

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan diet sudah banyak dijumpai di lingkungan kita. Diet merupakan mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan teratur untuk menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, diet juga berguna untuk menjaga atau mengontrol berat badan pada tubuh. Menurut Jurnal Psikologi Integratif mengutip pernyataan Sutiandewi dalam Jurnal Psikologi Integratif menyatakan bahwa diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun biasanya diet dilakukan untuk menjaga penampilan.¹ Karena hal ini diet akhirnya hanya sebatas pola makan untuk menurunkan berat badan. Diet terdiri dari 2 jenis yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Individu yang melakukan diet hanya untuk penampilan kebanyakan akan melakukan cara diet tidak sehat seperti sengaja melewatkan waktu makan, mengonsumsi pil pelangsing, pil penahan nafsu makan yang mudah ditemui di apotik atau *market place online*. Mereka menginginkan hasil yang cepat namun minim usaha tanpa memikirkan akibat yang ditimbulkan. Sebaliknya jika individu melakukan diet untuk kesehatan maka ia akan melakukan diet sehat dengan cara berolahraga, mengatur pola makan, mengatur kalori/gizi yang masuk ke dalam tubuh. Memang diet sehat yang dilakukan hasilnya tidak secepat diet dengan menggunakan pil pelangsing atau pil penahan nafsu makan karena diet sehat

¹ Ellen Prima, Endah Puspita Sari. *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*. Jurnal Psikologi Integratif. Vol 1 No 1. 2013. Hal 18.

dilakukan dengan jangka waktu yang panjang dan hasilnya bisa dilihat secara bertahap, tetapi dampak yang diperoleh tubuh akan lebih baik. Perilaku diet dipengaruhi oleh faktor internal (seperti apa yang diyakini seseorang) dan faktor eksternal (seperti apa yang terjadi di luar kendali seseorang). Faktor internal meliputi karakteristik fisik (seperti usia dan berat badan), kesehatan, dan kepribadian. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi daya tarik seseorang antara lain hubungan sosial, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik, dan status sosial ekonomi. Menurut laporan World Health Organization (WHO), sebanyak 1,6 milyar orang dewasa di dunia memiliki berat badan berlebih (overweight) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Ini banyak ditemukan pada wanita dan cenderung meningkat pada usia 20 tahun dan lebih tinggi pada usia 40 tahun.²

Perempuan umumnya lebih sering melakukan diet karena perempuan lebih sering memperhatikan penampilan. Selain itu, berdasarkan pengukuran lemak tubuh menunjukkan bahwa pada umumnya perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perempuan yang berada di fase dewasa awal akan lebih sering mengoreksi bagian-bagian tubuhnya yang dirasa kurang kemudian mengusahakan untuk memperbaikinya. Jurnal Psikologi Islam & Budaya mengutip pernyataan Hurlock dalam Jurnal Psikologi Islam dan Budaya menjelaskan bahwa fase dewasa awal merupakan perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa yang dimulai pada usia 18 tahun hingga 24 tahun dengan tugas perkembangan mendapatkan suatu pekerjaan,

² Dwi Nina Wijayanti, Hermina Sukmaningtyas dan Deny Yudi Fitranti, *Penyesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Skinfold Caliper Dengan Metode Bioelectrical Impedance Analysis*, Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol 7 No 2, 2018, Hal 1505.

