

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Perilaku Diet

##### 1. Pengertian Perilaku Diet.

Diet berasal dari bahasa Yunani, yaitu *diaita* yang berarti cara hidup. Definisi diet menurut tim kedokteran EGC tahun 1994 (dalam Hartantri, 1998) adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dimakan oleh seseorang dari hari ke hari, terutama yang khusus dirancang untuk mencapai tujuan dan memasukkan atau mengeluarkan bahan makanan tertentu.

Manurung (dalam Wulandari, 2000) mengemukakan bahwa perubahan perilaku adalah hal pertama yang harus dilakukan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badannya. Langkah selanjutnya dapat berupa aktivitas fisik (olahraga) dan diet yang sehat, yaitu diet yang menyeimbangkan antara kebutuhan hidrat arang, protein, vitamin, air dan mineral.

Masukan makanan harus selalu cukup untuk mensuplai kebutuhan metabolisme tubuh dan tidak cukup menimbulkan obesitas (kegemukan) karena makanan yang beragam mengandung berbagai bagian protein - karbohidrat dan lemak. Keseimbangan metabolisme tubuh dapat disuplai dengan bahan yang dibutuhkan (Guyton, 1992).

Berdasarkan pengertian tentang diet di atas, dapat dikatakan bahwa perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Pola makan di sini khususnya adalah

perilaku makan pada setiap individu yang jelas berbeda. Perilaku ini merupakan salah satu penentu tingkat kesehatan seseorang.

Perilaku diet adalah perilaku yang berusaha membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujuan tertentu. Tujuan diet sendiri bermacam-macam hanya tampaknya sebagian besar masyarakat mengasosiasikan diet sebagai penurunan berat badan. Perilaku diet yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku yang ditempuh individu untuk memodifikasi jumlah asupan makanan dengan tujuan menurunkan berat badan.

Program diet kini tidak lagi hanya menjadi proyek rumah sakit, namun juga merambah pada pusat kebugaran dan salon kecantikan. Dengan banyaknya tawaran program sulit bagi konsumen untuk menentukan program terbaik. Padahal kondisi tubuh, pola makan dan gaya hidup tentu berbeda pada setiap individu. Program diet yang berhasil bagi orang pertama belum tentu sesuai untuk orang berikutnya. Tapi mengingat penyebaran informasi yang begitu cepat, keberhasilan program yang satu pasti akan diikuti pula oleh yang lain. Demikian selanjutnya.

Program yang bertanggung jawab dan aman haruslah mampu meyakinkan calon konsumen . Ada beberapa unsur yang bisa dijadikan patokan, yaitu;

**\* Diet aman**

Diet yang aman memperhitungkan asupan makanan sehari - hari yang diperbolehkan. Nantinya di sini ada penjelasan mengenai berapa banyak vitamin, mineral dan protein yang boleh dikonsumsi. Diet yang dijalankan harus rendah kalori, tidak hanya terletak pada pilihan makanan yang diutamakan.

**\* Perlahan tapi pasti**

Program diet yang aman mesti melihat penurunan berat badan secara gradual bukan secara tiba-tiba. Kecuali ada alasan medis yang mengharuskan berat badan turun dengan cepat. Penurunan berat badan yang nampak biasanya tidak lebih besar dari setengah kilogram seminggu dalam 1 - 2 minggu pertama. Diet yang membatasi kalori, akan menurunkan berat badan drastis dalam 2 minggu pertama, biasanya yang hilang hanya cairan tubuh.

**\* Evaluasi profesional**

Bila seseorang berencana untuk menurunkan berat badan 7 - 10 kilogram, namun memiliki masalah kesehatan atau mengkonsumsi obat secara tetap, sebaiknya harus dievaluasi terlebih dahulu oleh dokter sebelum mengawali program. Dokter akan mengevaluasi apa saja efek yang akan timbul akibat diet dan turunnya berat badan tersebut. Konsultasi dengan dokter akan memberikan bekal pengetahuan bagi individu sebelum mengawali program, apa saja yang dibutuhkan, program yang masuk akal, dan berapa banyak berat badan yang sebaiknya turun.

