PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

PENTINGNYA PENDIDIKAN GIZI DALAM PEMBENTUKAN PERSEPSI POSITIF *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI DI KOTA BOGOR

JENIS KEGIATAN:

PKM Penulisan Ilmiah

Diusulkan oleh :

Deni	I14051598 / 2005
Murni Mutia T.	I14050757 /2005
Andri Susanti	I14062402 / 2006
Guntari Prasetya	I14060991 / 2006

INSTITUT PERTANIAN BOGOR

2008

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan	: Pentingnya Pendidikan Gizi dalam Pembentukan Persepsi Positif *Body Image* Pada Remaja Putri di Kota Bogor		
2. Bidang Kegiatan	: ( ) PKMP	( ) PKMK	( ) PKMT
	( ) PKMM	(√) PKMI	
3. Bidang Ilmu	: (√) Kesehatan	( ) Pertanian	
	( ) MIPA	( ) Teknologi dan Rekayasa	
	( ) Sosial Ekonomi	( ) Humaniora	
	( ) Pendidikan		

4. Ketua Pelaksana Kegiatan

a.	Nama Lengkap	: Deni
b.	NIM/NRP	: I1401598
c.	Jurusan	: Gizi Masyarakat
d.	Universitas/Institut/Politeknik	: Institut Pertanian Bogor
e.	Alamat Rumah/Telp./fax.	: Balio No.36 Rt 02/07 Balumbang Jaya Bogor Barat / (0251) 421752
f.	Alamat Email	: eyang_rahman@yahoo.com

5. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 3 orang

6. Dosen Pendamping

a.	Nama Lengkap dan Gelar	: Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc
b.	N I P	: 132008554
c.	Alamat Rumah dan No HP	: Taman Pagelaran A 9 No. 5 Ciomas Bogor 16610 /+6281513310437

7. Jangka Waktu Pelaksanaan : Bulan Mei 2007 s.d. Februari 2008

Bogor, 6 Maret 2008

Menyetujui
Ketua Departemen,

Dr. Ir. Evy Damayanthi, M S.
NIP. 131861469

Ketua Pelaksanan Kegiatan,

Deni
NRP. I14051598

Wakil Rektor
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan,

Prof.. Dr. Ir. Yonny Koesmaryono, MS.
NIP. 131 473 999

Dosen Pendamping,

Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M. Sc.
NIP. 132008554

LEMBAR PENGESAHAN SUMBER PENULISAN KARYA ILMIAH

1. Judul Kegiatan : Pentingnya Pendidikan Gizi dalam Pembentukan Persepsi Positif *Body Image* Pada Remaja Putri di Kota Bogor
2. Sumber Penulisan : (√) Kegiatan Praktek Lapang/Kerja dan sejenisnya
( ) KKN ( ) Magang ( ) Kegiatan Kewirausahaan
( ) Kegiatan Ilmiah lainnya

Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya,

Mengetahui

Bogor, 6 Maret 2008

Ketua Departemen,	Penulis Utama,
Dr. Ir. Evy Damayanthi, M S.	Murni Mutia T
NIP. 131861469	NRP. I14051598

ABSTRAKSI

Dewasa ini sebagian besar remaja putri merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Umumnya mereka ingin mempunyai bentuk tubuh yang lebih menarik. Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi remaja terhadap body image adalah media massa. Berdasarkan hal-hal tersebut maka kami tertarik untuk mengetahui lebih jauh gambaran persepsi remaja putri terhadap tubuh ideal serta kaitannya dengan kebiasaan makan dan pengaruh keluarga (genetik), pergaulan, dan media massa. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui status gizi remaja putri, mengetahui persepsi remaja putri terhadap kondisi tubuh aktual dan tubuh ideal yang diharapkan, mengetahui ada tidaknya pengaruh faktor keluarga (genetik), pergaulan, dan media massa terhadap pembentukan persepsi remaja putri mengenai bentuk tubuh ideal, serta mengetahui hubungan antara persepsi terhadap tubuh ideal dengan jenis dan usaha diet yang pernah dilakukan remaja putri yang ada di kota Bogor. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi sebagian besar remaja putri yang ada di kota Bogor termasuk dalam kategori normal. Separuh dari responden merasa bahwa tubuh mereka ideal, tetapi diantara mereka masih ada yang melakukan diet menurunkan berat badan. Secara umum responden memiliki persepsi yang baik terhadap tubuh ideal menurut kesehatan meski tidak ditunjang dengan baiknya persepsi responden terhadap tubuhnya sendiri. Sebagian besar responden menganggap bahwa kondisi tubuhnya saat ini bersifat turunan. Persepsi responden mengenai kondisi tubuh ideal ternyata mempengaruhi responden dalam melakukan diet untuk mendapatkan kondisi tubuh ideal.