mendapatkan pasangan hidup, berinteraksi di lingkungan sosial.³ Menurut teori psikososial Erikson, orang dewasa memasuki tingkat keenam yaitu mulai memasuki masa dewasa. yaitu Keintiman (*intimacy*) hubungan dekat dikontraskan dengan isolasi (sedikit atau tidak ada hubungan dekat). Tugas perkembangannya adalah membentuk hubungan interpersonal dengan lawan jenis atau biasa disebut hubungan intim.⁴ Wanita seringkali lebih memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan penampilan fisik ketika berusaha menarik perhatian lawan jenis. Ini mungkin termasuk hal-hal seperti penampilan seseorang, apa yang mereka kenakan, dan bentuk tubuh mereka. Penampilan fisik merupakan hal pertama yang diperhatikan orang ketika berinteraksi satu sama lain, sehingga tidak heran setiap individu memperhatikan penampilan fisiknya. Setiap individu memiliki pandangan sendiri atas tubuhnya atau yang disebut *body image*. Jika individu memiliki pandangan positif atas tubuhnya dan merasa nyaman terhadap tubuhnya maka mereka mengalami *body satisfaction*. Sebaliknya jika individu mengalami pandangan negatif terhadap tubuhnya maka disebut *body dissatisfaction* atau biasa disebut dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Faktanya penampilan fisik merupakan suatu hal yang didambakan oleh setiap individu khususnya wanita. Kebanyakan wanita berpikir bahwa penampilan fisik yang ideal adalah memiliki wajah yang cantik dan berat badan yang sehat. Media sosial turut menjadi salah satu pemicu munculnya standar ideal wanita dengan menjadikan model-model iklan yang cantik, putih, serta langsing. Lingkungan sosial pun

³ Dessy Sumanty, Deden Sudirman, Diah Puspasari. *Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya. Vol 1 No 1. 2018. Hal 9.

⁴ Ibid. Hal 9.

hingga kini masih menganggap bahwa standar ideal kecantikan adalah wajah yang cantik, mulus, putih dan bentuk badan yang langsing.

Berdasarkan temuan *World Health Organization* (WHO) dikutip oleh Hendarko dalam Jurnal Psikologi menyatakan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan merubah bentuk tubuhnya dan merawat tubuhnya agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhannya.⁵ Wanita yang mengalami ketidakpuasan tubuh, biasanya akan mengubah bentuk tubuh mereka sampai mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan. Kriteria bentuk tubuh yang ideal dari semakin berkembangnya zaman akan berubah sesuai standar yang ada di lingkungan sosial. Bentuk tubuh yang dulu dianggap terbaik pada masanya belum tentu terbaik saat ini. Seiring berjalannya waktu standar-standar yang ada pada lingkungan sosial juga akan mengalami perubahan. Pada era *modern* sekarang penampilan fisik memang dapat meningkatkan kepercayaan diri ketika bersosialisasi. Individu yang dianggap memenuhi standar kecantikan di lingkungan sosial akan merasa lebih nyaman dan memiliki keuntungan lebih. Standar kecantikan pada perempuan yang memang sudah tercipta sejak dahulu semakin dipertegas lagi di zaman sekarang. *Body dissatisfaction* merupakan suatu bentuk ketidakpuasan yang merupakan hasil evaluasi individu mengenai penilaian tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image*. Jika *body image* merupakan pandangan individu terhadap tubuhnya maka *body dissatisfaction* adalah wujud ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Ketika standar kecantikan ideal pada lingkungan sosial tidak tercapai maka muncul stigma negatif dalam

⁵ Diani Alifah Putri. Rini Indryawati, *Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi*, Jurnal Psikologi, Vol 12 No 1, 2019, Hal 90.

diri individu yang kemudian menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction* ini. *Body dissatisfaction* merupakan hal dapat berdampak besar karena menyangkut kesehatan mental seseorang seperti kecemasan, depresi, *eating disorders* yang mengakibatkan *anorexia* dan *bulimia*. Oleh sebabnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* berupaya keras agar terlihat lebih baik. *Body dissatisfaction* inilah yang mendorong adanya perilaku diet.

