



## HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI: LITERATUR REVIEW

Khrisna Wisnusakti<sup>1</sup>, Yonathan Kristian Yuan Putra<sup>2</sup>

Universitas Jenderal Achmad Yani  
[yuanputra320@gmail.com](mailto:yuanputra320@gmail.com)

### Info Artikel :

Diterima : 25 Juni 2022

Disetujui : 9 Juli 2022

Dipublikasikan : 12 Juli 2022

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri. Metode: Penelitian ini menggunakan metode literature review. Sampel berjumlah 8 jurnal yang bersumber dari database akademik elsevier, pudmed, google scholar, dan garuda. Kemudian jurnal dianalisis kualitasnya dengan menggunakan dengan The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools. Hasil: Data kajian literature review yang dilakukan pada 8 jurnal berbahasa Inggris atau Indonesia yang memenuhi kriteria inklusi. Secara umum dari 8 jurnal memiliki persamaan dan perbedaan. 7 jurnal memiliki hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri, 1 jurnal ada hubungan yang sangat lemah dan tidak searah. 8 jurnal terdapat hasil yang dominan dalam citra tubuh negatif serta hasil dominan dalam pola makan buruk. Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri, Seseorang dengan citra tubuh negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya. Oleh karena itu, dirinya melakukan suatu cara untuk merubah penampilan dengan melakukan diet. Saran: Hasil literature review diharapkan dapat menjadi bahan edukasi khususnya bagi remaja agar menambah pengetahuan dalam memandang citra tubuh secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik.

**Kata Kunci :**  
*Remaja putri,  
Citra tubuh,  
Pola makan*

### ABSTRACT

*This study aims to identify the relationship between and diet in adolescent girls. Methods: This study uses amethod literature review. The sample consists of 8 journals sourced from databases Elsevier, Pudmed, Google Scholar, and Garuda academic. Then the quality of the journals was analyzed using The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools. Results: Data from astudy literature review conducted on 8 English or Indonesian language journals that met the inclusion criteria. In general, the 8 journals have similarities and differences. 7 journals have the same results, namely there is a relationship between and diet in adolescent girls, 1 journal has a very weak and unidirectional relationship. 8 journals found dominant results in negative and dominant results in poor diet. There is a relationship between and diet in young women. Someone with a negative will have a negative assessment of his body condition. Therefore, he did a way to change his appearance by going on a diet. Suggestion: The results of the literature review are expected to be*

**Keywords :**  
*Adolescent, ,  
Diet pattern*

*educational materials, especially for teenagers in order to increase knowledge in viewing positively so that they can apply a good diet.*

---

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa beralihnya pertumbuhan dan perkembangan dari anak-anak menuju ke dewasa, baik secara fisik dan juga secara fisiologis. Gejala primer yang di alami pada usia remaja meliputi adanya perubahan fisik, dari perubahan fisik kemudian menjadi perubahan psikologis sebagai akibatnya (Sarwono, 2016). Menurut WHO (World Health Organization) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014).

Pada masa pubertas, remaja dapat mengalami permasalahan kesehatan baik fisik ataupun non fisik. Masalah kesehatan non fisik yaitu depresi, gangguan bipolar, bunuh diri, mencederai diri, gangguan tingkah laku, dan bullying (Stuart, 2016). Permasalahan fisik meliputi keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidaksesuaian antara atau citra tubuh dengan self picture) (Kemenkes RI, 2014). Masalah fisik dan non fisik yang terjadi pada usia remaja, gangguan citra tubuh merupakan faktor utama, karena pada masa ini remaja lebih memperhatikan penampilan fisik mereka dibandingkan dengan aspek yang ada di dalam diri mereka, banyak remaja yang tidak menyukai penampilan mereka ketika bercermin (Denich et al., 2015). Masalah fisik gangguan citra tubuh dapat menimbulkan masalah non fisik atau mental seperti depresi, harga diri rendah, gangguan dysmorphic tubuh, serta gangguan pola makan (Walker et al., 2018).