**\*> Mempertahankan berat badan**

Program yang tepat mestinya menawarkan program apa dan bagaimana yang dilakukan untuk mempertahankan berat badan setelah berat badan yang diinginkan tercapai. Mempertahankan berat badan jadi bagian tersulit dalam mengendalikan berat badan. Program yang diikuti haruslah menyertakan perubahan kebiasaan diet dan level aktivitas fisik untuk mengantisipasi gaya hidup yang mungkin berpengaruh terhadap peningkatan berat badan di masa

sebelumnya. Satu yang penting dari mempertahankan berat badan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik (Bintang Indonesia, 2003).

Diet merupakan metode pengaturan asupan makanan yang mengandung nutrisi esensial untuk kesehatan tubuh yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah tubuh, khususnya yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Adapun diet yang sehat mencakup kecukupan vitamin dan mineral, protein yang memadai, karbohidrat yang memadai untuk sehari - hari, konsumsi serat alami yang cukup, dan membatasi konsumsi lemak dalam sehari.

Diet yang dianjurkan oleh para dokter dan ahli gizi adalah diet seimbang, yaitu diet yang hanya membatasi pada makanan yang banyak mengandung energi, namun tetap mempertahankan masukan zat-zat gizi lainnya secara seimbang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa perilaku diet merupakan pengaturan asupan makanan dan minuman yang masuk dan keluar sesuai dengan kapasitas tubuh dengan tetap memperhatikan keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan bagian dari pola makan.

## **2. Perilaku Diet Pada Remaja Putri**

Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja putri prihatin akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan mendorong remaja putri mencari jalan untuk memiliki penampilan fisik yang ideal, antara lain mempercantik diri dan menutupi keadaan fisik yang kurang baik.

Ada banyak cara yang dilakukan remaja untuk memperbaiki fisiknya, khusus mengenai masalah bentuk tubuh dan berat badan, biasanya remaja melakukannya dengan olah raga dan usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan diet

Hill, dkk (1992) mengemukakan perilaku diet ini menjadi populer di masyarakat, termasuk di kalangan remaja, karena dipandang sebagai usaha yang mudah dilakukan, ekonomis dan yang terpenting tanpa efek samping yang nyata. Diperkuat pula keyakinan umum bahwa diet dapat memberi keuntungan psikososial yaitu berkurangnya berat badan maka penampilan diri menjadi semakin baik (French dan Jeffrey, 1994).

Pliner dan Chaiken (dalam Neny, 1999) menambahkan bahwa perhatian remaja putri terhadap penampilan, makanan dan berat badan ini akan terus menerus berlangsung sepanjang rentang kehidupannya. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuh wanita sering kali dijadikan sebagai ukuran untuk meningkatkan harga dirinya sehingga wanita berusaha untuk tampil dengan gambaran tubuh yang sebaik mungkin, karena dengan begitu ia akan merasa lebih percaya diri dan siap untuk tejun ke dalam hubungan sosial. Adanya pandangan seperti inilah yang jadi motivasi untuk menurunkan berat badan.

Tubuh ideal menjadi dambaan bagi kebanyakan remaja putri, sehingga mereka mau menempuh banyak cara untuk dapat menurunkan berat badan agar terlihat lebih menarik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui remaja putri memiliki kesadaran diri bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja

putri mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya. Salah satu upaya untuk memperbaiki penampilan tersebut adalah dengan menurunkan berat badan dengan program diet, karena dipandang sebagai usaha yang mudah dilakukan, sukses dalam waktu cepat, ekonomis dan tanpa efek samping.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet**

Secara umum, faktor-faktor yang beresiko mengembangkan perilaku diet remaja adalah (Kast dan Rosenzweig, dalam Hartantri, 1998):

