

## Hubungan Penerimaan Diri terhadap *Body Image* dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Palu

Dewi Damayanti<sup>1</sup>, Elifa Ihda Rahmayanti<sup>2</sup>, Ismunandar Wahyu Kindang<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu

e-mail: [dewidamyanti1108@gmail.com](mailto:dewidamyanti1108@gmail.com)

### Abstrak

Perilaku diet untuk mengurangi berat badan dilakukan oleh remaja karena kurang puas terhadap dirinya atau body imagenya, perilaku diet yang dilakukan remaja putri cenderung tidak sehat. Fenomena yang sering terjadi dikalangan remaja untuk merubah penampilan mereka adalah melalui diet. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan penerimaan diri terhadap body image dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan analitik, desain cross sectional. Populasi penelitian adalah siswi SMA Negeri 5 Palu kelas XI dan XII yang berjumlah 314 orang dan sampel sebanyak 75 orang dengan teknik pengambilan sampel Probability Sampling. Hasil penelitian dari 75 responden, responden memiliki menerima diri / body image positif memiliki perilaku diet positif sebanyak 45 responden (84.9%), responden dengan menerima diri / body image positif memiliki perilaku diet negatif sebanyak 10 responden (45.5%), yang tidak menerima diri / body image negatif memiliki perilaku diet positif sebanyak 8 responden (15.1%), dan yang tidak menerima diri / Body image negatif dan memiliki perilaku diet negatif sebanyak 12 responden (54.4%). Dengan hasil uji chi square 0,000 (p value  $\leq 0,05$ ). Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri terhadap body image dengan perilaku diet pada rema putri di SMA Negeri 5 Palu.

**Kata Kunci :** *Penerimaan, Body Image, Perilaku Diet*

### Abstract

Diet behavior to reduce the body weight that performed by adolescents because they are less satisfied with themselves or their body image, diet behavior tends to be unhealthy. The phenomenon that often occurs among adolescents to change their appearance by diet only. The purpose of the study was to analyze the correlation between self-acceptance of body image with diet behavior toward adolescent girls at SMA Negeri 5 Palu. The type of research is using quantitative with an analytic approach, cross-sectional design. The total of population was 314 students in class XI and XII of SMA Negeri 5 Palu, and total of sample was 75 respondents that taken by using Probability Sampling technique. The results of the study of 75 respondents obtained 45 respondents (84.9%) had a positive body image as much as positive diet behavior, and 10 respondents (45.5%) have positive body image but negative diet behavior, 8 respondents (15.1%) who do not accept themselves / negative body image but have positive diet behavior, 12 respondents (54.4%) who do not accept themselves / negative body image but have negative diet behavior. The results of the chi square test found 0.000 (p value  $\leq 0.05$ ). Based on this research can be concluded that there is a correlation between self-acceptance of body image and diet behavior toward adolescent girls at SMA Negeri 5 Palu.

**Keywords:** *Acceptance, Body Image, Diet Behavior*

### PENDAHULUAN

*Body image* atau citra tubuh, adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya meliputi penilaian positif atau negatif (Yusnita, 2019). Body image menjadi salah satu masalah yang selalu menjadi bahan pikiran pada remaja. Remaja akan berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai cara, seperti olahraga dan

diet untuk memperoleh fisik yang ideal. Remaja putri misalnya, memiliki standar tertentu tentang ideal tubuh yang didambakan, seperti cantik, berpostur tinggi, langsing dan berkulit putih, hal ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dirinya dan memiliki pengaruh pada kepercayaan diri dan penampilan fisik.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, ada 10,5% remaja kurus, 18,4% remaja gemuk, dan 6,8% remaja obesitas. Sementara data Global Nutrition pada tahun 2015 menunjukkan bahwa status nutrisi remaja perempuan Indonesia adalah 30,7%, remaja gemuk 14,2%, dan remaja obesitas 4,9% di seluruh negara (Putri, Sitorus, and Rahmiwati, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi kurus atau sangat kurus. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2018).