Menurut penelitian, sebanyak 53% dari gadis remaja berumur 13 tahundi Amerika Serikat merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan menganggap dirinya gemuk. Angka ini kemudian melonjak menjadi 78% pada penelitian terhadap gadis remaja berusia 18 tahun. Bila dibandingkan dari tahun ke tahun, jumlah gadis remaja yang mengalami body dissatisfaction (ketidakpuasan terhadap tubuh) di Amerika semakin banyak dan meningkat dari tahun ke tahun sampai saat ini. Penelitian di Indonesia beberapa tahun yang lalu yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2013, diperoleh hasil bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami body dissatisfaction dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang (Hasmila & Dineva, 2013).

Citra tubuh merupakan sikap berupa penilaian terhadap dirinya, bisa berupa positif atau negatif. Citra tubuh disebut juga dengan istilah *body image*, adapun citra tubuh yang positif adalah menggambarkan sesuatu yang baik tentang tubuhnya serta merasa nyaman terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka. Citra tubuh negatif adalah ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu (Alidia, 2018).

Citra tubuh memiliki beberapa kriteria pengukuran yang dapat menyatakan bahwasannya positif atau negatif meliputi : daya pikat fisik yaitu merasa bahwa individu yang memiliki penampilan menarik akan mudah untuk diterima oleh lingkungan sosial dan teman sebaya. Tipe tubuh dan ideal dari individu yang dijadikan standar pengukuran citra tubuh yang ideal. Selain itu, berat badan dijadikan standar pengukuran citra tubuh dalam hal kurus atau gemuk individu tersebut (Salsabilla et al., 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) antara lain: budaya, media, jenis kelamin, usia, keluarga, lingkungan sosial, pola makan, berat badan, konsep diri dan kasih sayang. Remaja putri lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja putra. Media massa

berperan penting dalam standarisasi citra tubuh. Hasil penelitian di Kota Jakarta terdapat 40% remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh dalam kategori tinggi (Putra et al., 2019).

Besarnya kesenjangan antara citra tubuh nyata dan citra tubuh ideal merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Ketidakakuratan seseorang dalam menilai ukuran tubuhnya menimbulkan seseorang menganggap tubuhnya “Jelek”, saat orang lain menganggapnya cukup menarik (Alidia, 2018). Santrock (Putra et al., 2019), mengemukakan bahwa remaja selalu berupaya sekuat tenaga untuk menjaga penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan, tetapi hal tersebut belum tentu menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Gambaran tubuh remaja, khususnya remaja putri menginginkan tubuhnya lebih tinggi, lancing, berambut panjang. Kesenjangan ini menjadikan remaja putri mengalami penghargaan diri rendah. Remaja putri menganggap bahwa perempuan yang bertubuh langsing adalah bentuk citra tubuh yang ideal menjadi merasa bersalah, stress, malu, tidak aman dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, menjadikan sebagian besar perempuan berusaha untuk memperbaiki penampilan fisiknya (Kristian & Hardika, 2019).

Perempuan yang tidak puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya (citra tubuh negatif) akan beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan pola makan dibandingkan dengan perempuan yang memiliki citra tubuh positif (Sulistyoningsih, 2012). Dalam situasi tersebut sebagian remaja putri menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing dengan melakukan perubahan pola makan. Remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan diet yang ketat. Praktek diet yang ketat pada remaja akan meningkatkan resiko status gizi buruk dan gangguan pola makan (Kristian & Hardika, 2019).

Pola makan merupakan karakteristik dari kegiatan frekuensi makan individu atau bagaimana cara setiap individu memenuhi kebutuhan makanan (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan pada seseorang dapat berubah-ubah, hal ini tergantung emosi, waktu, rasa lapar, dan jumlah makanan yang tersedia (Sulistyoningsih, 2012). Jika pola asupan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa (Mokoginta & Manampiring, 2016). Agar remaja terhindar dari penyakit harus membentuk pola makan yang sehat seperti makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Antara asupan gizi untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Baik kekurangan dan kelebihan zat gizi di dalam tubuh seseorang akan sama dan menimbulkan dampak negatif (Wardhani et al., 2017).

Pola makan dibagi menjadi dua yaitu pola makan yang baik dan pola makan yang buruk. Pola makan yang baik adalah konsumsi makanan dengan gizi seimbang, jumlah dan jenis makanan yang sesuai serta terpenuhi kebutuhan cairan tubuh. Pola makan yang buruk adalah penyimpangan makan yang tidak memenuhi indikator pola makan yang baik. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif sering terjebak dengan pola makan yang buruk, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan menyebabkan pola makan yang buruk. Pola makan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit (Mokoginta & Manampiring, 2016).

