
HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN DIET REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 KULISUSU UTARA KABUPATEN BUTON UTARA

Habib Ihsan¹, Nilasari²

^{1,2}*STIKes karya kesehatan*

Email : ihsanmyname@gmail.com

Abstrak

Diet merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk menurunkan berat badan seseorang. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya, apalagi menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan rancangan *Cross Sectional Study* dan telah dilaksanakan pada tanggal 17-22 Juli. Populasi adalah semua siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara sebanyak 180 orang dan sampel 124 orang yang diperoleh dengan tehnik *proporsinate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan dari 124 sampel, sebagian besar yakni 55 orang (44,4%) yang *body image* negatif, dietnya tidak sehat dan 30 orang (24,2%) yang *body image* positif, dietnya sehat, selanjutnya 21 orang (16,9%) yang *body image* positif, dietnya tidak sehat dan 18 orang (14,5%) yang *body image* negatif, melakukan diet yang sehat. Hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,001.

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton. Saran dalam penelitian ini adalah bagi pihak SMA Negeri 1 Kulisusu agar memberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang status gizi dan diet yang sehat khususnya bagi remaja putri. Bagi remaja putri agar menerapkan perilaku diet yang sehat dan memahami kondisi status gizinya yang pada umumnya memiliki status gizi yang normal sehingga tidak perlu melakukan diet yang salah. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat meneliti faktor lain penyebab diet yang salah pada remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu.

Kata Kunci : *Body Image, Diet, Remaja Putri, SMA Negeri 1 Kulisusu*
Daftar Pustaka : 28 (2010-2016)

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), mendefinisikan remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami kematangan perubahan jiwa dari jiwa kanak-kanak menjadi dewasa dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relative mandiri (Notoatmodjo, 2012).

Penduduk Indonesia cukup didominasi oleh remaja. Jumlah penduduk Indonesia usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk. Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang lebih baik (Waryana, 2012).

Remaja merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image* (Imron, 2012).

Seseorang memiliki asupan zat gizi adekuat ataupun tidak, tergantung dari perilaku makan orang tersebut. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh. Keinginan yang kuat untuk mendapatkan tubuh tinggi dan langsing menyebabkan remaja putri tersebut makan dengan frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari.

Perilaku makan yang baik adalah frekuensi makan teratur dan seimbang gizinya (Khomsan, 2013).

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sundeen, 2012).

Diet merupakan salah satu usaha yang dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan berat badan seseorang. Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Seseorang yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan, artinya, mereka melakukan diet bukan untuk kesehatan, melainkan hanya demi mendapatkan penampilan yang menarik dan memperoleh tubuh yang kurus (Baliwati. dkk, 2014).

Diet juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan, hal ini karena diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikis pada siswi yang melakukannya. Keinginan untuk memperoleh tubuh yang kurus melalui diet, akhirnya tidak tercapai bahkan menimbulkan masalah yang

lebih serius hingga terjadi gangguan fisik dan gangguan pola makan (Elga, 2012).

Pemahaman gizi yang keliru akan menjadi masalah bagi remaja putri yang sangat menginginkan memiliki tubuh langsing, karena untuk membentuk dan memelihara kelangsingan tubuh, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi (Bestiana, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Irawan (2014) menunjukkan bahwa artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal, dapat diketahui bahwa jumlah remaja putri di SMA Negeri 1 Kulisusu Utara tahun ajaran 2016/2017 sebanyak 278 orang, yang tersebar dikelas X sebanyak 92 orang, kelas XII sebanyak 88 orang dan kelas XIII sebanyak 98 orang (SMA Negeri 1 Kulisusu Utara, 2017)

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Kulisusu dapat diketahui bahwa remaja putri cenderung melakukan diet penurunan berat badan untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta penampilan diri yang menarik, namun diet yang dilakukan tidak sesuai dengan ketentuan diet yang sehat, dari 10 siswi yang di wawancarai, terdapat 8 orang (80%) diantaranya tidak mengkonsumsi makanan seperti nasi dan menerapkan frekuensi makan yang tidak teratur seperti tidak sarapan di pagi hari dan bahkan tidak mengkonsumsi makanan berat seperti

nasi, ikan, dan sayur di malam hari dan 2 orang yang mengkonsumsi makanan secara teratur, kemudian untuk *body image* remaja, menunjukkan bahwa dari 10 siswi, terdapat 7 orang, melakukan diet untuk terlihat cantik sehingga lebih percaya diri dalam bergaul dengan teman-temannya dan 3 orang yang tidak melakukan diet. Teknik diet yang dilakukan tersebut umumnya bertentangan dengan kaidah ilmu gizi sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan salah satunya Gastritis.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Diet Remaja Putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara”.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *body image* remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.
- b. Mengetahui diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.
- c. Mengetahui hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan,

pengetahuan, dan pengalaman kepada peneliti dalam upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja.

