

**HUBUNGAN SIKAP DIET SISWI KELAS IX DENGAN TINGKAT KEPUASAN
BODY IMAGE DI SMPN 1 GUNUNG PUTRI TAHUN 2018**

Rizka Sulistianingsih, S.ST., M.Kes

Akbid Wijaya Husada Bogor

ABSTRAK

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 responden di dapatkan hasil 5 siswi diantaranya mengatakan tidak puas karena berat badan berlebih atau merasa gemuk sehingga ada keinginan untuk melakukan diet atau penurunan berat badan, dan 3 siswi mengatakan tidak puas dengan berat badan yang sekarang karena merasa berat badan kurang atau merasa kurus sehingga ingin menaikkan berat badan, sedangkan 2 siswi lainnya mengatakan berat badan sudah ideal dan merasa puas dengan *body image*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Sikap Diet Siswi Kelas IX Dengan Tingkat Kepuasan *Body Image* di SMPN 1 Gunung Putri Tahun 2018. Jenis penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian deskripsi korelasi dengan desain survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Gunung Putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat (*Chi-Square*).

Berdasarkan hasil penelitian dari 28 responden sebagian besar responden terdapat 18 responden yang memiliki sikap puas dengan tingkat kepuasan positif 16 responden dan tingkat kepuasan negatif 2 responden. Diperoleh nilai uji statistik yaitu $p = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} \leq 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswa kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMPN 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari hasil perhitungan OR diperoleh sebesar 9.000 yaitu sikap diet memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan *body image*.

Bagi institusi pendidikan untuk memberikan penyuluhan pengetahuan ataupun mendatangkan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi agar siswi tidak salah untuk melakukan sikap diet. Dan bagi responden untuk melakukan sikap diet sesuai aturan yang tidak merugikan diri sendiri.

Kata Kunci : Sikap Diet, Tingkat Kepuasan *Body Image*

ABSTRACT

Based on the results of preliminary studies which in conducted by researchers to 10 respondents it was found that 5 female students said they were dissatisfied because of overweight so there was a desire to go on a diet or trying to loss their weight, and 3 female students said they were dissatisfied with their current weight because they fet less weight or thin so they wanted to gain weight, while the other 2 female students said that their body weight was ideal and they wer satisfied with the body image.

The purpose of this study was to determine the relationship between dietary of 9th grade students the statisfaction level of body image in Gunung Putri Junior High School In Bogor In 2018. The type of research was conducted by descriptive correlation with analytical survey design with cross sectional approach. This research wasconducted at Taruna Andigha Junior High School In Bogor. Sampling in this study used a total sampling technique. Data collection is obtained through a questionnaire. Data analysis that be used was univariate analysis and bivariate analysis.

Based on results of the research from 28 respondents, there wre 18 respondents were satisfied with a positive satisfaction level, 16 respondents and a negative level of satisfaction of 2 respondents that statistical test values is $p=0,000$ which means that $P \text{ value}$ 0,05, so H_0 was rejected, H_a was accepted so that there was a relationship between dietary of grade 9 students with body image statisfaction in Gunung Putri in 2018. From the calculation OR there are 9.000, dietary has an opportunity for the body image statisfaction level.

For educational institutions to provide information on knowledge or bring health agencies to provide counseling to female students so the students are not wrong to go on a diet. And for respondents to take a dietary by the rules that do not harm them selves.

Keywords : Dietary Behavior, Satisfaction levels body image

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan menurut WHO dapat diartikan sebagai suatu keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang terbebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.⁽¹¹⁾

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social. Sikap merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.⁽¹⁸⁾

Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan di makan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.⁽⁷⁾ Pada umumnya, perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah 25 sampai 30 % pada perempuan dan 18 sampai 23 % pada laki-laki. Perempuan dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan laki-laki dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami kelebihan berat badan.⁽¹³⁾

Diet yang sebenarnya adalah cara mengkombinasikan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari, yaitu kombinasi antara 60 sampai 70% karbohidrat, 10 sampai 15 % protein, dan 20 sampai 25 % lemak. Jadi , diet itu bukan berarti menahan lapar sepanjang hari. Sikap yang tidak sehat dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja,

penggunaan pil diet, penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja.⁽¹¹⁾

Remaja merupakan salah satu sumberdaya manusia yang harus diperhatikan karena remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berperan penting dalam pembangunan nasional di masa yang akan datang. Masa remaja berawal pada usia 9 sampai 10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami pubertas dan perkembangan tubuh atau perubahan fisik yang drastis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh (*body image*) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka.⁽⁹⁾

Bahwa remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya sebesar 73% dari pada remaja perempuan yang hanya sebesar 47%. Berdasarkan pemaparan diatas, menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja laki-laki dan perempuan. Ketidakpuasan ini yang pada akhirnya membuat remaja menjadi tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan. Perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan dengan laki-laki. Penjelasan ini bukan berarti penampilan fisik yang menarik hanya pada perempuan saja tetapi laki-laki pun terkadang memperhatikan penampilan mereka. Ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi lebih langsing.⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil survei yang di hasilkan majalah perempuan Glamour, diperoleh hasil bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya, dan sisanya

81% merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet⁽¹⁴⁾.