#### **1. Faktor internal, yang meliputi:**

##### **a. Kemasakan fisik dan usia**

Fase remaja awal merupakan saat terjadinya perubahan segi fisik. Umumnya perubahan ini akan dialami pada usia 11-14 tahun bagi remaja putri dan 11-15 tahun bagi remaja putra. Peningkatan lemak tubuh selama masa pubertas ini berkaitan dengan keinginan kuat bertubuh lebih kurus (Attie dkk, 1989). Penelitian Crisp (dalam Hartantri, 1998) menunjukkan perubahan pubertas seperti pada waktu perkembangan payudara ternyata berhubungan dengan usaha untuk mengontrol asupan makanan, khususnya pada remaja putri yang memiliki latar belakang kelas sosial tinggi.

Hasil riset lainnya menunjukkan kemasakan fisik yang lebih awal memiliki resiko problem makan yang lebih besar, karena mereka tampaknya lebih berat dibanding remaja lain yang kemasakan fisiknya lebih terlambat (Blyth dkk, 1985). Hal tersebut menunjukkan bahwa kemasakan fisik

berhubungan dengan meningkatnya perilaku diet remaja dan perilaku beresiko terhadap kesehatan lainnya (Killen dkk, dalam Graber dkk, 1994).

#### **b. Berat badan**

Sebagian remaja, khususnya remaja putri, cemas dan khawatir akan peningkatan berat tubuhnya. Berat tubuh yang bisa diukur secara obyektif maupun subyektif, merupakan indikator yang mudah bagi remaja untuk melakukan usaha penurunan berat badan.

#### **c. *Health belief***

Usaha penurunan berat tubuh selain dipengaruhi oleh perhatian terhadap penampilan fisik atau citra raganya, juga dipengaruhi oleh perhatian individu terhadap kesehatan dirinya. Perhatian ini berasal dari keyakinan individu akan nilai kesehatan (*health belief*). Apabila berat badan meningkat, individu yang memiliki *health belief* tinggi cenderung akan mempertimbangkan lebih dahulu apakah perlu untuk menurunkan berat badannya. Jika usaha penurunan berat badan dianggap perlu maka yang akan dipilih adalah metode yang sehat. Sebaliknya bagi individu dengan *health belief* rendah cenderung melakukan tindakan apa saja untuk menurunkan berat badannya, apakah itu termasuk metode yang sehat atau bukan.

#### **d. Kepribadian**

Karakteristik kepribadian yang sering tampak dari penderita gangguan makan antara lain perfeksionis, memiliki simtom depresif (Garner dkk, dalam Graber dkk, 1994), merasa tidak efektif dan kurangnya pengaturan diri (Attie dkk, 1989). Bukti yang ada mengungkapkan adanya peningkatan

depresi dan gangguan makan selama masa remaja, selain itu gangguan makan dan *subclinical behavior* ternyata lebih sering muncul pada remaja putri.

## 2. **Faktor Eksternal**, yang meliputi:

### **a. Pengaruh Hubungan Keluarga**

Salah satu faktor penting dalam sikap dan perilaku makan remaja putri adalah pengaruh hubungan keluarga dan lingkungan, khususnya pengaruh hubungan ibu - remaja putri dan keyakinan maternal berat badan dan diet (Strober dkk, dalam Graber dkk, 1994).

Hasil Penelitian Pike dan Rodin (dalam Graber dkk, 1994) menunjukkan tingginya tingkat gangguan makan ibu dari remaja putri penderita gangguan makan, selain itu ibu dari remaja putri penderita gangguan makan ternyata lebih kritis terhadap penampilan dan berat tubuh putrinya.

Karakteristik keluarga dari remaja yang menderita gangguan makan antara lain ikut terlibat dalam terjadinya gangguan makan, terlalu protektif, *rigidity* dan kurangnya pengatasan masalah pada konflik yang ada (Graber dkk, 1994).