- b. Penelitian ini diharapkan menjadi landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang relevan
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai sumber informasi terkait diet siswi SMA Negeri 1 Kulisusu sehingga dapat menerapkan diet yang sehat.
 - b. Sebagai sumber informasi bagi pihak Institusi (SMA Negeri 1 Kulisusu) sehingga dapat menetapkan kebijakan tentang diet yang sehat bagi Siswi SMA Negeri 1 Kulisusu

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Deskriptif Analitik dengan rancangan *Cross Sectional Study* yaitu penelitian yang dilakukan pada waktu dan tempat secara bersamaan

Waktu dan Tempat

Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 Juli sampai 22 Juli 2017.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara sebanyak 180 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 124 orang

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer dalam penelitian ini meliputi data identitas responden, data *body image* dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran IMT (berat badan diperoleh menggunakan timbangan injak dan tinggi badan menggunakan *mikrotoice*), sedangkan perilaku diet dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner.
2. Data Sekunder yakni data yang diperoleh dari data hasil observasi awal, baik dari instansi-instansi terkait dengan penelitian ini berupa data jumlah sasaran remaja putrid SMA Negeri 1 Kulisusu Utara maupun profil yang meliputi letak wilayah, ketenagaan, sarana dan prasarana di Puskesmas SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan Data

- a. Editing
Pada tahap ini, data ini dimasukkan kedalam program komputer untuk dilakukan pengolahan terhadap seluruh data penelitian yang telah dikumpulkan sehingga data lebih mudah dipahami.
- b. Koding
Coding adalah membuat atau pembuatan kode pada tiap-tiap data yang ada termasuk kategori yang sama.

- c. Scoring
Scoring adalah memberi skor pada data yang telah dikumpulkan.
- d. Tabulasi
Tabulating adalah membuat tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan
- e. Cleaning
Pada tahap ini dilakukan pengecekan ulang terhadap konsistensi data.

Analisis Data

- a. Uji Validitas
Validitas atau kesahihan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Suatu instrument penelitian dikatakan valid, bila nilai signifikan $\leq \alpha$ atau koefisien korelasi *product moment* $>$ r-tabel (α ; n-2), n = jumlah sampel (Siregar, 2015).
Hasil uji validitas menunjukkan bahwa setiap item pertanyaan untuk diet remaja putri dan *body image* diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* $>$ r-tabel (0,312) (n=30), sehingga semua item pertanyaan dinyatakan valid.
- b. Uji Reliabilitas
Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula. Teknik pengukuran reliabilitas tergantung dari skala yang digunakan, untuk skala 1-3, 1-5 dan 1-7 maka digunakan teknik *Alpha Cronbach* yang digunakan

untuk menentukan apakah instrument penelitian reabel atau tidak. Kriteria suatu instrument penelitian dikatakan reabel apabila koefisien reliabilitas ($r > 0,6$) (Siregar, 2015).

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa setiap item pertanyaan untuk diet remaja putri dan *body image* diperoleh nilai *Alpha Cronbach* $>$ (0,6) (n=30), sehingga item pertanyaan dinyatakan reliabel.

- c. Analisis Univariat
Untuk mengidentifikasi variable penelitian dilakukan secara deskriptif menggunakan persentase dengan rumus:
$$x = \frac{a}{n} \times 100\%$$

Keterangan :
x = Jumlah persentase yang diteliti
a = Variabel yang diteliti
n = Jumlah sampel.
- d. Analisis Bivariat
Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* menggunakan software SPSS Versi 21.0. Untuk interpretasi data yaitu *p* value dibandingkan dengan α , pada taraf signifikan 95 % atau 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur Responden

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
16	43	34,7
17	76	61,3
18	5	4,0
Jumlah	124	100

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 124 responden, sebagian besar yakni 76 orang (61,3%) berumur 17 tahun.