Menurut Rahayu yang dikutip oleh Anas Junaedi dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjelaskan jika, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik, permainan atau olahraga yang telah dirancang untuk tujuan pendidikan.⁶ Ateng (dalam Mardiana, dkk) yang dikutip oleh Anas Junaedi dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan memaparkan bahwa pendidikan jasmani ialah pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial dan moral.⁷ Jadi, pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik dan olahraga yang melibatkan anggota tubuh untuk mencapai pembentukan kualitas pikiran dan juga kebugaran tubuh.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada tanggal 18 April 2021 melalui wawancara pada mahasiswi FIKS-Penjaskes UNP Kediri didapatkan bahwa 6 dari 8 mahasiswi memiliki perilaku diet yang tidak sehat seperti, 2 mahasiswi mengonsumsi pil pelangsing, 1 mahasiswi mengonsumsi obat pencahar, 3 mahasiswi mengonsumsi pil penahan nafsu makan agar

⁶ Anas Junaedi. Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri se-Kabupaten Gresik, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol 03, 2015, hal 835.

⁷ Ibid, hal 835.

mendapatkan tubuh ideal yang diinginkannya. Mahasiswi tersebut melakukan diet agar mendapatkan proporsi tubuh yang ideal, meskipun perilaku diet yang dilakukannya menyebabkan penyakit lambung yang dimiliki sering kambuh. Perilaku diet yang dilakukan mahasiswi penjaskes UNP Kediri tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan individu tersebut memakai cara diet instan tanpa memperhatikan efek samping yang didapatkan. Perilaku diet tersebut juga didasarkan atas penampilan, mereka ingin mendapatkan tubuh ideal sehingga melakukan cara diet yang tidak sehat tersebut. Secara keilmuan mahasiswi Penjaskes memiliki wawasan yang cukup baik tentang kebugaran dan kesehatan tubuh, tetapi mereka masih memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri sehingga mendorong perilaku diet. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian terkait *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah perilaku diet pada mahasiswi FIKS-PENJASKES Universitas Nusantara PGRI Kediri?
2. Bagaimanakah *body dissatisfaction* pada mahasiswi FIKS-PENJASKES Universitas Nusantara PGRI Kediri?
3. Apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi FIKS-PENJASKES Universitas Nusantara PGRI Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Bagaimana tingkat perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

2. Bagaimana tingkat *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bagaimana hubungan *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

a. TEORITIK

- 1) Sebagai pengembangan keilmuan Psikologi khususnya pada bidang Psikologi perkembangan agar menambah pengetahuan terkait perilaku diet sehat dan tidak sehat akan berdampak masing-masing pada tubuh.
- 2) Sebagai pengembangan di ilmu Psikologi sosial, wanita yang mengalami *body dissatisfaction* maka dirinya menjadi tidak nyaman dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya yang kemudian akan menghambat interaksi sosialnya di lingkungan sekitar.

b. PRAKTIS

- 1) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan pemahaman kita tentang ketidakpuasan tubuh dan perilaku diet

- 2) Bagi perempuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para wanita tentang menjaga pola makan yang sehat dan mencintai tubuh mereka, terlepas dari keuntungan dan kerugian dari berbagai jenis diet.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan untuk penelitian ini adalah :

Ho : Ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Ha : Tidak ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

F. Penelitian Terdahulu

Telaah dari beberapa literatur yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu :

1. Jurnal Psikologi Volume 12 nomor 1 Juni 2014 yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul” yang disusun oleh Septian Dini Irawan dan Safitri. Dengan menggunakan perhitungan korelasi *Pearson Product Moment* didapatkan korelasi sebesar 0,251 antara citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa Universitas Esa Unggul. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang terletak pada fokus pembahasan. Peneliti memfokuskan pembahasan mengenai Perilaku Diet Dan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri. Selain itu juga terletak pada tahun dan tempat pengambilan subjek penelitian.

2. Jurnal Gizi Pangan Vol. 10 No. 2 2015 yang berjudul “Pengetahuan, Persepsi, dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Gizi Putra” yang disusun oleh Nida Nadia Rifsyina dan Dodik Briawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek uji memiliki status gizi dengan kategori normal sebesar 73,3%, subjek uji mengetahui diet penurunan berat badan hingga 54,0%, dan subjek tes memiliki persepsi positif tentang diet penurunan berat badan hingga 54,0% 55,1 % Ada subjek yang menjalani diet penurunan berat badan 9,1% Uji korelasi menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Obsessive Corbuzier Diet (OCD) dan persepsi tentang diet golongan darah, serta antara praktik diet dan status gizi .