Ada dua jenis gambar tubuh: gambar tubuh negatif dan gambar tubuh positif. Gambar tubuh positif menunjukkan bahwa seseorang remaja merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai apa yang diberikan tubuhnya, dan menerima kekurangan tubuhnya. Gambar tubuh negatif, di sisi lain, menunjukkan bahwa seseorang tidak dapat menerima keadaan tubuhnya, yang menghambat mereka untuk belajar berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang positif.

Diet adalah upaya untuk menjaga pola makan dan minum yang diubah jumlahnya karena suatu penyakit, kesehatan, maupun untuk menurunkan berat badan. Banyak orang beranggapan bahwa menurunkan berat badan adalah hal yang menyenangkan. Kesalahpahaman lain tentang diet adalah bahwa beberapa orang menganggap bahwa diet hanyalah upaya mengurangi asupan makan untuk sekedar menurunkan berat badan, sedangkan pemahaman yang benar tentang nutrisi secara umum adalah prasyarat untuk kesehatan, mencari kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih sehat dan pencegahan penyakit terkait diet dengan mengatur penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Baja and Rismayanthi, 2019).

Fenomena yang sering terjadi dikalangan remaja untuk merubah penampilan mereka adalah melalui diet. Dari 5 siswi yang mengaku melakukan diet, 3 diantaranya yang memiliki berat badan 58 kg, 55 kg, dan 62 kg mengatakan perilaku diet yang dilakukan dengan tidak makan malam atau makan < 3 kali sehari, mengurangi porsi makan, namun jarang melakukan olahraga karena lelah seharian bersekolah, 2 diantaranya memiliki berat badan 52 kg dan 54 kg, mengatakan melakukan diet dengan cara tetap menjaga pola makan dengan makan 3 kali sehari dengan porsi yang normal, tidak makan snack secara berlebihan, dan mengkomsumsi buah setiap hari. Bagi remaja perempuan memiliki tubuh yang ideal dianggap sangatlah penting karena dengan itu mereka dianggap cantik. Hal ini juga terjadi di SMA Negeri 5 Palu yang mempunyai rasa kepedulian yang tinggi terhadap bentuk tubuh, karena pengaruh dari sosial media, dan orang-orang disekitar, yang dimana para siswi melihat orang lain memiliki badan kurus dan cantik sehingga mereka juga ingin terlihat seperti itu.

Remaja sering melakukan diet untuk menurunkan berat badan karena mereka tidak merasa puas dengan tubuh mereka. Namun, perilaku diet yang dilakukan remaja putri cenderung tidak sehat, seperti tidak makan atau melewatkan makan, menggunakan obat pencahar dan pil diet, dan kurangnya keinginan untuk berolahraga.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan desain observasional analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri terhadap body image dan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu. Penelitian kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif dan dapat dianalisis dengan menggunakan statistik untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Desain penelitian observasional analitik digunakan karena peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel yang ada, melainkan hanya mengamati dan menganalisis hubungan yang terjadi antara variabel penerimaan diri terhadap body image dengan perilaku diet. Desain ini cocok digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel pada suatu titik waktu tertentu

(Agustianti, 2022). Pendekatan cross-sectional dipilih karena penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu dan memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang ada tanpa perlu waktu yang lama (Arikunto, 2010).