Kelas Responden

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
X	63	50,8
XI	61	49,2
Jumlah	124	100

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 124 responden, sebagian besar yakni 63 orang (50,8%) adalah kelas X.

Analisis Univariat

a. Body Image

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Body Image*

<i>Body Image</i>	f	%
Negatif	73	58,9
Positif	51	41,1
Jumlah	124	100

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 124 responden, sebagian besar yakni 73 orang (58,9%) memiliki *body image* negatif.

b. Diet Remaja Putri

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Diet

Diet	f	%
Sehat	48	38,7
Tidak Sehat	76	61,3
Jumlah	124	100

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 124 responden, sebagian besar yakni 76 orang (61,3%) dietnya tidak sehat

Analisis Bivariat

a. Hubungan *Body Image* dengan Diet Remaja Putri

Tabel 5
Hubungan *Body Image* dengan Diet Remaja Putri

<i>Body Image</i>	Diet Remaja Putri				Jumlah		<i>p value</i>
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	18	14,5	55	44,4	73	58,9	0,001
Positif	30	24,2	21	16,9	51	41,1	
Jumlah	48	38,7	76	61,3	124	100	

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 124 sampel, sebagian besar yakni 55 orang (44,4%) yang *body image* negatif, dietnya tidak sehat dan 30 orang (24,2%) yang *body image* positif, dietnya sehat, selanjutnya 21 orang (16,9%) yang *body image* positif, dietnya tidak sehat dan 18 orang (14,5%) yang *body image* negatif, melakukan diet yang sehat.

Hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* $(0,001) < \alpha (0,05)$, yang artinya hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, sehingga ada hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

PEMBAHASAN

1. Body Image

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 124 sampel, sebagian besar yakni 73 orang (58,9%) memiliki *body image* negatif. Banyaknya sampel yang memiliki *body image* negatif disebabkan karena sampel memiliki persepsi yang berbeda dengan status gizinya, yakni pada umumnya sampel memiliki indeks massa tubuh yang normal, namun merasa tidak puas dengan status gizinya tersebut, dan juga meskipun memiliki status gizi normal, remaja merasa dirinya gemuk, pendek dan beberapa remaja merasa dirinya kurus meskipun memiliki status gizi yang normal.

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru

setiap individu (Stuart dan Sundeen, 2012).

Body image berhubungan juga dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan member rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Banyak ahli memberikan pengertian yang berbeda-beda tentang *body image*, untuk membandingkan pengertian *body image* akan diberikan beberapa pengertian tentang *body image* (Keliat, 2012).

2. Diet Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 124 sampel, sebagian besar yakni 76 orang (61,3%) dietnya tidak sehat. Responden yang memiliki diet yang tidak sehat disebabkan karena menerapkan perilaku diet yang salah seperti membatasi mengkonsumsi energi, tidak mengkonsumsi lemak, segaja tidak melakukan sarapan dan tidak makan di malam hari dan bahkan beberapa remaja mengkonsumsi pil pelangsing untuk memiliki postur tubuh yang kecil, diet yang dilakukan oleh remaja juga disebabkan oleh kebiasaan remaja mengonsumsi makanan yang tersedia dikantin seperti mie, snack dan juga gorengan, makanan tersebut merupakan makanan yang rendah kalori sehingga merupakan bentuk dari penerapan diet yang tidak sehat.

Diet merupakan bagian dari pola makan. Aspek teoritis perilaku makan pertama kali dikemukakan oleh Schachter dan Radin dalam teori internal-eksternal obesitas. Hasil risetnya menunjukkan subyek yang

kegemukan akan lebih responsif terhadap isyarat eksternal yaitu makanan dan kurang responsif terhadap isyarat internal, seperti signal lapar dan kenyang. Selain itu, subyek yang kegemukan juga makan lebih banyak sewaktu merasa tertekan, sementara subyek yang berat badannya normal makan lebih sedikit.

Menurut Imron (2012) masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, Kehidupan remaja menentukan bagi kehidupan mereka selanjutnya, Remaja mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja. Salah satunya adalah pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup tidak sehat di kalangan remaja terjadi sebagai akibat dari masa transisi pada remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan sosial. Perubahan inilah yang menjadikan remaja terkesan labil secara emosi.