### **b. Nilai Sosial Masyarakat Terhadap Daya Tarik dan Kerampingan Tubuh.**

Stoigel, dkk (dalam Hartantri, 1998) mengemukakan bahwa adanya adopsi nilai-nilai sosial masyarakat barat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, seperti di Amerika Serikat, ternyata merupakan salah satu faktor utama bagi perkembangan gangguan sikap dan perilaku makan.



Tekanan nilai ini lebih ditujukan masyarakat kepada wanita, sehingga tanpa disadari sejak dini anak-anak perempuan sudah belajar keterkaitan hubungan antara daya tarik fisik dengan sifat-sifat pribadi seseorang (Hill, 1994).

### **c. Status Sosial Ekonomi Keluarga**

Hasil studi yang ada menunjukkan diet lebih sering dilakukan pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas dan perbedaan ini tampak jelas pada wanita (Jeffrey dkk, dalam Hartantri, 1998). Meningkatnya sosial ekonomi suatu keluarga akan mempengaruhi gaya hidup keluarga itu. Umumnya, gaya hidup yang diikuti adalah gaya hidup yang trend pada masa itu dan menjadi simbol status kelas ekonomi tertentu. Salah satu simbol adalah melalui tubuh. Wanita dengan status sosial ekonomi menengah ke atas memandang penting nilai kerampingan dan penampilan fisik dibanding wanita dengan status ekonomi di bawah (Sobal dan Stunkard, dalam Hartantri, 1998).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingginya prevalensi diet pada remaja dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yaitu berasal dari dunia pribadi individu, yang meliputi status kemasakan fisik remaja, usia, berat badan, kepribadian, keyakinan terhadap kesehatan dan citra raga, dan faktor eksternal yaitu berasal dari interaksi individu dengan lingkungannya, yang meliputi pengaruh hubungan keluarga, status sosial ekonomi dan nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh. Faktor-faktor ini dianggap berperan penting dalam sikap remaja putri terhadap perilaku diet.

#### **4. Aspek-Aspek Perilaku Diet**

Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Aspek teoritis perilaku makan pertama kali dikemukakan oleh Schachter dan Radin (dalam Hartantri, 1998) dalam teori internal-eksternal obesitas. Hasil penelitiannya 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.

Perilaku diet yang akan dikaji dalam penelitian ini terbentuk dari tiga aspek pokok yang mempengaruhi perilaku makan tersebut yaitu :

##### **a. Aspek eksternal**

Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan. Bagi pediet aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat (Woody dkk, dalam Hartantri, 1998).

##### **b. Aspek emosional**

Aspek emosional menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan adalah emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga atau jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya. Khusus untuk memakan makanan

sesukanya ini, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanannya mengandung kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan. Jika keadaan tersebut berlangsung cukup lama maka penderita stres ini akan menderita kegemukan .

### c. Aspek *Restraint* '

Istilah *restraint* menurut kamus kedokteran berarti pengekangan atau pembatasan (Ramali dan Pomentjak, 2000). Aspek *restraint* ini kemudian dikembangkan oleh Herman dan Polivy (dalam Hartantri, 1998) yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut *restraint*. Heatherton, dkk (dalam Hartantri, 1998) menambahkan bahwa dalam *restraint* ini terdapat dua ciri yang berlawanan, yaitu (a) usaha untuk membatasi jumlah suapan makanan, yang disebut perilaku diet dan (b) *binge* dalam diet yang merupakan perilaku makan yang bebas (*dietary disinhibition*).

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku diet terbentuk dari tiga aspek pokok yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu: (a) aspek eksternal, mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi bau, rasa dan penampilan makanan, (b) aspek emosional, yang mencakup emosi negatif, seperti takut, cemas, marah

dan sebagainya, dan (c) aspek *restraint*, merupakan usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan.