Kata kunci (key words) : remaja putri, body image, kebiasaan makan.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dewasa ini seiring dengan kemajuan zaman, banyak pengaruh sosial dan budaya negatif, terutama yang datang dari luar, mempengaruhi pola pikir serta gaya hidup masyarakat luas. Hal ini terutama mempengaruhi remaja. Mengapa remaja? Karena masa remaja adalah fase terakhir dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia., serta masa dimana sedang mencari identitas diri (Hurlock, 1991).

Dilihat dari sudut pandang ilmu gizi, fase remaja merupakan fase pertumbuhan pesat ke-2. Ini adalah fase dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental berlangsung sangat cepat dan membutuhkan asupan zat-zat gizi yang cukup. Kecepatan pertumbuhan ini perlu diimbangi dengan asupan gizi ekstra sehingga pertumbuhan remaja tersebut dapat berlangsung dengan normal.

Perlunya keseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi pada usia remaja, terutama remaja putri terkait dengan perannya di masa yang akan datang yaitu sebagai calon ibu. Husaini (1989) menyatakan bahwa kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Usia remaja harus diperhatikan keadaan gizi dan kesehatannya karena remaja putri nantinya akan menjadi wanita dewasa yang melahirkan generasi berikutnya.

Remaja, terutama remaja putri termasuk yang paling rentan terhadap pengaruh tersebut. Hal ini disebabkan remaja putri mengalami masa pubertas lebih awal dibandingkan remaja pria sehingga remaja putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan lebih cepat dari remaja pria yang ditandai dengan mulai menjaga cara berpenampilan.

Adanya pertumbuhan dan perkembangan pesat yang terjadi pada tubuhnya dan kesadaran untuk menjaga penampilan diri dapat membuat remaja mempunyai gambaran tentang diri (*body image*) yang salah. *Body image* adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri; gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya maka, ini dianggap sebagai *body image* yang negatif (Heinberg, 1995).

Banyak remaja putri ingin mempunyai bentuk badan yang lebih langsing dan menarik. Untuk mencapai hal tersebut, para remaja putri tidak segan-segan melakukan hal-hal yang justru tidak disadari dan dapat membahayakan diri serta kesehatannya. Misalnya mengurangi frekuensi makan, bahkan melakukan diet yang berlebihan (Gunawan, 1997). Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk mempelajari lebih jauh gambaran status gizi, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan persepsi terhadap tubuh ideal pada remaja putri diperkotaan serta kaitannya dengan kebiasaan makan dan pengaruh keluarga.

Perumusan Masalah

Kualitas sumber daya manusia di masa mendatang ditentukan oleh keadaan remaja pada masa kini. Kelompok remaja, terutama remaja putri perlu mendapat perhatian khusus karena mudah terpengaruh oleh hal-hal baru. Agar kualitas generasi yang akan datang baik, maka remaja putri generasi sekarang harus memiliki status gizi yang baik, pengetahuan gizi yang memadai, memiliki pola atau kebiasaan makan yang teratur agar mereka dapat tumbuh dan berkembang serta menjadi orang dewasa yang sehat dan dapat menjadi ibu yang bisa melahirkan generasi baru yang sehat pula.

Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan ini adalah :

1. Mempelajari status gizi remaja putri di kota Bogor.
2. Mempelajari pengetahuan gizi remaja putri di kota Bogor.
3. Mempelajari pola atau kebiasaan makan remaja putri di kota Bogor.
4. Mempelajari persepsi remaja putri di kota Bogor terhadap kondisi tubuh aktual dan tubuh ideal yang diharapkan.
5. Mempelajari hubungan antara persepsi remaja putri terhadap tubuh ideal dengan jenis dan usaha diet yang pernah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat

Penelitian mengenai status gizi dan persepsi remaja putri mengenai *body image* ini dilakukan pada tanggal 4 Mei 2007 sampai dengan 7 Juni 2007. Pengumpulan data ke lapangan dilakukan pada tanggal 4 Mei 2007. Pengumpulan data dilakukan di SMA Negeri 1 Bogor dengan alasan lokasi tersebut dekat dengan tempat tinggal mahasiswa yang bertugas sebagai enumenator dan akan mempermudah jika ada data yang kurang dan harus kembali untuk mengadakan wawancara ulang dengan contoh penelitian.

Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan sebagai alat bantu penelitian adalah kuesioner. Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai identitas diri, karakteristik keluarga, persepsi tentang *body image*, pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan makanan yang dikonsumsi selama 2x24 jam oleh remaja putri.

Contoh dan Metode Penarikan Data

Contoh penelitian adalah remaja putri berusia antara 16-18 tahun. Contoh penelitian diambil dengan cara acak. Jumlah seluruh remaja putri yang dijadikan responden yaitu sebanyak 30 orang, dimana setiap enumenator mengumpulkan minimal 2 responden.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan dengan cara mengkategorikan beberapa peubah karakteristik respoden. Peubah yang dimaksud adalah identitas diri, karakteristik keluarga, persepsi terhadap *body image*, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan *recall* konsumsi. Data berat dan tinggi badan dari responden diolah untuk mendapatkan status gizi, dengan menggunakan standar indeks masa tubuh (IMT) dari WHO (1995). Data konsumsi pangan yang didapat dalam ukuran rumah tangga (URT), dikonversikan ke dalam bentuk gram yang kemudian diolah untuk mengetahui konsumsi energi dan zat gizi. Data konsumsi yang telah didapat kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (2004) untuk mengetahui tingkat kecukupan energi dan zat gizi..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden berjumlah 30 orang seluruhnya adalah remaja putri yang berstatus sebagai siswi SMA. Usia responden berkisar antara 16-18 tahun. Sebagian responden (46.7%) berusia 16-17 tahun dan sisanya (53.7%) berusia di atas 17 tahun. Seluruh responden duduk dibangku kelas XII. Sebagian besar responden (83.3%) tinggal bersama orang tuanya, sehingga biaya hidup serta uang saku bersumber dari orang tua. Sebagian besar (56.7%) responden memperoleh uang saku di atas Rp.300.000,00 dan sisanya (43.3%) berkisar antara Rp.100.000-

300.000,00. Alokasi pengeluaran uang saku yang diperoleh sebagian besar digunakan untuk transportasi dan makanan.

Sebagian besar (63.3%) responden mempunyai ayah yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil, sedangkan ibu responden yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil sebanyak 50% dan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 40%. Masing-masing sebanyak 46.7% orang tua responden berpenghasilan sedang sampai tinggi. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar (66.7%) ayah responden adalah lulusan perguruan tinggi demikian juga dengan ibu responden (56.7%). Jumlah anggota keluarga responden sebagian besar (86.7%) adalah 4-6 orang.

Status Gizi

Tinggi badan rata-rata responden adalah 160 cm dan berat badan aktual responden rata-rata 48 kg. Status gizi berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) disajikan pada tabel 1. Kriteria IMT (WHO, 1995) adalah, (1) kategori kurus jika IMT<16,59; normal jika 16,59≤IMT≤25,23; gemuk/*overweight* jika IMT > 25,23; obesitas jika IMT ≥ 30.