3. Hubungan *Body Image* dengan Diet Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 124 sampel, sebagian besar yakni 55 orang (44,4%) yang *body image* negatif, dietnya tidak sehat. Hal ini karena dengan memiliki *body image* yang negatif maka sampel merasa tidak puas dengan status gizi yang dimilikinya sehingga melakukan upaya untuk menurunkan status gizinya menjadi lebih kurus dan juga karena responden tidak mengetahui tentang status gizi yang dimilikinya sehingga berupaya menurunkan berat badannya, kemudian 30 orang (24,2%) yang *body image* positif, dietnya sehat, hal ini karena *body image* positif menunjukkan sampel merasa puas dengan status gizinya sehingga

menerapkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat seperti tidak membatasi porsi makanan dan tidak melewatkan waktu makan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 21 orang (16,9%) yang memiliki *body image* positif, dietnya tidak sehat, hal ini disebabkan karena ketidaktahuan remaja putri mengenai status gizi sehingga berusaha melakukan upaya penurunan berat badan dengan berbagai cara seperti mengonsumsi pil pelangsing dan tidak makan di malam hari, kemudian 18 orang (14,5%) yang memiliki *body image* negatif, melakukan diet yang sehat, keadaan ini disebabkan karena sampel berstatus gizi kurus sehingga berupaya meningkatkan berat badannya dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang lebih dari biasanya.

Hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai $p\text{ value } (0,001) < \alpha (0,05)$, yang artinya hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, sehingga ada hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. Adanya hubungan *Body Image* dengan diet remaja putri disebabkan karena *body image* negatif dapat menyebabkan remaja putri menerapkan perilaku diet yang salah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Irawan (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul, penelitian tersebut menggunakan uji *chi-square* dalam menganalisis data dan diperoleh nilai $p\text{ value } 0,021$.

Bestiana (2012) mengemukakan bahwa pemahaman gizi yang keliru akan menjadi masalah bagi remaja putri yang ingin memiliki tubuh langsing, sehingga mereka menerapkan diet secara keliru, yang justru berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi.

Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu maka akan menyebabkan penilaian yang negative terhadap tubuhnya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Penilaian negatif tersebut yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. Ketidaksiuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Jadi jika seorang wanita mempunyai *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet rendah, akan tetapi bila *body imagenya* negatif seseorang cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya maka akan memunculkan perilaku diet baik diet secara sehat ataupun diet tidak sehat (Bestiana, 2012).

Diet merupakan salah satu usaha yang dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan berat badan seseorang. Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Seseorang yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa

melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan, artinya, mereka melakukan diet bukan untuk kesehatan, melainkan hanya demi mendapatkan penampilan yang menarik dan memperoleh tubuh yang kurus (Baliwati. dkk, 2014).

Diet juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Hal tersebut dapat menjadi bukti bahwa diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan. Keinginan untuk memperoleh tubuh yang kurus melalui diet, akhirnya tidak tercapai bahkan menimbulkan masalah yang lebih serius hingga terjadi gangguan fisik dan gangguan pola makan (Elga, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. *Body image* remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara sebagian besar yakni 73 orang (58,9%) negatif.
2. Diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara sebagian besar yakni 76 orang (61,3%) tidak sehat.
3. Ada hubungan *body image* dengan diet remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara dengan nilai *p value* 0,001 yakni remaja putri yang *body image* negatif cenderung melakukan diet yang tidak sehat dan remaja putri yang *body image* positif cenderung melakukan diet yang sehat.

Saran

1. Bagi pihak SMA Negeri 1 Kulisusu agar memberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang status gizi dan diet yang sehat khususnya bagi remaja putri.
2. Bagi remaja putri agar menerapkan perilaku diet yang sehat dan memahami kondisi status gizinya yang pada umumnya memiliki status gizi yang normal sehingga tidak perlu melakukan diet yang salah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat meneliti faktor lain penyebab diet yang salah pada remaja putri SMA Negeri 1 Kulisusu

Daftar Pustaka

- Baliwati. Dkk. 2014. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Muha Medika. Yogyakarta.
- Bestiana. D.2012. *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal*. Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Psikologi. Surabaya.
- Imron A. 2012. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Khomsan. 2013. *Pola Makan Kaum Remaja. Dalam: Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Notoatmodjo. S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Waryana. 2012. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihamma. Yogyakarta.