## **B. Citra Raga**

### **1. Pengertian Citra Raga**

Wolman (dalam Andriyani,1991), mengemukakan bahwa citra raga adalah gambaran mental raga seseorang yang berasal dari sensasi internal, emosi-emosi, fantasi, perawatan tubuh serta pengalamannya dengan obyek-obyek luar serta orang lain. Citra raga juga dapat dikatakan sebagai gambaran taksiran internal tentang raga seseorang yang secara luas ditentukan oleh cara orang berpikir tentang hal tersebut bila dilihat oleh orang lain. Schonfeld (dalam Clarke-Stewart dan Koch, 1983) menambahkan bahwa citra raga adalah konsep tentang fisik, perasaan tentang fisik berdasarkan pengalaman dari tubuhnya yang lalu dan sekarang, yang nyata maupun fantasi.

Citra raga pada umumnya merupakan wadah atau ide atau pikiran dari tubuh, yang berubah menurut informasi yang diterima. Konsep citra raga merupakan konsep yang kompleks, yaitu yang terdiri dari kepribadian seseorang, karakter, tubuh dan penampilan. Citra raga ini dianggap penting untuk proses evaluasi diri dan dalam perkembangan konsep diri (Eysenk dkk, dalam Wulandari, 2000)

Garrison (1975) mengatakan bahwa citra raga merupakan suatu istilah yang menunjuk pada tubuh sebagai suatu pengalaman psikologis yang terfokus pada perasaan yang dimiliki individu, penilaian dan sikap-sikapnya terhadap tubuhnya. Senada dengan Garrison, Franzoi dan Shields (dalam

Hartantri, 1998) menambahkan bahwa individu tidak hanya menggunakan penilaian atau taksiran secara global atau keseluruhan, tetapi juga mengevaluasi tubuhnya dari sudut pandang bagian-bagian dimensi yang terpisah. Penilaian tersebut melibatkan faktor daya tarik, perhatian pada proporsi tubuh, dan stamina serta kesehatan fisik.

Penilaian fisik memang hal yang relatif, tetapi hal ini dapat diukur dari respon dan pendapat lingkungan sosialnya. Persepsi diri terutama terhadap keadaan fisiknya, dipengaruhi atau ditentukan oleh cara pandang orang lain melalui pola interaksinya (Retnowati, 1985). Orang lain di sini adalah orang-orang yang mempunyai hubungan dekat. Menurut Dion (dalam Hurlock, 1991), penampilan fisik seseorang beserta identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosialnya.

Citra raga menggambarkan perasaan yang dimiliki individu tentang keadaan fisik dirinya. Hal itu berarti bahwa gambaran yang lebih positif mencerminkan bahwa individu lebih puas terhadap dirinya dan akan berperan dalam keberhasilan pada perbuatan atau aktivitas yang dilakukan (Singer, dalam Widyaningsih, 1997).

Jersild (dalam Setyaningsih, 1992) mengemukakan bahwa sejak masa remaja individu ingin mencapai penampilan fisik yang baik, dan citra raga berperan penting dalam mengevaluasi dirinya. Evaluasi diri terhadap raga ini akan mempengaruhi penampilan dan selanjutnya juga dapat mempengaruhi segi kepribadian, termasuk harga dirinya.

Davis, dkk (1994) mengemukakan bahwa makna utama citra raga, khususnya bagi wanita adalah penampilan fisik wanita yang sesuai dengan figure kecantikan yang ideal dan memiliki daya tarik fisik sesuai budaya. Banyak wanita yang sudah cantik masih merasa kurang sempurna, karena tiap orang memiliki standar yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui secara garis besar bahwa citra raga adalah pandangan seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun terhadap fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri. Citra raga merupakan hal-hal yang berkaitan dengan usaha untuk mendapatkan daya tarik fisik, dimana seseorang mulai mengembangkan pikirannya terhadap bentuk raga. Selanjutnya bentuk raga ini berpengaruh secara langsung pada seseorang dalam hal menilai dirinya, apakah itu menyenangkan atau tidak.

## **2. Perkembangan Citra Raga**

Citra raga merupakan bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Burns (dalam Rachmadiana, 2000) mengatakan bahwa konsep diri bukan bawaan, namun berkembang dari pengalaman diri.