Purwaningrum (Chairih, 2013), mengemukakan bahwa gambaran pola makan remaja pada saat ini yaitu remaja banyak mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai

dengan kebutuhan tubuhnya. Remaja lebih memilih makanan cepat saji seperti burger, ice cream, fried chicken, pizza dan minuman soft drink dengan karbonasi dan kadar gula tinggi yang sangat intensif dipasarkan. Perubahan pola makan yang dilakukanpun beragam diantaranya dengan tidak mengkonsumsi nasi, dengan memperbanyak sayur dan menghindari protein (daging). Ada juga remaja yang membatasi asupan makan dengan cara melewatkan sarapan dan makan malam. Hal ini dilakukan karena tingginya kepedulian remaja putri terhadap citra tubuh di hadapan lingkungan sosialnya.

Dampak yang timbul akibat perilaku makan yang menyimpang atau yang biasa disebut dengan eating disorders adalah gangguan perilaku makan yang kompleks dan memberikan efek kesehatan fisik atau mental atau keduanya. Perilaku makan menyimpang memberikan pengaruh yang cukup serius dalam prevelansinya dan sangat berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental dan aktivitas fisik. Bagi kebanyakan orang, masalah makan dan makanan merupakan masalah berkisar di sekitar jumlah makanan apakah itu terlalu sedikit atau terlalu banyak atau hal tersebut menyebabkannya menjadi gemuk (Chairih, 2013).

Peran Perawat yang dapat dilakukan dalam masalah gangguan citra tubuh adalah sebagai edukator dan konsultan. Peran Perawat sebagai dilakukan dengan membantu pasien dalam meningkatkan tingkat pengetahuan terhadap cara memandang citra tubuh positif sehingga terjadi perubahan perilaku dengan adanya pola makan yang baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Peran Perawat sebagai Konsultan berperan sebagai tempat konsultasi terhadap masalah pada remaja itu sendiri yang mengalami masalah gangguan citra tubuh negatif.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mawaddah & Muniroh, 2019), menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara body image dan status gizi remaja putri di kelas XI dan XII SMA Negeri 3 Surabaya dengan nilai  $p < 0,528$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani et al., 2017) pada remaja perempuan di SMAN 06 Bogor, diperoleh hasil semakin positif body image maka semakin baik pula pola makannya dengan nilai  $p = 0,000$ . Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Asnuddin & Sanjaya, 2018) pada remaja kelas XI SMA Negeri 2 Sidrap. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara self body image dan gangguan makan. Sebanyak 30,0% remaja perempuan yang memiliki gambaran body image positif, sudah menjalankan perilaku makan yang baik, sedangkan sebagian besar (37,5%) remaja perempuan yang memiliki gambaran body image negatif, belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian literatur review berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan judul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri” untuk memperdalam pengetahuan tentang bidang yang diteliti, mengetahui hasil penelitian yang berhubungan dan yang sudah pernah dilaksanakan (related research), mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih (state-of-the-art research), memperjelas masalah penelitian (research problems), mengetahui metode- metode terkini yang diusulkan para peneliti untuk menyelesaikan masalah penelitian (Raharja, 2020).

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, serta mengingat betapa pentingnya memiliki citra tubuh positif bagi kesehatan dan tumbuh kembang remaja, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri: Literatur Review” yang akan disusun dengan metode literature review yang digunakan terkait situasi pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review. Yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional yang dilakukan dengan menggunakan database Elsevier, Garuda, MDPI, PubMed, Science Direct, SINTA (n=2), Google Schollar. Pada tahap awal pencarian artikel jurnal diperoleh 10.037 artikel dari 2016 sampai 2022 menggunakan kata kunci "Body Image", "Pola Makan", dan "Remaja Putri" yang diidentifikasi yang belum dieksplorasi relevansi dengan artikel untuk dikompilasi. Dari jumlah tersebut hanya sekitar sejumlah 152 jurnal. Setelah artikel tersaring, kemudia di uji kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi serta dengan uji CAT, terdapat 141 jurnal tereliminasi karena populasi tidak sesuai, variabel tidak sesuai, desain penelitian tidak sesuai, analisa dan output tidak sesuai sehingga menyisakan 11 jurnal. Kemudian dilihat dari skoring hasil JBI, 3 artikel jurnal dieliminasi karena skor kurang dari 80%. Pada tahap terakhir, dituliskan perolehan jumlah artikel yang berhasil lolos dari seleksi yang telah dilakukan. Pada penelitian ini terdapat 8 jurnal yang lolos tahap identification, screening dan eligibility yang akan di analisa lebih lanjut dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik Umum