Tabel 1. Sebaran Status Gizi Responden Berdasarkan IMT (WHO, 1995).

Status gizi	n	%
Kurus	1	3,3
Normal	29	96,7
Gemuk	0	0
Obesitas	0	0
Total	30	100

Berdasarkan hasil perhitungan status gizi secara antropometri dengan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut kriteria WHO tahun 1995, diketahui bahwa hamper seluruh responden berada dalam status gizi normal (96,7%) dan sebagian kecil dalam status gizi kurus (3,3%). Tidak ada responden yang berada dalam status gizi gemuk maupun obesitas. Rata-rata IMT keseluruhan responden adalah 18,94 kg/m^2.

Pengetahuan Gizi Responden

Skor pengetahuan gizi dan gaya hidup dikategorikan baik, jika skor nilainya ≥ 80, dikategorikan sedang jika skor nilainya berkisar antara 50-79, dan dikategorikan kurang jika skor nilainya <50. Skor pengetahuan gizi dan gaya hidup responden berkisar antara 47-95 dengan rata-rata 76. Berdasarkan skor tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi responden secara keseluruhan termasuk kategori sedang. Dari seluruh pertanyaan yang diberikan maka pertanyaan mengenai zat gizi yang termasuk anti oksidan adalah yang paling sulit dijawab sehingga memperoleh skor terendah. Sedangkan pertanyaan lainnya relatif mudah dijawab.

Kebiasaan Makan

Sebagian besar responden (53,3%) makan 3 kali sehari. Sebagian besar (70%) responden terbiasa sarapan di rumah. Waktu sekolah responden yang cukup panjang menyebabkan sebagian besar (60%) responden makan siang di kantin sekolah, hanya 10% yang makan siang di rumah, sedangkan sisanya tidak makan siang. Hampir seluruh responden (70%) makan malam di rumah tetapi ada beberapa responden tidak terbiasa makan malam.

Sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu sumber serat. Selain itu juga buah-buahan dan sayuran merupakan jenis pangan sumber vitamin dan mineral yang penting untuk tubuh. Berdasarkan hasil perhitungan, ternyata kebiasaan mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran responden belum terlalu baik. Sebagian besar responden, hanya mengkonsumsi buah-buahan dan sayur hanya satu kali sehari (46,7-56,7%). Hanya sebagian kecil saja yang mengonsumsinya setiap kali makan (6,7-20%), padahal menurut anjurn para hli gizi, jenis pangan tersebut seharusnya dikonsumsi minimal 3 kali sehari. Terdapat berberapa macam suplemen yang biasa dikonsumsi oleh responden. Dari 30 orang responden, sebanyak 33,3% responden terbiasa mengonsumsi suplemen vitamin C sedangkan sisanya tidak.

Persepsi Remaja Putri terhadap Kondisi Tubuhnya dan Tubuh Ideal yang Diharapkan

Tabel 2. Sebaran Persepsi Responden terhadap Tubuhnya

Kondisi Tubuh	Menurut responden	
	n	%
Kurus	12	40,0
Ideal	15	50,0
Gemuk	3	10,0

Persepsi responden terhadap tubuhnya sendiri ternyata cukup beragam. Sebanyak 50% merasa bahwa tubuhnya ideal atau normal, sebanyak 40% merasa bahwa tubuhnya kurus, dan 10% merasa bahwa tubuhnya gemuk. Padahal berdasarkan perhitungan antropometri, tidak ditemukan responden yang termasuk dalam status gizi gemuk/*overweight*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki persepsi yang kurang benar terhadap tubuhnya sendiri. Mengenai kepuasan terhadap tubuh, sebanyak 60% responden merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya sekarang.