Kepuasan adalah perasaan individu dalam hal ini ibu hamil setelah membandingkan hasil yang diperoleh dengan harapan yang dimiliki, dimana hasil yang diharapkan sesuai maka konsumen akan puas.⁽²⁰⁾

Kepuasan adalah suatu keadaan yang dirasakan konsumen yaitu ibu hamil setelah dia mengalami suatu kinerja (atau hasil) yang telah memenuhi berbagai harapannya. Menurut Oliver, kepuasan adalah tingkat perasaan seseorang (klien) setelah membandingkan antara kinerja atau hasil yang dirasakan (pelayanan yang diterima dan dirasakan) dengan yang diharapkannya.⁽²⁰⁾

Body Image bagi remaja merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respontersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image*.⁽¹⁾*Body Image* dapat juga didefinisikan sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum. Bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12-18 tahun, baik pada remaja perempuan ataupun laki-laki.⁽²⁾

Body image atau sering disebut dengan citra tubuh adalah “gambar mental” yang dimiliki oleh seorang remaja terhadap tubuhnya, seperti: perasaan dan pikiran subjektif tentang tubuh dan anggota tubuh; pengalaman tubuh termasuk persepsi terhadap ukuran tubuh; serta perasaan cemas terhadap tubuh dan perilaku yang dilakukan

dan tidak dilakukan oleh remaja karena tidak nyaman dengan tubuhnya⁽²⁾.

Setiap individu pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat akan menunjang kehidupan, akan tetapi jika tubuh dalam keadaan tidak sehat mengerjakan segala sesuatu akan terkandala. Selain tubuh yang sehat individu juga menginginkan tubuh yang ideal. Umumnya wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Hal ini dikarenakan selain untuk kesehatan bentuk tubuh dan berat badan seringkali juga mempengaruhi penampilan seseorang. Setiap wanita baik yang masih remaja maupun wanita dewasa pastilah ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan.⁽⁷⁾

Para remaja akan melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti, berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat.⁽⁵⁾

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuisioner dan wawancara kepada 10 responden di dapatkan hasil 5 siswi diantaranya mengatakan tidak puas karena

berat badan berlebih atau merasa gemuk sehingga ada keinginan untuk melakukan diet atau penurunan berat badan, dan 3 siswi mengatakan tidak puas dengan berat badan yang sekarang karena merasa berat badan kurang atau merasa kurus sehingga ingin menaikkan berat badan, sedangkan 2 siswi lainnya mengatakan berat badan sudah ideal dan merasa puas dengan *body image*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian survey analitik yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Serta menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu pendekatan, observasi dan pengumpulan data sekaligus pada suatu saat yang sama.

Penelitian ini dilakukan di SMP Taruna Andigha Kota Bogor pada bulan November 2018- Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IX. Dengan cara pengambilan total sampling teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang.

Variabel penelitian ini terdiri dari Sikap Diet dan Tingkat Kepuasan. Pengolahan data dan analisa data menggunakan computer program SPSS *for windows* seri 20. Analisa terdiri dari analisis univariat dan bivariate, dimana analisa bivariate menganalisis hubungan sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMP Taruna Andigha Kota Bogor Tahun 2018.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik gambaran umum dan lokasi penelitian, penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gunung Putri yang beralamatkan Jl.Perintis Kemerdekaan No.49, Bogor.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sikap Diet Siswi Kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri Tahun 2018.

No.	Sikap Diet	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak Puas	10	35,7%
2.	Puas	18	64,3%
Total		28	100%

Sumber: SPSS 20

Berdasarkan tabel 4.1 dari hasil distribusi frekuensi sikap diet siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari 28 responden sebagian besar responden beranggapan puas terhadap sikap diet dengan jumlah sebanyak 18 responden (64,3%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kepuasan *Body Image* Siswi Kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri Tahun 2018

No.	Tingkat Kepuasan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Negatif	12	42,9%
2.	Positif	16	57,1%
Total		28	100%

Sumber: SPSS 20

Berdasarkan 4.2 dari hasil distribusi frekuensi tingkat kepuasan *body imege* siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari 28 responden sebagian besar responden menyatakan tingkat kepuasan positif terhadap *body image* dengan jumlah sebanyak 16 responden (57,1%).