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Tahun		
	2017	1	12,5%
	2018	4	50%
	2019	1	12,5%
	2020	1	12,5%
	2021	1	12,5%
	Total	8	100%
2	Variabel Independen		
		6	75%
	<i>Body Dissatisfaction</i>	2	25%
	Total	8	100%
3	Variabel Dependen		
	Pola Makan	3	37,5%
	Perilaku Diet	5	62,5%
	Total	8	100%
4	Desain Penelitian		
	<i>Cross-sectional</i>	8	100%
	Total	8	100%
5	Negara		
	Indonesia	6	75
	China	1	12,5
	Braszil	1	12,5
	Total	8	100%

## **Pembahasan**

### **Karakteristik Jurnal Penelitian**

Hasil pencarian sumber data, peneliti mendapatkan sebanyak 8 jurnal dengan keterangan waktu publikasi jurnal pada tahun 2017 didapatkan sebanyak 1 jurnal (12,5%), tahun 2018 sebanyak 4 jurnal (50%), tahun 2019 sebanyak 1 jurnal (12,5%), tahun 2020 sebanyak 1 jurnal (12,5%), serta tahun 2021 sebanyak 1 jurnal (12,5%).

Berdasarkan topik penelitian yang diangkat oleh peneliti mengenai “Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Pada Remaja Putri” ditinjau dari variabelnya, peneliti mendapatkan jurnal yang memiliki variabel citra tubuh atau sebanyak 6 jurnal (37,5%), body dissatisfaction sebanyak 2 jurnal (12,5%), pola makan sebanyak 3 jurnal (18,75%) dan perilaku diet sebanyak 5 jurnal (31,25%). Dari total 8 jurnal penelitian yang didapatkan, dapat diketahui bahwa jurnal-jurnal tersebut memiliki desain penelitian cross sectional sebanyak jumlah total yaitu 8 jurnal atau 100%. Ditinjau dari tipe publikasi terdapat 2 jurnal terindeks Scopus yaitu penelitian Yong et al., (2021) terindeks Scopus Q1, dan penelitian Ribeiro-Silva et al., (2018) terindeks Scopus Q2. Jurnal terindeks Sinta S5 sebanyak 2 jurnal, yaitu penelitian Asnuddin & Sanjaya (2018) dan penelitian Meiliana et al., (2018). Terdapat 4 jurnal tidak terindeks namun memiliki ISSN yaitu penelitian Choiriyah et al., (2019), Yonaniko (2017), Mariyati & Makdalena (2018) serta penelitian Tan & Ibrahim (2020).

### **Persamaan dan Perbedaan Jurnal Penelitian**

Hasil review dari 8 jurnal yang didapatkan melalui proses seleksi literatur sebelumnya, masing-masing jurnal menunjukkan adanya kesamaan dan perbedaan. Ditinjau dari segi judul penelitian dapat diketahui bahwa terdapat 8 jurnal yang memiliki perbedaan pada variabel independen dan dependen sesuai dengan tema yang diangkat peneliti mengenai “Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Pada Remaja Putri”. Peneliti mendapatkan jurnal yang memiliki variabel independen citra tubuh atau sebanyak 6 jurnal dan variabel independen body dissatisfaction sebanyak 2 jurnal. Perbedaan variabel dependen ditemukan variabel pola makan sebanyak 3 jurnal dan variabel perilaku diet sebanyak 5 jurnal.

