, & Utami, 2015).

Citra tubuh ialah keyakinan atau persepsi individu yang secara sadar mengenai bentuk tubuhnya (Ariani, Swedarma, & Saputra, 2021). Grogan dan Sarah (2008) dalam Salsana & Sugiasih (2021), menjelaskan citra tubuh merupakan pikiran, pandangan, persepsi dan perasaan seseorang tentang tubuhnya, karena penampilan merupakan hal penting untuk menjadi perhatian. Citra tubuh positif (positive body image) yaitu seseorang yang dapat menerima dan puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan citra tubuh negatif (negative body image) adalah orang yang tidak dapat menerima atau tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Anggraini, 2019).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong individu untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya, salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet. Kebiasaan diet pada mahasiswa dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan untuk perkembangan tubuh.

Perilaku diet adalah usaha seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan. Perilaku diet ada dua macam, yaitu perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Melakukan diet sehat berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Sedangkan perilaku diet tidak sehat cenderung akan mengalami perilaku makan menyimpang contohnya diet yang berlebihan dengan berpuasa terus menerus, berolahraga setelah makan, menggunakan pil diet yang apabila perilaku tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang panjang maka akan menyebabkan tubuh kekurangan gizi yang dibutuhkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Millenia et al. tahun (2020), menyatakan bahwa hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi positif antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet (Millenia & Kurniawan, 2022). Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Salsana & Sugiasih (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan *PERBANDINGAN METODE NEURAL NETWORK DAN SUPPORT VECTOR MACHINE DALAM KLASIFIKASI DIAGNOSA PENYAKIT DIABETES*

positif antara citra tubuh dengan perilaku diet. Studi pendahuluan telah dilakukan peneliti pada bulan Juni 2022 di Akper Al Hikmah 2 Brebes (Ferrari & Díaz-Morales, 2007). Wawancara dilakukan kepada 10 orang mahasiswa 5 orang siswi mengatakan puas terhadap bentuk tubuhnya memilih makan dengan frekuensi standar (3 kali sehari) lengkap dengan nasi, lauk dan sayur. Sedangkan 5 orang mengatakan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, 2 orang melakukan upaya dengan cara menahan lapar, minum teh hijau dan bila perlu minum obat pelangsing dan 3 orang memilih melakukan diet dengan cara melewatkan waktu makan malam agar mendapat bentuk tubuh yang ideal untuk menunjang penampilan, sehingga lebih percaya diri dalam pergaulan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet Mahasiswa di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes”. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet Mahasiswa di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes?”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes.

TINJAUAN PUSTAKA

Citra Tubuh

Shilder dalam Gattario mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran tubuh diri sendiri yang dibentuk oleh pikiran. Dalam penelitian lain, Shilder juga menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan gambaran tubuh tersebut terbentuk dalam pikiran menurut dirinya sendiri. Menurut Foland (2009) dalam Anggraini (2019), mengatakan bahwa lima aspek pembentuk citra tubuh yaitu Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Areas Satisfaction, Overweight Preoccupation, Self-Clasified Weight.

Citra Tubuh Pada Mahasiswa

Mahasiswa bukan lagi anak-anak dan mereka juga sudah beradadiakhir masa remaja. Namun, mereka belum cukup untuk dikatakan sebagai orang dewasa. Dalam menentukan seorang individu sudah dewasa atau belum, tidak dapat bergantung pada kematangan biologis sebagai indikator utama atau satu-satunya. Boyd Mc Candless dan Richard Coop (1979) dalam Yosephin (2012), menyarankan tiga kriteria untuk mendefinisikan dewasa. Pertama, ada kemandirian ekonomi. Kedua adalah kesiapan untuk menikah dan membesarkan anak-anak. Ketiga adalah kemampuan dalam mengambil keputusan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masuk kedalam fase dewasa awal karena mahasiswa lebih dekat dengan kemandirian ekonomi, membangun keluarga, dan membuat keputusan besar daripada anak-anak dan remaja, meskipun mahasiswa tidak melakukan hal-hal tersebut selayaknya individu yang sudah dewasa (dewasa tengah).

Perilaku Diet

Diet berasal dari bahasa Yunani yaitu diaita, yang berarti cara hidup. Definisi diet adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal mengurangi makanan dan minuman yang akan dimakan seseorang dari hari ke hari, terutama yang dirancang khusus untuk mencapai tujuan dengan cara mengkonsumsi atau mengurangi makanan tertentu (Udayana, 2015).

Menurut Dephinto (2017), menjelaskan perilaku diet adalah usaha seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan (Dephinto, 2017). Perilaku diet meliputi beberapa pola yang bervariasi mulai dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan hingga pembatasan yang cukup ketat terhadap konsumsi.