Dalam penelitian ini, setiap komponen populasi memiliki peluang yang sama untuk diambil sebagai sampel. Teknik ini dianggap tepat karena dapat memberikan hasil yang lebih representatif dan meminimalisir bias dalam pemilihan sampel (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel secara acak dari siswa perempuan di SMA Negeri 5 Palu.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah penerimaan diri terhadap body image yang dijadikan sebagai variabel independen dan perilaku diet yang menjadi variabel dependen. Penerimaan diri terhadap body image mencakup sejauh mana individu menerima dan menghargai bentuk tubuhnya, yang berpengaruh pada perilaku diet yang dilakukan untuk mencapai tubuh ideal (Yusnita, 2019). Sedangkan perilaku diet dalam penelitian ini merujuk pada tindakan remaja putri untuk menurunkan berat badan dengan berbagai cara, yang dapat berupa diet sehat maupun tidak sehat (Baja & Rismayanthi, 2019).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner atau angket yang mengukur penerimaan diri terhadap body image dan perilaku diet pada remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk menggali persepsi dan tindakan remaja terkait body image dan diet mereka. Pengumpulan data ini juga didukung oleh wawancara untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada remaja putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Distribusi karakteristik responden

Distribusi karakteristik responden yang meliputi umur yang dilakukan di SMA Negri 5 Palu dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1. Distiribusi karakteristik responden berdasarkan umur.**

| Karakteristik subjek | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| 16 Tahun             | 40            | 53.3           |
| 17 Tahun             | 32            | 42.7           |
| 18 Tahun             | 3             | 4.0            |
| Jumlah               | 75            | 100            |

Sumber Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi berdasarkan k dan umur didapatkan sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 40 responden (53.3%), yang berusia 17 tahun 32 responden (42.7%) dan yang berusia 18 tahun sebanyak 3 responden (4.0%).

#### 2. Analisis univariat

##### a. Penerimaan diri terhadap body image

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri Terhadap Body Image Pada Remaja Putri di SMA Negri 5 Palu**

| Body Image                              | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|
| Tidak menerima diri/ Body image negatif | 20            | 26.7           |
| Menerima diri / Body image positif      | 55            | 73.3           |
| Jumlah                                  | 75            | 100            |

Total sampel keseluruhan. Sumber Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden adalah responden yang memiliki penerimaan diri / body image yang positif sebanyak 55 responden (73.3%), responden yang tidak menerima diri / body image negatif sebanyak 20 responden (26.7%).

b. Perilaku diet

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Palu**

| Perilaku diet             | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------------------|---------------|----------------|
| Perilaku diet tidak sehat | 22            | 29.3           |
| Perilaku diet sehat       | 53            | 70.7           |
| Jumlah                    | 75            | 100            |

Total sampel keseluruhan. Sumber Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang memiliki perilaku diet sehat sebanyak 53 responden (70.7%), dan responden yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 22 responden (29.3%).

3. Analisis Bivariate

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Penerimaan Diri Terhadap Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Palu**

| Penerimaan diri<br>terhadap body image             | Perilaku diet                |      |                        |      |          |      | <i>P value</i> |
|----------------------------------------------------|------------------------------|------|------------------------|------|----------|------|----------------|
|                                                    | Perilaku diet<br>tidak sehat |      | Perilaku<br>diet sehat |      | Total    |      |                |
|                                                    | <i>F</i>                     | %    | <i>F</i>               | %    | <i>F</i> | %    |                |
| Tidak menerima diri /<br><i>Body Image</i> Negatif | 12                           | 54.5 | 8                      | 15.1 | 20       | 26.7 | 0,001          |
| Menerima diri / <i>Body<br/>image</i> positif      | 10                           | 45.5 | 45                     | 84.9 | 55       | 73.3 |                |
| Jumlah                                             |                              |      |                        |      | 75       | 100  |                |

Total sampel keseluruhan. Uji chi-square bila  $p < 0.05$ . Sumber : Dewi Damayanti (2024)

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 75 responden sebagian besar responden memiliki menerima diri / body image positif memiliki perilaku diet sehat sebanyak 45 responden (84.9%), responden dengan menerima diri / body image positif memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 10 responden (45.5%), yang tidak menerima diri / body image negatif memiliki perilaku diet sehat sebanyak 8 responden (15.1%), dan yang tidak menerima diri / Body image negatif dan memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 12 responden (54.4%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square nilai p value : 0,000 ( $p \leq 0,05$ ), yang artinya terdapat hubungan antara penerimaan diri terhadap body image dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu.