Anak mengembangkan beberapa karakteristik pada usia awal perkembangan yang akan menetap dengan baik meskipun dapat berubah pada tahun-tahun berikutnya. Salah satu dari karakteristik tersebut adalah citra raga. Citra raga menunjuk pada kesan yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya. Kesan tersebut berkembang seiring dengan sensitivitas persepsi, pengalaman dan sebagainya. Citra raga yang dimiliki oleh seseorang tersebut sangat berkaitan

dengan keterlibatan pada aktivitas tertentu dan kemungkinan sukses (Singer, 1980).

Harriet William (dalam Singer, 1980) mengemukakan ada tiga komponen pokok dalam perkembangan citra raga individu, yaitu sensori motorik, konseptual dan perasaan. Kesadaran tubuh pada awalnya berangkat dari umpan balik yang diterima anak dari aktivitas yang dilakukannya. Indera memberikan input atau masukan yang membantu anak untuk belajar secara lebih banyak tentang tubuhnya. Adanya perkembangan tersebut, anak mulai belajar untuk memverbalisasi dan mengkonseptualisasi tentang diri, pengalaman diri dan lingkungannya. Pada saat yang sama sikap tubuh mulai berkembang. Berbagai macam pengalaman yang dipelajari anak untuk diterima dan menerima kenyataan akan meningkatkan citra raga secara lebih akurat. Pengalaman yang menyenangkan seperti kepekaan dan kualitas pengasuhan akan membawa pada citra raga yang positif.

Perkembangan citra raga tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan seringkali tidak menyenangkan (Schilder, dalam Wulandari, 2000).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa citra raga merupakan bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik dan berkembang dari pengalaman diri

### 3. Citra Raga Pada Remaja Putri

Remaja adalah individu yang harus meninggalkan dunia anak-anak menuju dunia orang dewasa, melepaskan ikatan emosional dan ketergantungan pada orangtuanya dan menentukan sikap sebagai orang dewasa.

Pengertian tentang remaja banyak dikemukakan oleh para ahli sesuai dengan sudut pandang mereka, tetapi pada dasarnya menunjukkan pengertian yang tidak jauh berbeda. Pada dasarnya para ahli sepakat bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dengan ditandai munculnya perkembangan-perkembangan baru secara fisik, psikis dan sosial. Batasan umur remaja menurut para ahli pun berbeda. Jersild (dalam Wulandari, 1995) membatasi usia remaja antara 12 - 20 tahun, sedangkan Gunarsa dan Gunarsa (1981) membatasi umur remaja antara 12 - 22 tahun.

Perkembangan ke tingkat kedewasaan mempunyai karakteristik timbulnya narcisme, yaitu keinginan untuk dicintai dan cinta pada dirinya sendiri. Narcisme yang kuat seringkali disalurkan dalam fantasi.

Salah satu perubahan penting pada masa remaja adalah perubahan fisik. Perubahan-perubahan fisik ini menimbulkan peningkatan minat pada tubuh dalam beberapa bentuk, misalnya sangat perhatian pada penampilan fisik dan perkembangannya, meningkatnya perhatian pada lawan jenis dan dalam kekuatan dan ketahanan tubuh (Hurlock, 1993). Ketertarikan terhadap lawan jenis dan kesadaran remaja akan potensi daya tarik bagi lawan jenisnya mendorong remaja untuk tampil sebaik mungkin.



Britt (dalam Setyaningsih, 1992) mengatakan bahwa remaja sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenungi perihal bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya, serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dengan tubuhnya.

Berkaitan dengan usaha untuk mendapatkan daya tarik fisik, remaja mulai mengembangkan pikirannya terhadap bentuk raga. Untuk selanjutnya bentuk raga berpengaruh secara langsung pada remaja dalam hal menilai dirinya, apakah menyenangkan atau tidak.

