

PENGETAHUAN FAD DIET, GIZI SEIMBANG DAN PERSEPSI BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI DI SMA

Overview of Fad Diet Knowledge, Balanced Nutrition and Perception of Body Image in Adolescent Women

Suci Yanuarti¹, Yenny Moviana¹, Mira Mutiyani¹, Gurid PE Mulyo¹, Nitta Isdiany¹

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
Email ; ymoviana@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers often judge their body shape and want to have a body shape like other people, so they go on a strict diet which is not necessarily safe. Fad Diet is a diet that promises very fast weight loss but does not consider side effects. The purpose of this study was to study the description of knowledge of fad diet, balanced nutrition, and perception of body image in adolescent girls at SMA Negeri 2 Majalaya, Bandung Regency. The research design used was cross sectional. The population of this study were all students of class XI majoring in science at SMA Negeri 2 Majalaya. The total sample is 90 people. Data collection includes general data, anthropometry, fad diet knowledge, balanced nutrition knowledge, and body image perception. Data was collected using a google form which was sent through the whatsapp group media. The results showed that the description of fad diet knowledge did not significantly affect the perception of body image. It is shown that the sample who has sufficient and good knowledge still has a dominant negative body image. The description of the relationship between knowledge of balanced nutrition does not really affect the perception of body image. It is shown that the sample who has sufficient and good knowledge is still dominant in having a negative body image perception.

Key words : adolescents, fad diet, balanced nutrition, body image.

ABSTRAK

Remaja sering kali menilai bentuk tubuhnya dan ingin memiliki bentuk tubuh seperti orang lain, sehingga melakukan diet secara ketat yang belum tentu aman. Fad Diet adalah diet yang menjanjikan penurunan berat badan sangat cepat namun tidak mempertimbangkan efek samping. Tujuan penelitian ini untuk mempelajari gambaran pengetahuan fad diet, gizi seimbang, dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Majalaya Kabupaten Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI jurusan IPA SMA Negeri 2 Majalaya. Total sampel sebanyak 90 orang. Pengumpulan data meliputi data umum, antropometri, pengetahuan fad diet, pengetahuan gizi seimbang, dan persepsi *body image*. Data dikumpulkan menggunakan *google form* yang dikirimkan melalui media *whatsapp group*. Hasil penelitian menunjukkan Gambaran pengetahuan fad diet tidak terlalu mempengaruhi persepsi *body image*. Ditunjukkan dengan sampel yang memiliki pengetahuan cukup dan baik tetap dominan memiliki *body image* negatif. Gambaran hubungan pengetahuan gizi seimbang tidak terlalu mempengaruhi persepsi *body image*. Ditunjukkan dengan sampel yang memiliki pengetahuan cukup dan baik tetap dominan memiliki persepsi *body image* negatif.

Kata kunci : remaja, fad diet, gizi seimbang, *body image*.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan karena pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan. Percepatan pertumbuhan yang terjadi mengakibatkan perubahan-perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun kognitif¹. Perubahan bentuk tubuh saat masa pubertas serta penambahan berat badan dan tinggi badan dapat menyebabkan munculnya *body image* dan gangguan perilaku makan pada remaja². Gangguan perilaku makan yang dialami remaja berkaitan dengan jenis upaya penurunan berat badan yang dilakukan, diet yang dilakukan para remaja ini biasanya adalah diet tidak sehat yang biasa disebut dengan *fad diets*³.

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya baik dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya⁴. *Body image* bukan merupakan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Hasil penelitian remaja putri di Indonesia sebanyak 58 responden (40,8%) memiliki persepsi *body image* negative⁵. Hasil survey Neumark-Sztainer et.al di Amerika Serikat 55-60% remaja putri menganggap dirinya gemuk dan berusaha melakukan diet⁶.

Tidak hanya mengenai *body image*, masalah gizi pada masa remaja di Indonesia terdapat gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, didapatkan data proporsi obesitas pada usia di atas ≥ 18 tahun di Jawa Barat tahun 2007-2018 juga tercatat 20.0% yang memiliki indikator IMT ≥ 27 .

Permasalahan di masa transisi remaja dan tingginya kejadian obesitas pada remaja di Indonesia cenderung mempengaruhi persepsi *body image*, kemungkinan besar akan mendorong para remaja terutama remaja putri untuk melakukan juga diet demi memenuhi kepuasan dirinya terhadap bentuk tubuh

yang diinginkan. Seseorang cenderung ingin menurunkan berat badan dengan cara yang cepat dan instan, diet yang cepat ini biasa disebut *fad diet*. *Fad diet* merupakan istilah yang digunakan untuk metode diet yang menjanjikan penurunan berat badan secara cepat dan praktis tanpa harus berolahraga namun umumnya tidak didasari oleh dasar ilmiah yang jelas sehingga keamanannya tidak terjamin⁷.