**Pembahasan**

**Penerimaan diri terhadap body image pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu**

Hasil analisis univariate yang dilakukan di SMA Negeri 5 Palu tentang penerimaan diri terhadap body image dengan menggunakan alat ukur kuisioner 18 pertanyaan yang telah dilakukan pada 75 responden menunjukkan hasil yang dapat dilihat bahwa responden terbanyak adalah yang masuk kedalam kategori menerima diri / body image positif yaitu sebanyak 55 responden (73.3%) sedangkan yang masuk kedalam kategori tidak menerima diri / body image negatif sebanyak (26.7%).

Peneliti berasumsi berdasarkan temuan peneliti bahwa remaja yang memiliki penerimaan diri / body image positif artinya remaja dapat menerima apa yang dimiliki pada tubuhnya dan menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki kepercayaan diri dan lebih focus pada diri sendiri untuk mencari jati dirinya sendiri dan mengembangkan apa yang ada didalam dirinya. Menurut penelitian Ildil (2019), terdapat korelasi signifikan antara kepercayaan diri remaja putri dan citra tubuh mereka: remaja memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi jika citra tubuh mereka lebih positif. Penelitian lain oleh Nurrahim (2024) menemukan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh positif lebih banyak dari yang negatif karena remaja jarang mempertimbangkan dan membandingkan bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri. Sejalan dengan teori bahwa

remaja menemukan jati diri dan identitas diri, remaja sangat memperhatikan penampilan dan menghabiskan banyak uang dan waktu untuk memperbaikinya (AdTyas Mayasari, 2021).

Memiliki persepsi tubuh yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan untuk beradaptasi, dan kemampuan untuk menghadapi standar kecantikan yang tidak realistis dan tekanan sosial. Mereka cenderung menerima tubuh mereka apa adanya dengan menghargai sifat unik mereka, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain melalui konsumsi makanan sehat dan aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shabah (2021), remaja dengan body image positif menilai dirinya positif dengan menunjukkan perilaku menerima dirinya sendiri, merasa puas dengan apa yang mereka miliki, merasa nyaman dengan perubahan fisik mereka, dan meningkatkan kepercayaan diri. Menurut teori Melliana (2016), seseorang yang menilai fisiknya secara positif akan merasa nyaman dan percaya diri, menerima dan menghargai tubuhnya, merasa nyaman dan percaya diri.

Remaja yang tidak menerima diri / body image negatif merasa bahwa dirinya tidak berharga, tidak percaya diri, tidak melihat apa yang ada pada tubuhnya dan tidak menerima bentuk tubuhnya karena merasa tidak sesuai dengan yang diinginkan dan cenderung membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dapat mengakibatkan cemas dan gangguan makan bahkan depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafira (2022) individu yang memiliki body image negatif mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah, karena memiliki bentuk badan tidak sesuai yang diinginkan yang dapat memicu terjadinya depresi, merasa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan fisik, merasa tidak layak dan cemas.

### **Perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu**

Hasil analisis univariate yang dilakukan di SMA Negeri 5 Palu tentang perilaku diet dengan menggunakan alat ukur kuisioner 14 pertanyaan yang telah dilakukan pada 75 responden menunjukkan hasil yang dapat dilihat bahwa responden terbanyak adalah yang masuk kedalam kategori responden yang memiliki perilaku diet sehat sebanyak 53 responden (70.7%), responden yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 22 responden (29.3%).