Ditinjau dari bahasa dan asal negara, dari total 8 jurnal yang didapatkan, 1 jurnal berasal dari Negara China, 1 jurnal berasal dari Negara Brazil, dan 6 jurnal berasal dari Negara Indonesia. Terdapat 6 jurnal berbahasa Indonesia dan 2 jurnal berbahasa Inggris. Pada ke 8 jurnal tersebut memiliki abstrak, ke 8 jurnal tersebut membahas latar belakang yang sama yakni mengenai perkembangan remaja, permasalahan pada perubahan fisik remaja yaitu citra tubuh serta dampak dari citra tubuh negatif berupa perubahan pola makan atau perilaku diet. Berdasarkan aspek tujuan dari jurnal-jurnal yang telah didapatkan diketahui relatif memiliki kesamaan yaitu penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri.

Pada metode penelitian terdapat persamaan jenis penelitian yakni ke 8 jurnal tersebut menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Berdasarkan populasi dan sampel memiliki perbedaan yaitu 4 jurnal populasi dan sampelnya merupakan remaja putri serta 4 jurnal populasi dan sampelnya remaja putra dan putri dengan jumlah responden dan tempat penelitian yang berbeda-beda pada setiap jurnalnya. Berdasarkan jumlah responden penelitian yang dilakukan oleh Asnuddin & Sanjaya (2018) jumlah responden yang diteliti sebanyak 40 remaja putri. Penelitian yang

dilakukan oleh Choiriyah et al., (2019) jumlah responden yang diteliti sebanyak 92 remaja putra dan putri. Penelitian yang dilakukan Mariyati & Makdalena (2018) jumlah responden yang diteliti sebanyak 69 remaja putri kelas X. Penelitian yang dilakukan Yonaniko (2017) jumlah responden yang diteliti sebanyak 80 remaja putri kelas X dan XI. Penelitian yang dilakukan Tan & Ibrahim (2020) jumlah responden yang diteliti sebanyak 80 remaja putri. Penelitian yang dilakukan Meiliana et al., (2018) jumlah responden yang diteliti sebanyak 379 remaja putra dan putri. Penelitian yang dilakukan Ribeiro-Silva et al., (2018) jumlah responden yang diteliti sebanyak 1496 remaja putra dan putri. Penelitian yang dilakukan Yong et al., (2021) jumlah responden yang diteliti sebanyak 1301 remaja putra dan putri.

Berdasarkan teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian dalam jurnal-jurnal yang telah didapatkan diketahui memiliki persamaan dan perbedaan pada setiap penelitiannya dimana terdapat 2 jurnal menggunakan teknik simple random sampling, 2 jurnal menggunakan teknik stratified random sampling, 1 jurnal menggunakan teknik purposive sampling, 1 jurnal menggunakan teknik total populasi, 1 jurnal menggunakan teknik proportionate random sampling, serta terdapat 1 jurnal menggunakan teknik accidental sampling.

Metode pengumpulan data dari 8 jurnal penelitian mayoritas menggunakan instrument yang sama yaitu menggunakan kuesioner namun terdapat 1 jurnal yang tidak dijelaskan metode pengumpulan datanya. Dalam penelitian yang dilakukan Yong et al., (2021) pengisian instrumen dilakukan dengan cara mahasiswa perguruan tinggi yang setuju untuk berpartisipasi dalam survei memindai kode QR yang disediakan oleh kelompok penelitian untuk membaca persetujuan informasi elektronik melalui ponsel mereka, dan melanjutkan mengunjungi dan mengisi kuesioner elektronik setelah memilih "setuju". Untuk variabel citra tubuh ada 2 kategori Kuisisioner yaitu kepuasan citra tubuh dan persepsi berat badan. Kategori kepuasan terhadap citra tubuh dilakukan dengan survei kami menyelidiki mahasiswa Cina dan kepuasan mereka dengan citra tubuh mereka, dan hasilnya dibagi menjadi dua kategori: "puas atau acuh tak acuh" dan "tidak puas". Kategori persepsi berat badan kuisisioner berorientasi pada standar BMI orang dewasa Cina, hasil dibagi menjadi empat kelompok: kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas.