Apabila *fad diet* banyak diterapkan, maka akan menurunkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia di kemudian waktu, karena efek dari *fad diet* tersendiri apabila dilakukan dalam jangka yang lama akan menimbulkan efek samping, seperti merusak hormon dan metabolisme tubuh.

Dari uraian diatas menunjukkan cukup penting bagi remaja untuk mengetahui informasi mengenai gizi seimbang agar mereka tahu diet yang baik dan benar. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi⁸.

Maka dari itu, diperlukan adanya penelitian mengenai pengetahuan *fad diet* dan gizi seimbang yang kemungkinan mempengaruhi terhadap persepsi *body image* yang hasilnya dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan edukasi pada remaja putri agar dapat memilih diet yang sehat sesuai aturan gizi dan kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan *fad diet*, gizi seimbang, dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Majalaya Kabupaten Bandung.

METODE

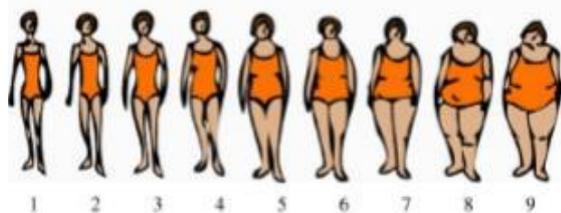
Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional study*. Pengetahuan Fad Diet adalah Pengetahuan sampel mengenai istilah yang digunakan untuk metode diet yang menjanjikan penurunan berat badan

secara cepat dan praktis tanpa didasari oleh dasar ilmiah yang jelas dengan cara Mengisi kuisisioner pengetahuan melalui Google Formulir sebanyak 15 soal, dengan ketentuan benar nilai 1 dan salah nilai 0. Skala ukur Ordinal.

Pengetahuan Gizi Seimbang adalah Pengetahuan sampel mengenai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal dengan Mengisi kuisisioner pengetahuan melalui Kuisisioner / Google Formulir sebanyak 15 soal, dengan ketentuan bernilai 1 dan salah nilai 0. Skala ukur Ordinal.

Body Image adalah Persepsi sampel terhadap bentuk tubuh yang dimiliki melalui pemilihan gambar visualisasi bentuk tubuh sesuai IMT, cara mengukur sampel penelitian terkait persepsi bentuk tubuh yaitu dengan menggunakan FRS dengan meminta sampel memilih gambar nomor berapa yang dia pikir sesuai dengan bentuk tubuhnya atau sesuai dengan persepsinya. Nomor gambar yang sampel pilih merupakan pembandingan nilai IMT sampel. Apabila IMT sampel sesuai dengan gambar yang ia pilih, maka sampel memiliki body image positif. Namun apabila sampel memilih gambar yang tidak sama dengan IMT sampel maka dapat dikatakan memiliki body image yang negatif. (Arza dalam, Tryan 2015).

Gambar 1. Stunkard figure rating scale (FRS) method.



Pada remaja putri di SMA Negeri 2 Majalaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI IPA yang ada di SMA Negeri 2 Majalaya. Sampel dalam

penelitian ini adalah siswi kelas XI IPA yang terpilih secara *proporsional random sampling* dan memenuhi kriteria sampel. Sampel total terdiri dari 177 orang dan terpilih random melalui metode respon *google formulir*. Didapatkan sampel yang merespon *google formulir* sebanyak 90 orang, dimana melebihi jumlah sampel minimal yaitu 64 orang.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *google form*, Penelitian dilakukan pada bulan januari dan february tahun 2021 secara daring, terdiri dari data primer yaitu identitas sampel, data pengetahuan *Fad Diet*, data pengetahuan gizi seimbang, dan data mengenai *body image*, sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah siswi kelas XI Jurusan IPA berupa daftar nama serta profil sekolah SMA Negeri 2 Majalaya yang diperoleh dari laporan dan arsip pihak sekolah. Data didapatkan secara langsung dengan berkunjung serta meminta data langsung ke kantor Tata Usaha SMA Negeri 2 Majalaya.