Peneliti berassumsi berdasarkan temuan yang didapatkan lebih banyak remaja putri yang melakukan diet sehat di bandingkan dengan diet tidak sehat karena banyak responden yang ingin tetap mempertahankan berat badan bentuk tubuhnya yang dilakukan dengan cara diet sehat. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri and Purwito (2024) yang mengatakan seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi dan kepercayaan diri yang tinggi mereka berperilaku diet yang sehat dibandingkan responden yang memiliki penerimaan diri rendah dan kepercayaan diri yang rendah mereka berperilaku diet yang tidak sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2020) Remaja perempuan yang merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya akan lebih mampu mengontrol berat badannya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa semakin puas dengan bentuk tubuhnya, remaja perempuan akan lebih cenderung mempertahankan berat badan dan bentuk tubuh yang mereka miliki dengan mengikuti diet yang positif. Salsana (2021) menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mempertahankan penampilan yang ideal dan menarik dengan mengikuti pola makan yang sehat, seperti latihan beban, mengurangi kalori, mengurangi makanan manis, daging, dan karbohidrat yang tinggi, mengurangi porsi makan, dan mengonsumsi makanan yang lebih sedikit kalori.

Didasarkan pada penelitian Lionita (2022) yang menyatakan bahwa remaja perempuan akan berusaha untuk mempertahankan pola makan yang lebih sehat. Mereka yang memiliki citra tubuh yang positif kemungkinan besar akan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjalankan kebiasaan makan yang sehat. Prima dan Sari (2013) menyatakan bahwa diet dapat membantu remaja perempuan merasa lebih percaya diri saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan mempertahankan berat badan dan bentuk tubuh yang proporsional, remaja perempuan dapat mempengaruhi penampilan mereka dan dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka saat berinteraksi dengan orang-orang di sekitar mereka. Perilaku diet dapat dipengaruhi oleh dua faktor. Yang pertama adalah faktor internal, yang mencakup usia, jenis kelamin, aktivitas, kesehatan kepribadian, berat badan, dan asupan. Yang kedua adalah faktor eksternal, yang mencakup teman sebaya, sosial ekonomi atau gaya hidup,

konsumsi makanan cepat saji, dan media massa sebagai sumber pengetahuan diet remaja (Sari and Soetjningsih, 2021). Ada dua jenis diet: diet sehat dan diet tidak sehat.

Diet sehat merupakan diet dengan cara mengubah pola makan kearah yang lebih sehat seperti mengkonsumsi makan rendah gula, rendah lemak maupun rendah kalori serta meningkatkan aktivitas fisik sedang, sehingga menjadikan individu memiliki tubuh yang langsing atau ideal seperti yang mereka inginkan tanpa adanya efek samping yang berbahaya terhadap tubuhnya Sementara Diet tidak sehat merupakan pola makan yang tidak sehat yang biasanya dilakukan di luar ibadah agama melalui puasa, sengaja memuntahkan makanan, melewatkan waktu makan, dan menggunakan pil penurun berat badan atau diet (Agustin, 2019).

### **Hubungan penerimaan diri terhadap body image dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negri 5 Palu**

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai  $p$  adalah 0,000 ( $p \leq 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri terhadap citra tubuh dan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negri 5 Palu. Tabel 4 menunjukkan hasil analisis bivariat. Dari remaja yang disurvei, 45 (atau 84,9%) menunjukkan citra tubuh yang positif dan perilaku diet yang sehat. Ini menunjukkan bahwa remaja tersebut menerima bentuk tubuh mereka dan merasa Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yana (2023), remaja putri lebih cenderung memiliki body image yang baik dan cenderung mengikuti diet sehat. Penemuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati dan Partya (2023), yang menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara body image dan perilaku diet, dengan body image yang lebih positif sebanding dengan perilaku diet sehat yang dilakukan remaja putri.

Sebanyak sepuluh responden yang memiliki persepsi diri atau citra tubuh positif menunjukkan perilaku diet tidak sehat, yang berarti mereka puas dengan bentuk tubuh dan penampilan mereka, tetapi tidak memahami cara menjaga pola makan yang sehat dengan mengkonsumsi makanan sesuai keinginan mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhman (2023) yang mengatakan remaja dengan body image positif akan merasa tubuhnya ideal dan puas dengan penampilannya, sehingga mereka tidak memperdulikan pola makannya dengan tidak mengontrol jenis, jumlah, dan frekuensi makan mereka. Menurut penelitian Lintang (2019), kurangnya pengetahuan tentang diet menyebabkan banyak remaja memiliki citra tubuh yang buruk dan melakukan kebiasaan diet yang tidak sehat.