Penelitian yang dilakukan Tan & Ibrahim, (2020) instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner yang berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk mendapatkan informasi atau jawaban dengan jumlah pertanyaan yaitu 33 pertanyaan, dibagi menjadi dua kategorik yaitu "positif" dan "negatif, sedangkan pola makan menjadikategorik yaitu "baik" dan "buruk". Sementara penelitian yang dilakukan oleh Meiliana et al., (2018) kuisisioner digunakan untuk untuk memperoleh informasi mengenai berat dan tinggi badan responden, alasan diet, metode diet, perilaku diet, dan skala body dissatisfaction. Kuisisioner yang sudah disusun diuji validitas dan reabilitas untuk mendapatkan pertanyaan-pertanyaan yang dapat digunakan dalam pengumpulan data. Data responden yang didapatkan dari pengisian kuisisioner diolah dan dianalisis menggunakan program Microsoft Excel dan program aplikasi statistik SPSS. Sementara penelitian yang dilakukan Asnuddin & Sanjaya, (2018) tidak dijelaskan metode pengumpulan datanya. Ditinjau dari segi analisis terdapat persamaan pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Asnuddin & Sanjaya, (2018), Choiriyah et al., (2019), Mariyati & Makdalena, (2018), Yonaniko, (2017), Tan & Ibrahim, (2020) serta penelitian yang dilakukan oleh Yong et al., (2021) menggunakan analisis uji Chi-square, sementara jurnal penelitian yang dilakukan Meiliana et al., (2018) menggunakan analisis uji kendall

tau-b dan jurnal penelitian yang dilakukan Ribeiro-Silva et al., (2018) menggunakan uji statistik Bartlett's test of sphericity dan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO).

Ditinjau dari segi format daftar pustaka terdapat persamaan serta perbedaan. Pada jurnal 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 menggunakan daftar pustaka dengan format APA (American Psychological Association). Terdapat perbedaan penulisan format daftar pustaka pada jurnal ke 6 yaitu yang diteliti oleh Ribeiro-Silva et al., (2018) dan jurnal ke 8 yang diteliti oleh Yong et al., (2021) di mana kedua jurnal tersebut menggunakan penulisan daftar pustaka dengan format Chicago.

### **Analisis dan Sintesis Jurnal Penelitian**

Ditinjau dari distribusi frekuensi responden citra tubuh atau dalam 8 jurnal yang telah didapatkan, ditemukan bahwa terdapat hasil dominan terhadap citra tubuh atau dengan kategori negatif. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam jurnal 1 terdapat sebanyak 23 orang dengan presentase (57,5%) responden dengan kategori citra tubuh negatif, dalam jurnal 3 sebanyak 52 orang dengan presentase (75,4%) responden dengan kategori citra tubuh negatif, dalam jurnal 4 ditemukan bahwa 51,2% remaja putri mempersepsikan -nya negatif, dalam jurnal 5 memiliki yang negative sejumlah 45 orang dengan presentase (57,1%), dalam jurnal 6 body dissatisfaction tidak puas (negatif) sebanyak 80,74%, dan dalam jurnal 8 sebanyak 52,8%. Siswa yang tidak puas dengan tubuh mereka. Peneliti juga menemukan jurnal dengan distribusi frekuensi citra tubuh atau positif terdapat pada jurnal ke 2 dengan 60 responden memiliki positif dengan presentase (65,2%) dari total sebanyak 92 orang responden, dan dalam jurnal ke 7 ditemukan total responden yang memiliki body dissatisfaction satisfied sebanyak 1205 orang atau 19,26%.

Ditinjau dari distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan ditemukan bahwa terdapat hasil yang dominan terhadap pola makan yang buruk, namun peneliti juga menemukan hasil bahwa pada jurnal 7 total responden yang memiliki western pattern sebanyak 42.8 % variance explained dari total varian akumulasi sebanyak 56.82%, pada jurnal 8 sebanyak 15.75% responden dengan uncontrolled eating dari total akumulasi 35,8%. Dari hasil uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hasil dominan pada citra tubuh atau body image yang berada dalam kategori negatif, dan terdapat hasil yang dominan pada hasil pola makan yang berada dalam kategori pola makan yang buruk. Hal tersebut selaras dengan teori mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan menurut Chairih (2013), diantaranya yaitu budaya, agama/Kepercayaan, keluarga, pendidikan dan tingkat pengetahuan, status sosial dan ekonomi, psikologis, lingkungan, kesehatan, pengaruh teman sebaya, citra Tubuh, personal preference, rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang.