Analisis data yang dilakukan adalah dengan metode analisis univariat, dimana menyajikan data secara deksriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis ini dilakukan terhadap data pengetahuan *fad diet*, pengetahuan gizi seimbang, persepsi *body image* dan Indeks Massa Tubuh (IMT / Status Gizi) dan juga menggunakan metode analisis bivariat hanya melihat gambaran hubungan antar variabel pengetahuan *fad diet*, pengetahuan gizi seimbang, persepsi *body image* dan Indeks Masa Tubuh (IMT / Status Gizi) yang disajikan menggunakan tabel silang.

HASIL

Gambaran Umum Sampel

Sampel pada penelitian ini merupakan siswi kelas XI jurusan IPA dengan jumlah 90 orang dan dipatkan kelompok usia 15 sampai 17 tahun. Status gizi sampel pada penelitian ini, terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu normal, gemuk dan obesitas. Distribusi sampel berdasarkan status gizinya, Status gizi sampel akan dikategorikan sesuai dengan

batas ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Kementerian Kesehatan Indonesia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi Sampel di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021.

Kategori	Hasil	
	n	%
Sangat kurus	0	0
Kurus	0	0
Normal	82	91,1
Gemuk	6	6,7
Obesitas	2	2,2
Total	90	100,0

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel mempunyai status gizi normal. Sebanyak 82 orang (91,1%) dari total sampel 90 orang mempunyai status gizi normal. Selain itu, terdapat 2 orang (2,2%) mempunyai status gizi obesitas, dan 6 orang (6,7%) status gizinya gemuk.

Pengetahuan Fad Diet

Gambaran pengetahuan fad diet dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Fad Diet di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021.

Kategori	Hasil	
	n	%
Pengetahuan baik	45	50,0
Pengetahuan cukup	26	28,9
Pengetahuan kurang	19	21,1
Total	90	100,0

Berdasarkan hasil tabel 2, didapatkan hasil kategori remaja putri yang memiliki pengetahuan fad diet baik 45 orang (50.0%), cukup sebanyak 26 orang (28.9%), dan pengetahuan kurang 21 orang (21,1%). Hasil penelitian menunjukkan kategori terbanyak adalah remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap fad diet.

Dari 90 sampel remaja putri, ditanyakan sedikit survei dalam kuisioner terkait tahu atau tidaknya jenis fad diet. Hasil distribusi frekuensi nya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Fad Diet Yang Diketahui di SMA Negeri 2 Malajaya Tahun 2021.

Jenis Fad Diet	Hasil	
	n	%
Mengetahui Jenis-jenis Fad Diet	27	30,0
Tidak Mengetahui Jenis-jenis Fad Diet	63	70,0
Total	90	100,0

Dalam tabel 3 hasil survey jenis fad diet, diketahui remaja putri yang mengetahui jenis-jenis diet sebanyak 27 orang (30,0 %) dan yang tidak mengetahui jenis-jenis diet ada 63 orang (70,0 %).

Berdasarkan kategori jenis pengetahuan fad diet didapatkan kategori terbanyak adalah pengetahuan baik sebanyak 50% sedangkan *survey* terkait jenis fad diet didapatkan 70% tidak mengetahui jenis-jenis fad diet.

Jadi kemungkinan remaja putri paham apa itu fad diet namun tidak mengetahui jenis-jenis fad diet lebih rinci, juga belum mampu membedakan mana diet yang baik dan mana diet yang tidak baik. Selain kemungkinan tersebut, salah satu faktor lain adalah soal kuisioner mengenai fad diet terlalu mudah sehingga mudah diisi dengan benar oleh sampel remaja putri.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jawaban Benar dan Salah Pada Pengetahuan Fad Diet di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021.

No Pertanyaan FAD DIET	Menjawab benar		Menjawab salah		Hasil	
	n	%	n	%	n	%
1	84	93,3	6	6,6	90	100%
2	81	90	9	10	90	100%
3	41	45,5	49	54,4	90	100%
4	88	97,7	2	2,2	90	100%
5	49	54,4	41	45,4	90	100%
6	35	38,8	55	61,1	90	100%
7	78	86,6	12	13,3	90	100%
8	33	36,6	57	63,36,6	90	100%
9	74	82,2	16	17,7	90	100%
10	84	93,3	6	6,6	90	100%
11	78	86,6	12	13,3	90	100%
12	55	61,1	35	38,8	90	100%
13	69	76,6	21	23,3	90	100%
14	79	87,7	11	12,2	90	100%
15	89	98,8	1	1,1	90	100%

Dalam penelitian gambaran ini, jenis soal yang diajukan dalam kuisioner pengetahuan fad diet terdiri dari 15 soal pilihan ganda, dengan skor rata-rata 11 (termasuk kategori pengetahuan cukup) dari 90 orang sampel, dan didapatkan 3 soal yang paling banyak dijawab salah yaitu soal pada nomor 3, 6, dan 8. Isi pertanyaan soal nomor 3 adalah "Seseorang cenderung melakukan diet karena memiliki persepsi terhadap bentuk tubuhnya apakah sudah ideal atau belum, istilah persepsi ini disebut ..", Soal ini dijawab salah oleh 49 (54,4%) dari 90 orang sampel.