Tabel 4.3 Analisis Hubungan antara Sikap Diet Siswi Kelas IX dengan Tingkat Kepuasan *Body Image* di SMP Negeri 1 Gunung Putri Tahun 2018

		Tingkat Kepuasan						
No.	Sikap Diet	Negatif		Positif		Total	P	OR
		n	%	n	%	n	%	Value
1.	Tidak Puas	9	90%	1	10%	10	100%	0,000
2.	Puas	3	16,7%	15	83,3%	18	100%	
Jumlah		12	42,8%	16	57,2%	28	100%	

Sumber: SPSS 20

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menggambarkan sebagian besar responden mempunyai sikap diet puas dengan tingkat kepuasan *body image* positif yaitu sebanyak 15 responden (83,3%) dan tingkat kepuasan *body image* negatif yaitu sebanyak 3 responden (16,7%). Berdasarkan tabel 4.3 hasil *chi square* yaitu $p = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} \leq 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswa kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMP Negeri 1 Gunung Putri. Dari hasil perhitungan OR diperoleh OR sebesar 9.000 yaitu sikap diet puas memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan *body image* positif sebesar 9.000 kali dibandingkan sikap diet tidak puas.

PEMBAHASAN

a) Sikap Diet Siswi Kelas IX

Hasil analisis univariat berdasarkan tabel 4.1 dari hasil distribusi frekuensi sikap diet siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari 28 responden sebagian besar responden beranggapan puas terhadap sikap diet dengan jumlah sebanyak 18 responden (64,3%).

Seorang individu sangat erat hubungannya dengan sikapnya masing-masing sebagai ciri pribadinya. Sikap pada

umumnya sering diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan individu untuk memberikan tanggapan pada suatu hal. Sikap diartikan sebagai suatu reaksi atau respon yang muncul dari seorang individu terhadap objek yang kemudian memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu. (18)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social. Sikap merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. (18)

Sikap juga dapat dikatakan sebagai suatu perwujudan adanya kesadaran terhadap lingkungan. Proses yang mengawali terbentuknya sikap adalah adanya objek disekitar individu memberikan stimulus yang kemudian mengenai alat indra individu, informasi yang ditangkap mengenai objek kemudian diproses di dalam otak dan memunculkan suatu reaksi. (19)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nu Lailatul Husna (2013) menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku diet yang sedang yaitu sebesar 80%.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mempunyai sikap diet yang puas di lingkungan siswi kelas IX SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018

dikarenakan sebagian besar responden telah melaksanakan sikap diet yang sempurna mulai dari berolahraga yang teratur dan menjaga pola makan.

b) Tingkat Kepuasan *Body Image*

Hasil analisis univariat berdasarkan 4.2 dari hasil distribusi frekuensi tingkat kepuasan *body image* siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari 28 responden sebagian besar responden menyatakan tingkat kepuasan positif terhadap *body image* dengan jumlah sebanyak 16 responden (57,1%).

Kepuasan adalah puas, merasa senang, perih (hal yang bersifat puas, kesenangan, kelegaan dan sebagainya). Kepuasan dapat diartikan sebagai perasaan puas, rasa senang dan kelegaan dalam suatu tindakan untuk hal yang diinginkan. Kepuasan adalah tingkat keadaan yang dirasakan seseorang yang merupakan hasil dari membandingkan penampilan atau *outcome* produk yang dirasakan dalam hubungannya dengan harapan seseorang.

Tingkat kepuasan merupakan fungsi dari perbedaan antara kinerja yang dirasakan dengan harapan. Apabila kinerja dibawah harapan, maka seseorang akan merasa kecewa sedangkan apabila kinerja sesuai harapan maka seseorang akan merasa puas.⁽²⁰⁾

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nu Lailatul Husna (2013) menyatakan bahwa sebagian responden menyatakan tingkat kepuasan *body image* taraf positif yaitu sebesar 56.5%.

Dengan demikian, hasil menunjukkan lebih banyak responden

yang menyatakan tingkat kepuasan yang positif terhadap *body image* dikarenakan responden puas dengan hasil diet yang responden lakukan dengan tujuan untuk memiliki *body image* yang ideal dan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

c) Hubungan Antara Sikap Diet Siswi Kelas IX dengan Tingkat Kepuasan *Body Image* di SMP Negeri 1 Gunung Putri Tahun 2018

Gambaran hasil analisis hubungan antara sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image*. Berdasarkan tabel 4.3 diatas menggambarkan sebagian besar responden mempunyai sikap diet puas dengan tingkat kepuasan *body image* positif yaitu sebanyak 15 responden (83,3%) dan tingkat kepuasan *body image* negatif yaitu sebanyak 3 responden (16,7%). Berdasarkan tabel 4.3 hasil *chi square* yaitu $p = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} \leq 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswa kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMP Negeri 1 Gunung Putri. Dari hasil perhitungan OR diperoleh OR sebesar 9.000 yaitu sikap diet memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan *body image*.