Baik responden yang merasa bahwa tubuhnya gemuk maupun ideal, merasa bahwa dirinya masih perlu menurunkan berat badan. Sebanyak 63,3% responden memiliki harapan agar bentuk tubuhnya kurus/langsing. Fenomena ini diduga disebabkan adanya pengaruh citra tubuh langsing, ramping, dan menarik yang menjadi idaman para wanita dewasa ini (Wirakusumah, 1994). Menurut Heinberg (1995) remaja putri memiliki ciri mudah meniru sikap dan tingkah laku kelompok sosial ekonomi yang lebih tinggi. Remaja putri memiliki kecenderungan emosional lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

Tabel 3. Sebaran Tingkat Kepentingan Responden terhadap *Body Image*

Tingkat Kepentingan	**n**	**%**
tidak penting	1	3,3
cukup penting	18	60,0
sangat penting	11	36,7
Total	30	100

Sebagian besar responden, berpendapat bahwa *body image* merupakan hal yang penting. Sebanyak 60% responden menganggap *body image* sebagai hal yang cukup penting, dan sebanyak 36,7% responden bahkan menganggap *body image* sebagai hal yang sangat penting. Hanya 3,3% responden yang menganggap *body image* sebagai hal yang tidak penting.

Secara umum responden memiliki persepsi yang baik terhadap tubuh ideal menurut kesehatan, yaitu proporsional antara berat badan dengan tinggi badan. Dalam hal ini berarti responden mengetahui dan mengerti tentang tubuh ideal serta cara mencapai tubuh ideal yang baik dan benar menurut kesehatan. Akan tetapi, persepsi terhadap tubuh ideal yang baik tersebut tidak ditunjang dengan baiknya persepsi responden terhadap tubuhnya sendiri. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh lingkunganlah yang lebih dominan.

Pengaruh Faktor Lingkungan Keluarga, Pergaulan, dan Media Massa, Terhadap Pembentukan Persepsi Remaja Putri tentang Bentuk Tubuh Ideal.

Faktor Lingkungan Keluarga

Faktor lingkungan keluarga dapat berpengaruh pada persepsi remaja putri terhadap tubuh ideal. Sebagian besar responden menganggap bahwa kondisi tubuhnya saat ini bersifat turunan dari orang tua atau keluarganya yang lain. Hal ini berarti, responden menganggap bahwa memiliki tubuh gemuk atau kurus dipengaruhi oleh faktor genetis, seperti dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Sebaran Faktor Lingkungan Keluarga terhadap Persepsi *Body Image*

Pengaruh Genetik Keluarga	**n**	**%**
Ya	21	70
Tidak	9	30
Total	30	100

Salah satu faktor yang mempengaruhi kegemukan menurut Husaini (1989) adalah faktor genetik. Orang tua yang gemuk cenderung menghasilkan keturunan yang gemuk pula. Namun faktor genetik ini tidak bersifat mutlak. Namun, yang perlu diingat faktor genetik juga dapat melompati satu keturunan. Artinya kakek yang gemuk terkadang akan mendapati cucunya gemuk pula, padahal orang tua kandung anak tersebut tidak gemuk.

Faktor Pergaulan

Tabel 5. Persepsi Hubungan Bentuk Tubuh dengan Pergaulan

Jika bertubuh Kurus		**n**	**%**	**Jika bertubuh gemuk**		**n**	**%**
Memiliki banyak teman	Ya	9	30,0	Memiliki banyak teman	ya	11	36,7
	Tidak	21	70,0		tidak	19	63,3
Lebih cantik	Ya	11	36,7	Lebih cantik	ya	5	16,7
	Tidak	19	63,3		tidak	25	83,3
Lebih anggun	Ya	13	43,3	Lebih anggun	ya	1	3,3
	Tidak	17	56,7		tidak	29	96,7
Lebih percaya diri	Ya	18	60,0	Lebih percaya diri	ya	3	10,0
	Tidak	12	40,0		tidak	27	90,0
Lebih sehat	Ya	6	20,0	Lebih sehat	ya	8	26,7
	Tidak	24	80,0		tidak	22	73,3

Pergaulan tidak terlalu berpengaruh pada persepsi responden tehadap bentuk tubuhnya. Hal ini dibuktikan sekitar 70% responden yang merasa bahwa tubuh kurus atau gemuk tidak berhubungan dengan banyaknya teman dan penampilan (cantik, anggun). Akan tetapi hal tersebut dianggap berhubungan erat dengan kepercayaan diri dan kesehatan. Responden yang bertubuh kurus memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang bertubuh gemuk. Hal ini mungkin disebabkan oleh pengaruh citra tubuh yang langsing/ramping yang menjadi idaman para wanita masa kini.