Kemudian soal nomor 6 berisi pertanyaan "Jenis-jenis fad diet sangatlah banyak, salah satu fad diet yang sedang populer dan banyak diikuti oleh masyarakat Indonesia adalah ..". Soal ini dijawab salah oleh 55 (61,1%) dari 90 orang sampel. Dan terakhir pada soal nomor 8 berisi pertanyaan "Kebanyakan pola makan fad diet membatasi atau menghilangkan salah satu sumber zat gizi, sehingga tidak menjamin pola menu makan yang seimbang dan sehat. Manakah menu dibawah ini yang termasuk menu makan yang tidak seimbang .." seperti apa menu makan yang bergizi seimbang. Soal ini dijawab salah oleh 57 (63,3%) dari 90 orang sampel.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Gambaran pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021.

Kategori	Hasil	
	n	%
Pengetahuan baik	33	36,7
Pengetahuan cukup	31	34,4
Pengetahuan kurang	26	28,9
Total	90	100,0

Hasil tabel 5 frekuensi pengetahuan gizi seimbang, didapatkan hasil kategori remaja putri yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 33 orang (36.7%), cukup sebanyak 31 orang (34.41%), dan pengetahuan kurang 26 orang (28,9%). Hasil penelitian menunjukan kategori terbanyak adalah remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap gizi seimbang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jawaban Benar dan Salah Pada Pengetahuan Gizi Seimbang di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021

No Pertanyaan FAD DIET	Menjawab benar		Menjawab salah		Hasil	
	n	%	n	%	n	%
1	69	76,6	21	23,3	90	100%
2	27	30	63	70	90	100%
3	35	38,8	55	61,1	90	100%
4	60	66,6	30	33,3	90	100%
5	77	85,5	13	14,4	90	100%
6	74	82,2	16	17,7	90	100%
7	83	92,2	7	7,7	90	100%
8	57	63,3	33	36,6	90	100%
9	55	61,1	35	38,8	90	100%
10	84	93,3	6	6,6	90	100%
11	83	92,2	7	7,7	90	100%
12	78	86,6	12	13,3	90	100%
13	31	34,4	59	65,5	90	100%
14	65	72,2	25	27,7	90	100%
15	87	96,6	3	3,3	90	100%

Dalam penelitian gambaran ini, jenis soal yang diajukan dalam kuisioner pengetahuan gizi seimbang terdiri dari 15 soal pilihan ganda, dengan skor rata-rata 10 (termasuk kategori pengetahuan cukup) dari 90 orang sampel, dan didapatkan 3 soal yang paling banyak dijawab salah yaitu soal pada nomor 2, 3, dan 13. Isi pertanyaan soal nomor 2 adalah "Pedoman Umum Gizi Seimbang memiliki pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Pilar gizi seimbang tersebut di sajikan dalam sajian gambar ..". Soal ini dijawab salah oleh 63 (70%) dari 90 orang sampel.

Kemudian soal nomor 3 berisi pertanyaan "Pedoman Umum Gizi Seimbang juga memiliki pesan untuk masyarakat umum berbagai lapisan dalam kondisi sehat yang terdiri dari pesan." Soal ini dijawab salah oleh 55 (61,1%) dari 90 orang sampel. Dan terakhir pada soal nomor 13 berisi pertanyaan "Pada usia remaja, remaja putri telah mengalami menstruasi sehingga memerlukan asupan zat gizi mikro untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tidak Anemia atau kurang darah . Zat apa yang diperlukan?" Soal ini dijawab salah oleh 59 (65,5%) dari 90 orang sampel.