Menurut Heinberg dkk, ada 2 jenis perilaku diet:

1. Diet Sehat

Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, dan menambah aktifitas fisik secara wajar.

2. Diet tidak sehat

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti berpuasa atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, menahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua atau lebih variabel tanpa ada upaya untuk memanipulasi variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* merupakan suatu penelitian dimana pengukuran atau observasi variabel-variabel dilakukan hanya satu kali dan dalam satu waktu (Nursalam, 2013). Metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes.

Variabel *Independen* dalam penelitian ini adalah citra tubuh. Variabel ini dapat tergantung dari variabel bebas terhadap perubahan (Setiadi, 2013). Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah perilaku diet. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswi di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes sebanyak 144 orang.

Sampel pada penelitian meliputi seluruh mahasiswi di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes kriteria usia dewasa awal yang pernah atau sedang melakukan diet. Penelitian dilakukan di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes. Penelitian ini dilakukan selama Juni-Juli 2022.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Simple Random Sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2018).

Instrument penelitian yaitu Kuesioner Citra Tubuh dan Perilaku Diet. Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengungkapkan dan menjangkau informasi kuantitatif dari responden sesuai lingkup peneliti (Sastroasmoro & Ismael, 2011).

Uji validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apayang diukur. Untuk mengetahui apakah kuesioner yang kita susun tersebut

*PERBANDINGAN METODE NEURAL NETWORK DAN SUPPORT VECTOR MACHINE
DALAM KLASIFIKASI DIAGNOSA PENYAKIT DIABETES*

mampu mengukur apa yang hendak kita ukur, maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skors (nilai) tiap-tiap item (pernyataan) dengan skors total kuesioner tersebut.⁽¹⁹⁾

Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten atau tetap asas bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat yang sama. Kuesioner dinyatakan reliabilitas tinggi bila nilai $\alpha = \geq 0,60$ dan penelitian ini menggunakan alpha cronbach.⁽¹⁹⁾

Kuesioner penelitian telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012), Hasil uji coba alat ukur diolah melalui dua kali pengujian agar memenuhi reliabilitas yang memenuhi standar ukur. Pada instrumen citra tubuh dan perilaku diet memiliki nilai r hitung lebih tinggi dari r tabel ($r = 0.28$).

Setelah data semua dibersihkan maka setiap data siap dianalisa. Tahap berikutnya adalah menganalisa data yang telah ada dikomputer. Analisa data yang dilakukan meliputi analisa univariat dan bivariat.

Analisis Univariat (Analisis deskriptif)

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian.⁽¹⁷⁾ Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan dalam bentuk frekuensi, dengan cara memasukkan seluruh data kemudian diolah secara statistik deskriptif yang digunakan untuk melaporkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dan prosentase (%) dari masing-masing item yaitu citra tubuh dan perilaku diet.

Analisis bivariat

Pada analisa bivariat digunakan untuk mendapatkan hubungan sebab akibat dan perbedaan pengukuran antara dua kelompok data.⁽²³⁾ Untuk mengetahui ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes dengan Uji bivariat menggunakan chi kuadrat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Akper Al Hikmah 2 Brebes selama 2 (dua) hari dari tanggal 18 sampai 19 Juni 2022. Besar sampel yang diteliti adalah sebanyak 59 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data primer diambil melalui pemberian kuesioner kepada responden tentang citra tubuh dan perilaku diet. Dari hasil pengolahan data yang dilakukan, maka berikut ini akan disajikan analisis univariat dan bivariat.

A. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian untuk menghasilkan distribusi dan presentase dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

1. Citra Tubuh

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan citra tubuh pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes dari tanggal 18 sampai 19 Juni 2022 (n=59)

Citra tubuh	Frekuensi (f)	persentase (%)
Citra tubuh positif	29	49,2
Citra tubuh negatif	30	50,8
Jumlah	59	100,0

Berdasarkan dari tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 59 responden, sebagian besar responden memiliki Citra tubuh negatif yaitu sebanyak 30 responden (50,8%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 29 responden (49,2%).

2. Perilaku Diet

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku diet pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes dari tanggal 18 sampai 19 Juni 2022 (n=59)

Perilaku Diet	Frekuensi	persentase
	(f)	(%)
Perilaku diet sehat	30	50,8
Perilaku diet tidak sehat	29	49,2
Jumlah	59	100,0

Berdasarkan dari tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 59 responden, sebagian besar responden mempunyai perilaku diet sehat yaitu 30 responden (50,8%) dan 29 responden (49,2%) mempunyai perilaku diet tidak sehat.