Pada masa remaja ini individu ingin mencapai penampilan fisik yang baik dan citra raga berperan penting dalam mengevaluasi dirinya (Jersild, dalam Widyaningsih, 1997). Evaluasi diri terhadap raga ini akan mempengaruhi penampilan dan selanjutnya juga dapat mempengaruhi segi kepribadian, termasuk harga dirinya. Citra raga yang ideal berkembang berdasarkan interpretasi diri terhadap perilaku, penampilan diri dan juga umpan balik dari lingkungan. Melalui proses ini diharapkan akan muncul kesadaran terhadap potensi dan keterbatasan tubuh (Blyth dkk, 1985).

Citra raga umumnya lebih berhubungan dengan remaja putri daripada remaja putra. Remaja putri cenderung untuk mempergunakan kesempatan untuk memperlihatkan penampilan fisik. Remaja putri yang memandang tubuhnya sesuai dengan harapan maupun dengan yang ideal dapat dikatakan memiliki citra raga yang tinggi dan seterusnya akan memberikan keuntungan positif bagi remaja. Sebaliknya remaja putri yang tidak puas terhadap tubuhnya dapat dikatakan

memiliki citra raga yang rendah, selanjutnya menimbulkan kurangnya harga diri selama masa remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa selama masa remaja individu mulai mengembangkan pikirannya terhadap bentuk raga atau citra raga. Citra raga berperan penting dalam mengevaluasi dirinya. Evaluasi diri terhadap raga ini akan mempengaruhi penampilan dan selanjutnya juga dapat mempengaruhi segi kepribadian, termasuk harga dirinya.

#### **4. Faktor Yang Mempengaruhi Citra Raga**

Shonfeld (dalam Blyth dkk, 1985) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi citra raga adalah :

a. Reaksi dari orang lain

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dalam interaksinya individu dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang diterima dari lingkungannya, termasuk pendapat mengenai fisiknya.

b. Perbandingan dengan orang lain

Wanita cenderung sangat peka terhadap penampilan dirinya, sehingga selalu merasa tidak puas dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.

c. Identifikasi terhadap orang lain

Wanita merasa perlu menyulap diri agar serupa atau mendekati idola atau simbol kecantikan yang dianutnya agar merasa lebih baik dan lebih menerima keadaan fisiknya.

d. Peranan seseorang

Adanya anggapan bahwa kedudukan atau peranan tertentu dalam pekerjaan dan pergaulan lebih mudah diraih oleh mereka yang memiliki daya tarik fisik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui dalam bahwa evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya dipengaruhi oleh reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, identifikasi terhadap orang lain dan peranan seseorang, yang selanjutnya berpengaruh pada citra raganya.

### **5. Aspek- Aspek Citra Raga**

Secord dan Jourard (dalam Hartantri, 1998) mengembangkan suatu skala pengukuran yang dapat menunjukkan tingkat kepuasan terhadap citra raga, mereka menghubungkan tingkat kepuasan tersebut pada beberapa aspek raga atau tubuh, yaitu (a) pengalaman dengan raga dan (b) karakteristik bagian-bagian raga yang secara internal dirasakan oleh individu.

Jersild (dalam Widyaningsih, 1997) mengungkapkan bahwa tingkat citra raga dibagi menjadi dua aspek yaitu (a) bagian-bagian tubuh ; seperti lengan, perut, ukuran dan bentuk dada, pantat, pinggul, kaki, paha, wajah, rambut, gigi, hidung, leher, bentuk bibir, mata, pipi dan atau (b) penampilan keseluruhan ; mencakup berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh, penampilan fisik, warna kulit dan bentuk tubuh . Tingkat citra raga oleh Jersild dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai seberapa jauh individu merasa puas terhadap keadaan fisiknya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bagian-bagian tubuh dan penampilan keseluruhan menjadi aspek dasar pengukuran terhadap citra raga. Pengukuran terhadap kedua aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bentuk-bentuk khusus dari tubuhnya. Ketidakpuasan menunjukkan citra raga individu tersebut negatif, sebaliknya kepuasan menunjukkan citra raga yang positif.