Persepsi *Body Image*

Body image positif Menurut Handayani (2012), ciri-ciri dari *body image* positif adalah Senang menghargai bentuk tubuh alami, sehingga ketika melihat bentuk penampilan fisik orang lain tidak terlalu mempengaruhi dirinya, persepsi yang baik tentang tubuh, menerima bentuk tubuh apa adanya dan nyaman dan percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *Body image* negatif yaitu Menurut Handayani (2012), ciri-ciri dari *body image* negatif adalah ketidaksukaan terhadap bagian tubuh tertentu, dalam dirinya, menilai orang lain menarik dari ukuran atau bentuk tubuhnya, dan menganggap kegagalan bentuk diri, perasaan malu, sadar diri, dan merasa cemas tentang tubuh, perasaan tidak nyaman dan aneh pada tubuh.

Distribusi Frekuensi sampel berdasarkan *body image* positif dan negatif dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan persepsi *Body Image* di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021.

Kategori	Hasil	
	n	%
<i>Body image positif</i>	42	46,7
<i>Body image negatif</i>	48	53,3
Total	90	100,0

Dari tabel 7 Distribusi Frekuensi Persepsi *Body Image* didapatkan remaja putri yang memiliki *body image* positif sebanyak 42 orang (46,7 %) dan remaja putri yang memiliki *body image* negatif sebanyak 48 orang (53,3 %). Berarti dalam penelitian ini dihasilkan dominan remaja putri yang memiliki *body image* negative.

Body image ini berhubungan erat dengan cenderung perilaku diet, karena penampilan dan fisik yang menarik adalah memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Dalam penelitian skripsi Nur Lailatul (2013) seseorang yang memiliki *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya sehingga keinginan diet rendah, namun seseorang yang memiliki *body image* negatif seseorang cenderung tidak puas maka akan memunculkan keinginan untuk diet.

Maka dari itu diambil juga data terkait perilaku diet pada siswi SMA Negeri 2 Majalaya terhadap riwayat perilaku diet. Distribusi frekuensi riwayat perilaku diet sampel dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Riwayat Perilaku Diet di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021

Kategori	Hasil	
	n	%
Pernah	30	33.3%
Tidak	60	66.7%
Total	90	100,0

Tabel 9. Gambaran Pengetahuan Fad Diet Menurut *Body Image* di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021

		Persepsi <i>Body Image</i>				Total	
		Negatif		Positif		n	%
		n	%	n	%		
Pengetahuan fad Diet	Kurang	14	15,5	5	5,6	19	21,1
	Cukup	11	12,2	15	16,7	26	28,9
	Baik	23	25,6	22	24,4	45	50,0
Total		48	53,3	42	46,7	90	100,0

Dari data yang didapatkan, pengetahuan fad diet cukup mempengaruhi persepsi *body image* namun tidak sepenuhnya. Ditunjukkan dengan sampel yang memiliki persepsi *body image* positif dan memiliki

Berdasarkan tabel 8 frekuensi perilaku diet dari 90 orang remaja putri, pernah melakukan diet sebanyak 30 orang (33,3%), dan tidak pernah melakukan diet sebanyak 60 orang (66,7%). Hal ini berbanding terbalik dengan hasil persepsi *body image* yang lebih dominan memiliki persepsi *body image* negatif. Ini berarti seseorang yang memiliki *body image* negatif belum tentu melakukan usaha untuk diet, namun tetap saja edukasi mengenai persepsi *body image* ini tetap harus diberikan lebih lanjut untuk menghindari dampak negatif karena tidak menerima atautidak dapat menilai dengan baik tubuh sendiri.

PEMBAHASAN

Gambaran Hubungan Fad Diet dan *Body Image*

Berdasarkan tabel 9 Gambaran Hubungan Fad Diet dengan persepsi *body image* negatif diketahui sampel yang memiliki pengetahuan baik dan cukup adalah 34 orang (37,8%), dan sampel yang memiliki pengetahuan kurang adalah 14 orang (15,5%). Sedangkan persepsi *body image* positif diketahui sampel yang memiliki pengetahuan baik dan cukup adalah 37 orang (41,1%) dan pengetahuan kurang 5 orang (5,6%).

pengetahuan yang cukup dan baik lebih besar proporsinya dibandingkan yang memiliki persepsi *body image* negatif namun memiliki pengetahuan yang cukup dan baik.

Ini artinya, walaupun orang tersebut memiliki pemahaman yang lebih terkait diet ternyata persepsi seseorang terhadap *body image* tidak bisa dikerucutkan karena faktor pengetahuan saja. Karena pada dasarnya *body image* merupakan persepsi yang dihasilkan dari perasaan dan anggapan diri sendiri terkait bentuk tubuh secara sadar maupun tidak sadar. Sedangkan pengetahuan fad diet merupakan pengetahuan seseorang mengenai jenis-jenis diet yang dilakukan tidak berdasarkan fakta dan bukti ilmiah.

Faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash (1994) dalam (2015) adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal. Ketiga hal ini mempengaruhi bagaimana tentang seseorang melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang menilai dirinya.

Gambaran Hubungan Gizi Seimbang dan *Body Image*

Sama seperti hubungan pengetahuan fad diet dengan *body image*,

hubungan pengetahuan gizi seimbang pun pada dasarnya sama bahwa seseorang memiliki persepsi *body image* yang positif atau negatif tidak bisa dikerucutkan karena faktor pengetahuan saja.

Salah satu hal yang sangat mencolok saat ini adalah pengaruh media sosial terhadap *body image*, dipaparkan dalam penelitian Irin (2019) bahwa semenjak kemunculan media sebagai penyalur informasi, baik cetak maupun elektronik, membuat manusia semakin mudah melihat perbedaan disekitar. Ini juga tentu berpengaruh dalam memberikan pengetahuan-pengetahuan baru mengenai semua yang terkait dalam hidup. Melalui media ini manusia menjadi mengerucutkan dan menyamaratakan bagaimana ukuran tubuh yang dianggap ideal, jadi selain berpengaruh terhadap persepsi *body image* juga mempengaruhi dorongan melakukan diet atau gaya pemilihan makan. Sehingga sangat perlu edukasi mengenai fad diet, gizi seimbang, dan *body image* agar semua dapat memilih diet yang sehat dan memiliki persepsi *body image* yang positif, sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif kedepannya.

Tabel 10. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Menurut *Body Image* di SMA Negeri 2 Majalaya Tahun 2021.

		Persepsi Body Image				Total	
		Negatif		Positif		n	%
		n	%	n	%		
Pengetahuan fad Diet	Kurang	14	15,6	12	13,3	26	28,9
	Cukup	15	16,7	16	17,7	31	34,4
	Baik	19	21,1	14	15,6	33	36,7
Total		48	53,4	42	46,6	90	100,0

Berdasarkan tabel 10 Gambaran Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* negatif diketahui sampel yang memiliki pengetahuan baik dan cukup adalah 34 orang (37,8%), dan sampel yang memiliki pengetahuan kurang adalah 14 orang (15,6%).

Sedangkan persepsi *body image* positif diketahui sampel yang memiliki

pengetahuan baik dan cukup adalah 30 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang 12 orang (13,3%) Dari data tersebut, terlihat juga pengetahuan gizi seimbang tidak terlalu mempengaruhi persepsi *body image*. Ditunjukkan dengan sampel yang memiliki pengetahuan baik tetap dominan memiliki persepsi *body image* negatif

SIMPULAN

Sebanyak 71 orang (78,9%) dari 90 orang sampel memiliki pengetahuan cukup dan baik terhadap fad diet. Sebanyak 64 orang (71,1%) dari 90 orang sampel memiliki pengetahuan baik terhadap gizi seimbang. Sebanyak 48 orang (53,3%) dari 90 orang sampel mempunyai persepsi *body image* negatif. Gambaran pengetahuan fad diet tidak terlalu mempengaruhi persepsi *body image*. Sampel yang memiliki pengetahuan cukup dan baik tetap dominan memiliki *body image* negatif. Gambaran hubungan pengetahuan gizi seimbang tidak terlalu mempengaruhi persepsi *body image*. Sampel yang memiliki pengetahuan cukup dan baik tetap dominan memiliki persepsi *body image* negatif.

DAFTAR RUJUKAN

1. Adriani. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan.*; 2012.
2. Brown J. *Nutrition through the Life Cycle.* Wadsworth; 2013.
3. Sulistyan A, Huriyati E, Hastuti J. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *J Gizi Klin Indones.* 2016;12(3):99.
doi:10.22146/ijcn.22644
4. Na'imah T, Pambudi D, Fakultas R, et al. Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure Di Media Massa Terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas The Influence Of Social Comparison To Public Figures In Mass Media On The Body Image Of Early Adolescents In Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. Accessed February 5, 2022. www.edreferral.com/body_image
5. Sada, MS, Veni H DM. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Published online 2012. <https://www.e-jurnal.com/2014/11/hubungan-body->

6. [image-pengetahuan-gizi.html](#)
Yulianti K. *Hubungan Faktor Individu Ddan Lingkungan.* Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia; 2009.
7. Khawandanah J, Tewfik I. Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges. *J Food Res.* 2016;5(6):p80.
doi:10.5539/JFR.V5N6P80
8. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014.