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat disajikan dalam bentuk tabel silang (*Crosstab*) antara variabel independen yaitu citra tubuh dengan variabel dependen yaitu perilaku diet pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes. Analisa bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

Tabel 3. Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes.dari tanggal 18 sampai 19 Juni 2022 (n=59)

Perilaku diet	Perilaku diet						<i>p-value</i>
	Perilaku diet sehat		Perilaku diet tidak sehat		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Citra tubuh positif	20	33,8	9	15,3	29	49,2	0.006
Citra tubuh negatif	10	17,0	20	33,9	30	50,8	
Jumlah	30	50,8	29	49,2	59	100,0	

Berdasarkan hasil analisa diatas menunjukkan bahwa dari 29 responden yang mempunyai citra tubuh positif sebagian besar mempunyai perilaku diet sehat yaitu sebanyak 20 responden (33,8%) sedangkan 9 responden yang memiliki citra tubuh positif mempunyai perilaku diet tidak sehat sebanyak 9 responden (15,3%) dan dari 30 responden yang mempunyai citra tubuh negatif sebagian besar mempunyai perilaku diet tidak sehat yaitu sebanyak 20 responden (33,9%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh negatif yang mempunyai perilaku diet sehat sebanyak 10 responden (17%).

Dari hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji statistik *chi Square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.006 ini berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes.

Pembahasan

Pembahasan adalah kesenjangan yang muncul setelah peneliti melakukan penelitian kemudian membandingkan antara teori dengan hasil penelitian. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes. Pembahasan hasil penelitian ini dimulai dengan pembahasan analisis univariat dan dilanjutkan analisis bivariat.

Pembahasan Analisis Univariat

1. Citra tubuh

Citra tubuh adalah penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yaitu bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi persepsi dan perasaannya tentang ukuran dan bentuk tubuhnya.⁽¹⁴⁾ Mahasiswi memiliki kecenderungan untuk melihat dirinya dan membandingkannya dengan orang lain di lingkungannya maupun di media massa yang dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap dirinya.⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden, sebagian besar responden memiliki Citra tubuh negatif yaitu sebanyak 30 responden (50,8%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 29 responden (49,2%).

Hal sesuai penelitian yang dilakukan oleh Deveega (2017) menyatakan bahwa rasa tidak puas yang dirasakan oleh mahasiswi lebih banyak mengarah kepada bentuk dan berat tubuhnya. Mahasiswi melihat dirinya memiliki tubuh yang gemuk meskipun dalam pengukuran IMT, banyak responden yang memiliki IMT dalam batas normal. Hal ini terjadi karena penyebaran lemak yang tidak merata di seluruh tubuh yang mengakibatkan penumpukan lemak pada sebagian tubuh misalnya perut dan paha sehingga menyebabkan bentuk tubuh tidak proporsional dan terlihat kurang menarik.⁽¹¹⁾ Keinginan untuk memiliki citra tubuh yang sempurna sering disamakan dengan memiliki langsing dan proporsional. Sebagai pemenuhan kepuasan bentuk tubuh tersebut, wanita seringkali melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan.⁽¹⁾

2. Perilaku Diet

Diet dapat diartikan sebagai penurunan berat badan dengan mengubah perilaku serta kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan lemak serta menjalankan aktivitas fisik seperti olahraga secara wajar.⁽¹⁰⁾ Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden, sebagian besar responden mempunyai perilaku diet sehat yaitu 30 responden (50,8%) dan 29 responden (49,2%) mempunyai perilaku diet tidak sehat.

Menurut Yosephin (2012), dalam penelitiannya memaparkan bahwa sebanyak 43% mahasiswi yang melakukan diet memilih keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik dan cantik sebagai alasan paling utama. Alasan ini diikuti dengan stereotype yang ada pada mahasiswi bahwa dengan tubuh yang kurus dapat membuat penampilan menjadi lebih menarik, juga mempermudah dalam memiliki pakaian yang diinginkan (Notoatmodjo, 2012). Hasil yang sama ditampilkan pada penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih (2019) yang mengatakan bahwa 51,1% responden beralasan melakukan diet penurunan berat badan supaya lebih menarik dan cantik. Hal ini dilakukan agar mereka lebih mudah diterima dalam pergaulan dan beranggapan dengan berdiet akan

mencapai penampilan fisik yang ideal menurut persepsi mereka. Alasan ini sesuai dengan model perkembangan Gould yang mengharapkan individu dalam fase dewasa muda mampu memisahkan diri dari keluarga dan membentuk identitas yang lebih pribadi yang kemudian dijadikan modal utama saat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan lingkungan pekerjaan. Tubuh yang menarik dan cantik merupakan identitas sosial yang ingin dibentuk oleh mahasiswi karena dapat membuat mereka diterima di lingkungan sosial dan pekerjaan.