### **C. Hubungan Citra Raga Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri**

Ketika seorang gadis beranjak remaja, gadis tersebut mengalami peningkatan perhatian terhadap lawan jenis. Ketertarikan terhadap lawan jenis dan kesadaran remaja akan potensi daya tarik bagi lawan jenisnya, menurut Jersild (dalam Widyaningsih, 1997), mendorong remaja untuk tampil sebaik mungkin. Perhatian terhadap penampilan fisik ini juga berlanjut hingga dewasa (Presetyo, dalam Wulandari, 2000).

Melihat betapa pentingnya arti penampilan fisik bagi remaja putri pada umumnya, memperbaiki penampilan merupakan suatu kebutuhan mutlak bagi mereka. Sesuai dengan teori kebutuhan Maslow, bahwa setiap kebutuhan membutuhkan suatu pemenuhan, sehingga diperlukan adanya suatu motivasi dan usaha untuk mewujudkan kebutuhan tersebut (dalam Hartantri, 1998). Mereka yang merasa kondisi fisiknya kurang menarik akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya (Suardiman, dalam Wulandari, 2000).

Ada banyak cara yang dilakukan remaja putri untuk memperbaiki penampilan, dalam hal ini bentuk tubuh dan menurunkan berat badan, salah satu

caranya adalah dengan berdiet. Diet diyakini oleh remaja dapat memperbaiki penampilannya yaitu dengan membatasi konsumsi makanan. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap konsumsi makanan dianggap dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti dengan menurunnya berat badan. Penurunan kedua hal tersebut diharapkan dapat merubah bentuk tubuh sehingga makin mendekati figur ideal.

Salah satu alasan utama para remaja putri untuk berdiet adalah untuk merubah bentuk tubuh sehingga makin mendekati figur ideal. Mengecilnya kesenjangan antara figur ideal dengan figur tubuh yang dimiliki remaja putri dapat diartikan sebagai tanggapan yang semakin positif terhadap penampilan fisiknya. Bisa dikatakan bahwa remaja putri memiliki citra raga yang semakin positif.

Britt (dalam Setyaningsih, 1992) mengemukakan bahwa remaja putri sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenung perihal bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya, serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkannya dengan tubuhnya. Badan atau keadaan jasmani yang menyimpang atau tidak sesuai dengan ukuran teman-temannya akan mempengaruhi remaja dalam penampilannya. Keadaan ini akan mempunyai pengaruh terhadap keadaan pribadi remaja yang bersangkutan.

Ditambahkan lagi oleh Hurlock (1991) bahwa hampir semua remaja putri mempunyai konsep yang tidak realistis mengenai penampilan. Konsep ini berasal dari masa kanak-kanak pada saat konsep diri ideal terbentuk, dan berlanjut hingga masa dewasa. Adanya perbedaan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan

konsep bentuk tubuh ideal dapat menimbulkan citra raga rendah. Ketidakpuasan terhadap citra raga ini akan mengakibatkan mereka sulit menerima diri sendiri dan sulit pula menerima lingkungan.

Citra raga merupakan motivasi yang berpengaruh besar terhadap intensitas melakukan diet pada remaja putri khususnya. Citra raga yang rendah akan memperkuat motivasi, sedangkan citra raga yang tinggi akan melemahkan motivasi.

Citra raga yang rendah akan mendorong individu untuk melakukan proses mempercantik diri. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mewujudkannya, salah satunya adalah melakukan program diet. Persepsi buruk yang ada di diri individu tentang bentuk tubuhnya akan menimbulkan keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Uraian di atas menjelaskan bahwa perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa bentuk badan mereka kurang ideal. Dengan kata lain bahwa citra raga dapat memicu individu untuk melakukan perilaku diet agar mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan permasalahan dan teori yang telah dijelaskan di atas maka dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menguji hubungan antara citra raga dengan perilaku diet. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ada hubungan negatif antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri. Semakin rendah citra raga maka akan semakin tinggi perilaku dietnya, sebaliknya semakin tinggi citra raga maka akan semakin rendah perilaku dietnya.