Faktor Media Massa

Beberapa bukti menyatakan bahwa media massa mampu mempengaruhi pikiran, sikap, dan kebiasaan individu termasuk remaja. Media massa terutama melaui iklan mampu memberikan akses informasi yang berarti pada pembentukan persepsi terhadap tubuh ideal bagi responden. Melalui berbagai macam media massa terutama televisi, remaja berkenalan dengan berbagai peristiwa yang terjadi dalam masyarakat dan itu dapat memperluas wawasannya. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Anggraini (1998) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja SMA merasakan adanya pengaruh besar media massa terhadap pembentukan persepsi tentang tubuh ideal.

Hubungan antara Persepsi Remaja Putri Terhadap Tubuh Ideal dengan Jenis Diet dan Usaha Diet yang Pernah Dilakukan

Tabel 6. Hubungan antara Persepsi RemajaTerhadap Kondisi Tubuhnya terhadap Jenis Diet yang Pernah Dilakukan.

Kondisi Tubuh	Jenis Diet Yang Pernah Dilakukan						Jumlah	
	Menaikkan BB		Menurunkan BB		Tidak Pernah			
	N	%	n	%	N	%	n	%
Kurus	8	66,7	-	-	4	33,3	12	40,0
Ideal	-	-	11	78,6	3	21,4	14	46,7
Gemuk	-	-	3	75,0	1	25,0	4	13,3
Jumlah							30	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa antara persepsi responden terhadap kondisi tubuhnya (gemuk, ideal, kurus) berhubungan dengan kebiasaan diet responden. Hal ini dapat dilihat dari 13,3% orang responden yang merasa gemuk, 75% diantaranya melakukan diet menurunkan berat badan dan sisanya tidak. Hal ini berarti responden yang merasa dirinya gemuk cenderung melakukan diet. Sedangkan dari 40% responden yang merasa kurus, 66,7% diantaranya melakukan diet menaikan berat badan dan sisanya tidak. Ironisnya dari 46,7% responden yang sudah merasa tubuh mereka ideal, 76,8% diantaranya tetap melakukan diet menurunkan berat badan, sedangkan sisanya tidak. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi tubuh ideal belum bisa memuaskan responden dan mereka ingin lebih terlihat langsing dengan cara melakukan diet. Ini membuktikan bahwa pada sebagian besar remaja putri tersebut telah terjadi konsep *body image* negatif.

Tabel 7. Hubungan antara Jenis Diet yang Pernah Dilakukan dengan Jenis Usaha Diet yang Pernah Dilakukan oleh Responden.

Jenis Diet yang Pernah Dilakukan	**Jenis Usaha Diet yang Dilakukan**						**Jumlah**	
	Obat/Jamu		**Olah Raga**		**Lainnya**			
	n	**%**	**N**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Menambah BB	-	-	-	-	8	100,0	8	26,7
Menurunkan BB	2	14,3	9	64,3	3	21,4	14	46,7
Tidak pernah	-	-	8	100	-	-	8	26,7

Tabel 7 menunjukan hubungan antara jenis diet yang pernah dilakukan oleh responden dengan jenis usaha yang dilakukannya. Pada umumnya, dari 26% reponden yang pernah melakukan diet menambah berat badan, semuanya melakukan diet usaha lainnya, yaitu dengan cara menambah frekuensi makan dan menambah porsi makan, mereka tidak mengonsumsi obat atau pun jamu penambah berat badan, juga tidak berdiet dengan cara berolah raga.