Pembahasan Analisis Bivariat

Citra tubuh positif merupakan bentuk cinta dan rasa hormat yang kita miliki terhadap tubuh kita, dimana individu perlu menerima tubuh termasuk dengan aspek-aspek yang tidak sesuai dengan gambar dari media yang mewakili tubuh langsing yang ideal. Individu dapat menghargai bagaimana bentuk tubuh mereka yang unik, merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang dengan tubuhnya. Individu yang menganggap citra tubuh dirinya positif akan memperhatikan serta merawat kebutuhan tubuh mereka dengan baik. Sedangkan, citra tubuh negatif adalah sedikitnya pemahaman individu mengenai konstruk citra tubuh secara keseluruhan dan percaya bahwa citra tubuh hanya sekedar penampilan dan berat badan yang harus dimiliki untuk memenuhi ekspektasi masyarakat. Sebagai pemenuhan kepuasan bentuk tubuh tersebut, wanita seringkali melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan. Mahasiswi mulai melakukan diet untuk mendapatkan tubuh ideal yang menarik.⁽¹⁾

Dari hasil penelitian menggunakan uji statistik *chi Square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.006 ini berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Millenia et al., (2020) menunjukkan hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi positif antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet sebesar 0,196 (Millenia & Kurniawan, 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2021), menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet remaja (Nabila, 2021).

Perilaku diet yang dilakukan mahasiswi merupakan salah satu langkah yang dapat membentuk identitasnya. Responden mahasiswi yang dikatakan memiliki citra tubuh yang baik berarti mampu untuk mengenali dirinya, mengerti kebutuhan tubuhnya, sehingga menghasilkan perilaku diet yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan dirinya. Tingkah laku yang baik diawali dengan persepsi yang baik.

Menurut Nabila (2021), mahasiswa yang ingin melakukan diet penurunan berat badan harus memahami pedoman diet yang baik untuk tubuh yaitu tetap mengkonsumsi makanan dengan pedoman piramida makanan namun melakukan penyesuaian dalam memilih makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan tidak mengalami pengurangan dan tetap tiga kali sehari, penurunan berat badan tidak boleh membuat tubuh stress, saat diet berlangsung tidak boleh menimbulkan rasa lemas dan lapar bagi tubuh, diet yang baik juga dibarengi dengan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup, serta diet yang sesuai dilakukan dengan perubahan gaya hidup bukan karena bantuan obat/produk pelangsing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Akper Al Hikmah 2 Brebes, maka peneliti mengambil simpulan sebagai berikut : Sebagian besar responden memiliki Citra tubuh negatif yaitu sebanyak 30 responden (50,8%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 29 responden (49,2%). sebagian besar responden mempunyai perilaku diet sehat yaitu 30 responden (50,8%) dan 29 responden (49,2%) mempunyai perilaku diet tidak sehat. Dari hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji statistik chi Square, diperoleh nilai p-value = 0.006 ini berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa di Akper Al Hikmah 2 Brebes.

REFERENSI

- anggraini, Meilan. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar. Univeritas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ariani, Ni Kadek Novi, Swedarma, Kadek Eka, & Saputra, K. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Community Of Publishing In Nursing*, 9(5), 563–571.
- Brebes, Dinkes Kab. (2016). Profil Kesehatan Profinsi Jawa Tengah. Tidak Dipublikasikan.
- Dephinto, Yonaniko. (2017). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi Smkn 2 Padang. *Menara Ilmu*, 11(75).
- Ferrari, Joseph R., & Díaz-Morales, Juan Francisco. (2007). Perceptions Of Self-Concept And Self-Presentation By Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal Of Psychology*, 10(1), 91–96.
- Millenia, Anggi Valentina, & Kurniawan, Afif. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet. *Berajah Journal: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(2), 305–314.
- Millenia, Anggi Valentina, Kurniawan, Afif, Airlangga, Universitas, Surabaya, Kota, & Timur, Provinsi Jawa. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet. 305–314.
- Nabila, Cahyani. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswa. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012*.
- Nursalam, S. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Restiana, Desty. (2019). No Title. *ελενη. Αγαπη*, 8(5), 55.
- Rikesdas. (2018). *Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Salsana, Keysha Adi, & Sugiasih, Inhastuti. (2021). Perilaku Diet Pada Perempuan Ditinjau Dari Citra Tubuh. 3(November), 234–243.
- Sastroasmoro, Sudigdo, & Ismael, Sofyan. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-4*. Jakarta: Sagung Seto, 376.
- Setiadi, N. (2013). *Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta Graha Ilmu.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D/Sugiyono*. Bandung: Alfabeta, 15(2010).
- Udayana, Jurnal Psikologi. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47.

- Who. (2017). Obesity And Overweight. Retrieved From [Http://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Obesity-And-Overweight](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight).
- Yosephin. (2012). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Di Salah Satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia. 1–95.
- Yundarini, N. M. C., Sawitri, N. K., & Utami, P. A. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di Sma Dwijendra Denpasar. *Community Publ Nurs*, 3(1).



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).