Dari hasil analisis berdasarkan 8 jurnal yang telah didapatkan, dapat diketahui bahwa terdapat persentase hasil yang dominan dalam distribusi frekuensi responden dengan citra tubuh negatif pada jurnal nomor 3 oleh Mariyati & Makdalena (2018), dengan responden citra tubuh kategori negatif sebanyak 52 orang atau (75,4%). Hal tersebut dikarenakan siswi yang memiliki negative merasa takut dan khawatir dengan pendapat orang lain tentang tubuhnya jika tubuh mereka tidak se bagus tubuh temannya, penyebab banyaknya siswi yang mempunyai negative adalah media massa, perasaan kelebihan berat badan, dan hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Selanjutnya dapat diketahui bahwa terdapat persentase hasil yang dominan dalam distribusi frekuensi responden dengan pola makan buruk pada jurnal nomor 5 oleh Tan & Ibrahim (2020), yaitu responden dengan pola makan yang buruk sebanyak 50 orang dengan presentase (57,5%). Hal tersebut dikarenakan sangat mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi

makanan, remaja yang mempunyai negatif akan cenderung membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan remaja yang mempunyai positif tidak mempermasalahkan dalam pembatasan konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik- baik saja. Hasil tersebut selaras dengan pendapat Putra et al., (2019), bahwa Perempuan yang tidak puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya (citra tubuh negatif) akan beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan pola makan dibandingkan dengan perempuan yang memiliki citra tubuh positif, dalam situasi tersebut sebagian remaja putri menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing dengan melakukan perubahan pola makan, remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan diet yang ketat. Praktek diet yang ketat pada remaja akan meningkatkan resiko status gizi buruk dan gangguan pola makan (Kristian & Hardika, 2019).

Hasil kajian literature 8 jurnal, 7 jurnal menunjukkan hubungan antar variabel sedangkan 1 jurnal terdapat hubungan yang lemah dan tidak searah. Jurnal pertama berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asnuddin & Sanjaya (2018), diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja di SMA Negeri 2 Sidrap dibuktikan dengan nilai Pvalue =  $0,025 < \alpha = 0,05$ . Hasil kajian literatur kedua oleh Choiriyah et al., (2019), terdapat hubungan dengan pola makan pada remaja putri dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan pvalue sebesar  $0,047 < \alpha (0,05)$ . Hasil kajian literatur jurnal nomor 3 oleh Mariyati & Makdalena (2018), dari hasil analisis didapatkan nilai  $\chi^2$  sebesar 33,752 dengan p value sebesar 0,000, p value  $\leq 0,05$ , ada hubungan dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara. Hasil kajian literatur jurnal nomor 4 oleh Yonaniko (2017), menunjukkan hasil bahwa ada terdapat hubungan dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang Tahun 2016, hasil uji statistik dengan Chi-Square diperoleh nilai  $P=0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hasil kajian literatur jurnal nomor 5 oleh Tan & Ibrahim (2020), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan dengan pola makan pada remaja putri dengan uji pearson chi-square dengan p value=  $0,000 > 0,05$ . Hasil kajian literatur jurnal nomor 6 oleh Meiliana et al., (2018), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang sangat lemah dan tidak searah ( $r=-0.095$ ) antara body dissatisfaction dan perilaku diet pada responden yang berarti ketidakpuasan terhadap tubuh diikuti dengan perilaku diet yang tidak baik. Hasil kajian literatur jurnal nomor 7 yang merupakan jurnal internasional oleh Ribeiro-Silva et al., (2018), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara ketidakpuasan citra tubuh yang tinggi dan pola Pembatasan (OR: 2,794 [1.178; 6.630]). Hasil kajian literatur jurnal nomor 8 yang merupakan jurnal internasional oleh Yong et al., (2021), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara Siswa yang tidak puas dengan tubuh mereka atau melebihi-lebihkan berat badan mereka menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi terhadap makan terkendali tinggi dengan p value 0.000 ( $p < 0,05$ ).

Dengan pernyataan hasil dari delapan jurnal diatas, peneliti berpendapat terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh terhadap pola makan pada remaja putri karena remaja yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya atau citra tubuhnya akan cenderung melakukan perubahan pola makan atau diet untuk memuaskan nafsu mereka agar mendapat citra tubuh yang ideal. Hal ini sesuai dengan Ramonda et al., 2019 yang menyatakan timbulnya negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki negatif akan memiliki penilaian yang negatif

pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet.