Sedangkan dari 46% responden yang pernah melakukan diet menurunkan berat badan, sebagian besar (64,3%) malakukan olah raga, seperti *jogging, sit up,* dan olahraga lainnya, hanya 14,3% yang mengonsumsi jamu/obat pelangsing, sedangkan sisanya mealakukan usaha lainnya, diantaranya ada yang melalui akupunktur dan sisanya dengan mengurangi frekuensi makan (makan malam).

Hal ini menunjukkan bahwa usaha yang telah dilakukan oleh sebagian besar responden tergolong baik, yaitu dengan tidak mengonsumsi obat/jamu pelangsing dan lebih memperbanyak olah raga. Tapi terkadang ada responden yang melakukan diet secara berlebihan yaitu dengan mengurangi frekuensi makan dan menghindari makanan/minuman seperti telur dan susu yang sebenarnya penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis diet dan usaha yang dilakukannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Menurut perhitungan IMT, hampir seluruh remaja putri yang ada di kota Bogor memiliki status gizi normal. Pengetahuan gizi responden secara keseluruhan termasuk kategori sedang. Sebagian besar responden biasa makan 3 kali sehari, termasuk sarapan, makan siang dan makan malam. Seluruh responden belum memiliki kebiasaan mengonsumsi buah-buhan dan sayuran dengan baik. Sebagian kecil responden terbiasa mengkonsumsi suplemen vitamin C.

Sebagian besar responden merasa bahwa tubuh mereka ideal, tetapi diantara mereka masih ada yang melakukan diet menurunkan berat badan. Secara umum responden memiliki persepsi yang baik terhadap tubuh ideal menurut kesehatan, tetapi, persepsi tubuh ideal yang baik tersebut tidak ditunjang dengan baiknya persepsi responden terhadap tubuhnya sendiri.

Sebagian besar responden menganggap bahwa kondisi tubuhnya saat ini bersifat turunan dari orang tua atau keluarganya yang lain. Pergaulan tidak terlalu berpengaruh pada persepsi responden tehadap bentuk tubuhnya. Media massa terutama melaui iklan mampu memberikan akses informasi yang berarti pada pembentukan persepsi terhadap tubuh ideal bagi responden. Persepsi responden mengenai kondisi tubuh ideal ternyata mempengaruhi responden dalam melakukan diet untuk mendapatkan kondisi tubuh ideal.

Saran

Sebaiknya para remaja putri diberikan pendidikan gizi mengenai *body image* untuk memperbaiki persepsi mereka mengenai bentuk tubuh ideal. Selain itu penting juga untuk memberikan penyuluhan terhadap para remaja putri akan pentingnya sarapan dan mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup. Remaja putri juga disarankan untuk tidak melakukan diet dengan cara yang salah. Diharapkan media massa dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi tentang persepsi tubuh ideal dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D. Persepsi Remaja Putri terhadap Tubuh Ideal serta Kaitannya dengan Kebiasaan Makan dan Status gizi di SMU N 1 dan SMU BPI 1 Bandung. Skripsi. Bogor: Sarjana Institut Pertanian Bogor; 1998.

Gunawan, I.M.A. Masalah Obesitas di kalangan Remaja Sekolah Umum di Kota Yogyakarta. Tesis. Bogor: Pascasarjana Institut Pertanian Bogor; 1997.

Heinberg, J. Wood, C., Thomson, K. Body Image. Adolescent Nutrition. New York: Champan and Hall United States Of America; 1995.

Grinspoon L, Bakalar JB. Marijuana: the forbidden medicine. London: Yale University Press; 1993.

Hurlock, E.B. Psikologi perkembangan :Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan ed ke-2.Jakarta: Erlangga;1991.

Husaini, M.A. Kecukupan Konsumsi Besi + wanita Membutuhkan Lebih Banyak. Buletin Gizi. 1989; 13: 25-31.

Wirakusumah, E.S. Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan. Jakarta: Gramedia;1994.

World Health Organization. Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometri. Geneva: Universal Copyright Convention; 1995