Para remaja biasanya mulai bersibuk diri dengan penampilan fisik mereka dan ingin mengubah penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image*. Perhatian terhadap *body image* seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 sampai 18 tahun, baik pada

remaja perempuan maupun remaja laki-laki⁽²⁾.

Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot meningkat.⁽²⁾

Menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap *body image* lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Memiliki *body image* yang ideal merupakan keinginan setiap remaja. Pada usia remaja banyak dari mereka yang berusaha mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan *body image* yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan⁽⁵⁾.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa Andea (2010) menyatakan hasil analisa ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan perilaku diet dengan nilai $r = -.554, \rho$ (two tailed) < 0.01 .

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* sangat kuat pada masa remaja. Para remaja melakukan

berbagai usaha untuk mendapatkan *body image* ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut dengan melakukan sikap diet. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Raisa Andea (2010) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif *body image* dengan perilaku diet. Sedangkan sebagian responden yang peneliti lakukan mereka berusaha untuk melakukan sikap diet yang maksimal untuk mendapatkan tingkat kepuasan terhadap *body image* mereka.

SIMPULAN

1. Diketahuinya dari hasil distribusi frekuensi sikap diet siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari 28 responden sebagian besar responden beranggapan puas terhadap sikap diet dengan jumlah sebanyak 18 responden (64,3%).
2. Diketahuinya dari hasil distribusi frekuensi tingkat kepuasan *body image* siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018. Dari 28 responden sebagian besar responden menyatakan tingkat kepuasan positif terhadap *body image* dengan jumlah sebanyak 16 responden (57,1%).
3. Diketahuinya hasil analisis hubungan sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMP Negeri 1 Gunung Putri tahun 2018, menggambarkan sebagian besar responden mempunyai sikap diet puas dengan tingkat kepuasan *body image* positif yaitu sebanyak 15 responden (83,3%) dan tingkat kepuasan *body image* negatif yaitu sebanyak 3

responden (16,7%). Berdasarkan tabel 4.3 hasil *chi square* yaitu $p = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} \leq 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswa kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMP Negeri 1 Gunung Putri. Dari hasil perhitungan OR diperoleh OR sebesar 9.000 yaitu sikap diet memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan *body image*.

SARAN

Peneliti sebagai tenaga kesehatan yang meneliti disekolah tersebut menyarankan untuk pihak sekolah mengadakan penyuluhan atau pemasangan poster tentang menjaga sikap diet yang baik dan benar agar para siswi tetap mempunyai *body image* yang ideal dengan melakukan sikap diet yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mills, J. S., & D'Alfonso, S. R. 2008. Competition and male of body image: *Increased drive for muscularity following failure to female*. *Journal of social and clinical psycho*.
2. Andea Raisa. 2010. Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada remaja di SMA Kemala Bhayangkari I. Medan
3. Husna Lailatul Nu. 2013. Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati.
4. Sondari Heti. 2013. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Perkotaan dan di Pedesaan
5. Santrock, J. W. 2008. *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
6. Cash, T. F. & Pruzinsky, T. 2009. *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
7. Kim, M., & Lennon, S. J. 2008. *Metode Penelitian untuk ilmu-ilmu perilaku*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
8. Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2008. *Human development (Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*. Jakarta: Kencana
9. Hawks, Steven R 2008. Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American college health*, Vol. 56, No. 4.
10. Elga, Precha. 2007. *Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja*. Skripsi tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
11. Depkes RI. – 2010. *Usia Perkembangan Remaja* . <http://depkes.go.id> (diakses pada tanggal 6 November 2017) .
12. Huebscher. 2010. Psikologi Perkembangan : Suatu

pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga

Kesehatan. Yogyakarta;Nuha Medika

13. Chaplin, J. P. 2008. *Kamus Lengkap Psikolog, Penerjemah Kartini Kartono*. Jakarta : Raja Graf indo Persada
14. Notoatmojo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta. Rineka Cipta.
15. Arthur, S.R dan Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
16. Maulana, Mirza 2008. *Diet sehat: Cara sehat membentuk tubuh langsing dan bugar*. Yogyakarta: Katahari
17. Notoatmojo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
18. Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
19. Suyanto & Salamah. 2009. *Riset Kebidanan: Metodologi dan Aplikasi*. Yogyakarta : Bina Pustaka.
20. Hidayat, A Aziz Alimut. 2015. Jakarta : Salemba Medika
21. Wawan & Dewi M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
22. Gerson, Richard. F. 2014. *Mengukur Kepuasan Pelanggan*. Jakarta:PPM
23. Diana, Irine. 2009. *ManajemenPemasaran Usaha*