Pernyataan diperkuat dengan pembahasan dari penelitian lainnya seperti yang dilakukan oleh Asnuddin & Sanjaya (2018) membahas bahwa sangat mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi makanan, remaja yang mempunyai negatif akan cenderung membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan remaja yang mempunyai positif tidak memperlakukan dalam pembatasan konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik- baik saja. Penelitian yang dilakukan Yonaniko (2017) membahas bahwa orang dengan tubuh kurang ideal selalu dipersepsikan malas dan mudah puas dengan dirinya, dan banyak dari mereka yang berharap agar berat badannya turun dengan sendirinya. Begitu sadar berat badannya bertambah, biasanya orang akan mencoba membatasi makanannya. Hal ini mengakibatkan banyak dari remaja putri yang mengontrol berat badan dengan melakukan diet dan berolahraga untuk membentuk tubuh yang ideal. Sejauh ini remaja lebih menyukai diet untuk menurunkan berat badan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil literature review pada 8 artikel atau jurnal yang berkaitan dengan “Hubungan citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri: literatur review” maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 jurnal yang masuk dalam kajian literature review yang memenuhi kriteria inklusi untuk pencarian studi yang dilakukan pada populasi remaja dan artikel berbahasa Inggris atau Indonesia dengan metode kuantitatif. Rentang tahun publikasi dari tahun 2016-2021. Variabel citra tubuh atau sebanyak 8 jurnal, dan variabel pola makan atau diet sebanyak 8 jurnal. Total 8 jurnal penelitian yang didapatkan, bahwa jurnal-jurnal tersebut memiliki desain penelitian cross sectional sebanyak 8 jurnal atau 100%. Secara umum dari 8 jurnal yang didapatkan mayoritas jurnal memiliki persamaan dalam abstrak, latar belakang serta tujuan penelitian yang sesuai dengan tema yang diangkat peneliti yaitu mengenai hubungan citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri, menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Perbedaan terletak pada judul, penentuan populasi dan sampel, metode pengumpulan data serta jenis uji analisis yang digunakan serta hasil penelitian yaitu 7 jurnal memiliki hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri, 1 jurnal ada hubungan yang sangat lemah dan tidak searah antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja. Terdapat hasil yang dominan dalam distribusi frekuensi responden dengan citra tubuh negatif serta hasil dominan dalam distribusi frekuensi responden dengan pola makan buruk. Serta terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri, sementara mayoritas remaja putri memiliki negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alidi, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan.

- Asnuddin, & S. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Body Image Dengan Pola. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 69-77.
- Choiriyah, Z. R. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 109.
- Denich, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 55.
- Firdaus, A. (2018). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hasmila, S. &. (2013). Gambaran Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di Sman 4 Lampineung Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 62-69.
- Herlina. (2013). Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku. Pustaka Cendekia Utama.
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika.
- Meiliana, M. V. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Praxis*, 49.
- Nurcahyani, D. (2016). Body Image Pasien Diabetes Millitus Yang Mengalami Ganggren. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Ribeiro-Silva, R. d.-M. (2018). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 155-161.
- Roswendi. A.S., S. C. (2021). Literatur Review: Konsep Dan Aplikasi. Media More Karya Optima.
- Salsabilla, H. S. (2018). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di STIKes Mitra Keluarga. *Nutrire Diaita*, 66-74.
- Sarwono, S. (2016). Pengantar Psikologi Umum. Rajawali Pers.
- Stuart, G. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. Elsevier Ltd.
- Walker, D. W. (2018). A meta-analysis of the relationships between body checking, body image avoidance, body image dissatisfaction, mood, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 745-770.
- Wardhani, P. I. (2017). Hubungan Body Image dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri SMAN Di Jawa Barat. *JPH Recode*, 127-139.
- Yonaniko, D. (2017). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi Smkn 2 Padang. *Menara Ilmu*, 177-181.
- Yong, C. L. (2021). The relationship between restrained eating, body image, and dietary intake among university students in china: A cross-sectional study. *Nutrients*, 1-15.