Sebanyak 8 responden (15.1%) yang menunjukkan body image negatif atau tidak menerima diri menunjukkan perilaku diet sehat. Ini menunjukkan bahwa remaja putri ini kurang menerima dan puas dengan bentuk tubuh dan penampilan mereka, tetapi mereka merasa penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh mereka dengan mengikuti pola makan atau perilaku diet yang sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhman (2023) yang mengatakan bahwa siswi dengan body image negatif kurang merasa puas terhadap penampilan dan bentuk tubuh mereka, tetapi mereka juga percaya bahwa menjalani pola makan yang tidak sehat akan berdampak pada kesehatan mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2021), remaja yang ingin melakukan diet penurunan berat badan harus memahami pedoman diet yang baik untuk tubuh, yaitu tetap mengkonsumsi makanan sesuai dengan piramida makanan tetapi mengubah pilihan makanan mereka dan tetap makan tiga kali sehari. Mereka juga tidak harus menurunkan berat badan dan tidak harus merasa stres saat menjalani diet.

Sebanyak 12 responden (54.4%) memiliki perilaku diet yang tidak sehat dan tidak menerima diri. Ini menunjukkan bahwa remaja tersebut tidak menerima dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan ingin memilikinya dengan cepat, tanpa memperhatikan kesehatannya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2020) menemukan bahwa remaja memiliki body image negatif dan perilaku diet yang buruk, yang disebabkan oleh banyak remaja yang kesulitan menerima apa yang mereka miliki baik dan buruk. Mereka juga percaya bahwa menerapkan prinsip puasa atau tidak makan adalah cara termudah untuk menurunkan berat badan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putra (2021) menunjukkan bahwa citra tubuh yang buruk membuat remaja perempuan mengikuti pola makan yang tidak sehat, bahkan diet ekstrem.

Peneliti mengira ada korelasi antara perilaku diet remaja dan citra tubuh mereka. Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki penerimaan diri atau body image yang positif akan

memiliki penilaian yang positif terhadap kondisi tubuhnya, merasa puas dengan bentuk tubuh dan berat badannya, dan menerima apa yang ada padanya, sehingga ia akan menjaga bentuk tubuhnya dengan melakukan program diet yang sehat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yana (2023) yang menunjukkan bahwa remaja putri memiliki body image yang lebih baik dan cenderung melakukan diet sehat. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati dan Partya (2023) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara body image dan perilaku diet, yaitu semakin positif body image seseorang semakin tinggi kemungkinan mengikuti diet yang sehat. Remaja putri yang memiliki citra tubuh yang baik berarti mereka mampu mengenali diri mereka sendiri dan memahami apa yang dibutuhkan tubuh mereka, yang mengarah pada perilaku diet yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka, seperti diet sehat. Menurut teori, jika seseorang memiliki body image positif, mereka menjalani diet yang sehat karena mereka merasa puas dengan bentuk tubuh mereka dan mengikuti kebiasaan makan yang sehat, seperti tidak membatasi porsi makanan dan tidak melewatkan waktu makan. Sebaliknya, jika seseorang memiliki body image negatif, mereka cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, yang mengarah pada perilaku diet yang sehat.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 5 Palu memiliki penerimaan diri terhadap body image yang positif. Selain itu, sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 5 Palu juga menunjukkan perilaku diet yang sehat. Terdapat hubungan antara penerimaan diri terhadap body image dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi body image pada remaja, seperti pengaruh sosial media, budaya, hubungan interpersonal, dan sosialisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Tyas Mayasari, Hellen Febrianti, I.P. (2021) *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Edited By D. Alia. Aceh: Yiah Kuala University Press.
- Agustin, D., Iqomh, M.K.B. And Prasetya, H.A. (2019) 'Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), P. 8.
- Baja, F.R. and Rismayanthi, C. (2019) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas', *Medikora*, 18(1), pp. 1–6.
- Cahyani, N.L. (2021) 'Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswa', *Skripsi Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. [Preprint].
- Ifdil, I., Denich, A.U. And Ilyas, A. (2019) 'Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), Pp. 107–113.
- Ihsan, H. And Nilasari (2020) 'Hubungan Body Image Dengan Diet Remaja Putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara', *Jurnal Gizi Ilmiah*, 5(1), Pp. 91–99.
- Karyawati, T., Seventina, H. And Zahra, A. (2023) 'Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(09), Pp. 840–849.
- Lintang, A., Ismanto, A. And Onibala, F. (2019) 'Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), P. 113779.
- Lionita, W. Et Al. (2022) 'Relationship Between Body Image And Eating Behavior Among High School Female Adolescents', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), Pp. 86–90. A
- Mardiyati, N.L. And Partya, C.E.B. (2023) 'Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Jurnal Nutrisia*, 25(1), Pp. 11–19.
- Melliana, A.. (2016) *Menjelajah Tubuh Perempuan Dan Mitos Kecantikan*. In LKIS.
- Nurrahim, C. And Pranata, R. (2024) 'Self Body Image Pada Remaja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), Pp. 57–75.
- Prima, E. And Sari, P. (2013) 'Dengan Kecenderungan Perilaku Diet', *Hubungan Antara Body*

- Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, V, Pp. 17–30.
- Putra, N.M.W.N.D., Arsana, I.W.E. And Permatananda, P.A.N.K. (2021) 'Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020', *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), Pp. 27–31.
- Putri, T.P., Sitorus, R.J. And Rahmiwati, A. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Musi Rawas', *Jurnal Ners*, 7(2), Pp. 952–957.
- Rakhman, A., Budi Prastiani, D. And Khasanah, U. (2023) 'Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri', *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), Pp. 106–113.
- RI, R. (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional'.
- Rika Agustianti, Pandriadi, Lissana Nussifera, Wahyudi, L. Angelianawato, I.M. (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Edited By N.M. Ni Putu Gatriyani. CV. Tohar Media.
- Safitri, A.O., Novrianto, R. And Maretih, A.K.E. (2020) 'Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan', *Psibernetika*, 12(2), Pp. 100–105.
- Salsana, K.A. Et Al. (2021) 'Perilaku Diet Pada Perempuan Ditinjau Dari Citra Tubuh', *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(0), Pp. 234–243.
- Saputri, R.V. And Purwito, D. (2024) 'Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan Dan Perilaku Diet Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), Pp. 782–794.
- Sari, C.A.L. And Soetjningsih, C.H. (2021) 'Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Siswi Di Sma Kristen 1 Salatiga', *Psikologi Konseling*, 18(1), P. 886.
- Shabah, Z.M. And Dhanny, D.R. (2021) 'Persepsi Tubuh Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja Putri', *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (MJNF)*, 1(2), P. 48.
- Syafira Putri Giriansyah, M.S. (2022) 'Citra Tubuh Negatif, Permasalahan Remaja Masa Kini', Vol. 8 No.
- Yana Apriyani Rindi Antika, Arabta M. Peraten Pelawi And Kiki Deniati (2023) 'Relationship Between Body Image And Diet Behavior In Adolescent Girls At Senior High School 2 Tambun Utara In 2022', *Jurnal Medicare*, Pp. 114–122.
- Yulianti, T.S. And Indriati, R. (2020) 'Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas Xi Ipa 3 Dan 4 Sma N 1 Polanharjo Klaten', *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 1(1), Pp. 57–66.
- Yusnita, D.H., Pradigdo, S.F. And Rahfiluddin, M.Z. (2019) 'Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMPN 12 Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), Pp. 47–53.