Perbedaan terletak pada subyek yang mana penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa putra sedangkan peneliti sekarang menggunakan mahasiswi dewasa awal. Tahun dilaksanakannya penelitian pun berbeda yaitu tahun 2015 dengan penelitian di tahun 2021.

3. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Vol. 10 No. 2 2020 yang berjudul “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Efikasi Diri Remaja Untuk Melakukan Diet Sehat” yang disusun oleh Dona Yanuar Agus Santoso dan Bagus Listyawan. Hasil analisis data menggunakan uji beda dan sampel berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata efikasi diri remaja sebelum dan sesudah intervensi ($t = -7,400$; $p\text{-value} = 0,001$) Setelah menjalani hipnoterapi, remaja

menunjukkan tanda-tanda efikasi diri dalam memperbaiki pola makannya.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada desain penelitian. Penelitian sebelumnya memakai desain *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan memakai desain penelitian *corelation* yang ditujukan untuk meneliti adanya hubungan antar variabel.

4. Jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Citra Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta” yang disusun oleh Shinta Adiana Agustin, Suci Murti Karini, dan Fadjri Kirana Anggraini. Menurut jurnal tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat dan negatif antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal yang bekerja untuk FS Model dan Limited Model Surakarta agensi. Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah fokus pembahasan dalam penelitian yang terdahulu membahas 3 variabel yaitu citra diri, penerimaan diri, dan perilaku diet. Sedangkan peneliti menggunakan 2 variabel yaitu body dissatisfaction dan perilaku diet. Selain itu pada penelitian terdahulu menggunakan subjek model wanita dewasa awal di Surakarta, sedangkan peneliti menggunakan subjek Mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Jurnal JIM FKEP Vol. III No. 4 2018 yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Putri” yang disusun oleh

Yunita Ariska dan Teuku Tahlil. Jenis penelitian ini deskriptif correlation dengan desain cross sectional study. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner yang mempunyai nilai reliabilitas dan validitas yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku diet pada mahasiswa putri (p -value=0,43%).

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada tahun dilaksanakannya penelitian, penelitian sebelumnya meneliti di tahun 2018 sedangkan peneliti di tahun 2021. Selain itu variabel bebas yang digunakan juga berbeda dengan yang digunakan oleh peneliti sekarang.

6. Jurnal Keperawatan Vol. 3 No. 2 2015 yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado” yang disusun oleh Anastasia Lintang, Yudi Ismanto, dan Franly Onibala. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Cross Sectional yang bersifat analitik untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. Hasil penelitian dari uji statistik didapatkan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang sekarang ialah usia subyek. Peneliti menggunakan usia dewasa awal sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan usia remaja putri. Penelitian sebelumnya memakai citra tubuh sebagai variabel dependen sedangkan peneliti yang sekarang menggunakan Body dissatisfaction

yang dimana merupakan ketidakpuasan tubuh. Tahun pelaksanaan penelitian sebelumnya yaitu tahun 2015 yang mana berbeda dengan penelitian sekarang dilakukan di tahun 2021.

7. Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Vol. 6 No. 1 2018 yang berjudul “Hubungan Antara Masa Pubertas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Woha” yang disusun oleh Wahidah. Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di SMAN 2 Woha tahun 2017, dapat disimpulkan bahwa: (1) Hubungan antara pubertas dengan perilaku makan pada remaja putri di SMAN 2 Woha tahun 2017 sebagian besar adalah 64 siswa (92,8%) pada masa pubertas yang makan Dan terdapat 9 siswi (56,2%) pada masa pubertas yang tidak mengikuti pola makan Terdapat hubungan yang signifikan antara pubertas dengan perilaku makan pada remaja putri di SMAN 2 Woha tahun 2017.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang yaitu jenis penelitian yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian analitik observasional sedangkan peneliti sekarang menggunakan jenis penelitian korelasi. Variabel bebas yang diteliti juga berbeda dengan penelitian yang sebelumnya yang mana membahas masa pubertas sedangkan peneliti yang sekarang menggunakan *body dissatisfaction*. Tahun dilaksanakannya penelitian juga berbeda yaitu tahun 2018 dengan penelitian sekarang di tahun 2021.

8. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia Vol. 3 No. 1 2020 yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Diet Rendah Garam Terhadap Angka Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Teluknaga” yang disusun oleh Siti Aulia Intan, Popy Irawati, dan Catur Erty Suksety. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional dan merupakan jenis penelitian kuantitatif. Berdasarkan temuan penelitian ini, 11 responden (68,8%) memiliki pengetahuan buruk dengan perilaku negatif, 5 responden (31,3%) memiliki pengetahuan buruk dengan perilaku positif, 7 responden (28,0%) memiliki pengetahuan cukup baik dengan perilaku negatif, dan 18 responden memiliki pengetahuan cukup baik dengan perilaku negatif (72,0 persen) Perilaku negatif berpengaruh kecil terhadap tingkat pengetahuan responden dengan pendidikan dasar, namun dapat ditentukan dengan melihat tingkat kesadaran diri mereka.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada sampel yang digunakan. Penelitian yang terdahulu menggunakan sampel pasien yang mengalami hipertensi di Puskesmas Teluknaga. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan sampel mahasiswi penjaskes di UNP Kediri. Selain itu usia sampel juga berbeda, dimana penelitian sebelumnya termasuk usia lansia awal sedangkan peneliti sekarang menggunakan usia perempuan dewasa awal yang rata-rata ditemui pada mahasiswi.

9. Jurnal of Health Education Vol. 1 No. 2 2016 yang berjudul “Efektivitas Media Nutrizen Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet

Yang Sehat Pada Remaja Putri SMK Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal” yang disusun oleh Achmad Sazani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa efisien media diet nutrizen dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang diet sehat. Uji Mc Nemar menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, dengan nilai $p < 0,05$. Media gizi makanan berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pola makan sehat.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian, peneliti menggunakan metode *corelation* untuk menguji adanya sebuah hubungan antar variabel sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan *quasi eksperimen* yang meneliti tentang efektivitas media nutrizen diet terhadap pengetahuan diet yang sehat remaja putri. Pengambilan sampel yang dilakukan penelitian sebelumnya menggunakan teknik cluster sampling yaitu penentuan sampel dengan mengambil gugusan karena populasi sudah terbagi atas beberapa gugusan yang berupa kelas.

10. Jurnal Endurance Vol. 3 No. 1 2018 yang berjudul “Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswa STIKES Payung Negeri Pekanbaru” yang disusun oleh Rahmi Pramulia Firi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional. Peneliti menggunakan strategi pengambilan sampel acak bertingkat, yang melibatkan populasi yang terdiri dari unit-unit dengan fitur yang berbeda atau heterogen. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat

hubungan yang kuat antara pengaruh teman sebaya dan terpaan media terhadap kebiasaan makan mahasiswa DIII Kebidanan STIKES Payung Pekanbaru. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada jenis penelitian yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian analitik kuantitatif yaitu suatu penelitian yang ditujukan untuk membuat gambaran secara sistematis. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang merupakan analisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul untuk membuat sebuah kesimpulan.

Secara keseluruhan, perbedaan dengan penelitian yang diselesaikan oleh peneliti terletak pada pemahaman dan pembahasan. Peneliti saat ini membahas terkait *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri. Selain itu perbedaan terletak pada tahun diadakannya penelitian, penelitian diatas dilakukan pada tahun 2018 sedangkan peneliti pada tahun 2021. Kemudian variabel independen yang digunakan berbeda, peneliti menggunakan variabel *body dissatisfaction* sedangkan penelitian diatas menggunakan variabel pengetahuan.

Penelitian tentang *body dissatisfaction* dan perilaku diet memang sudah banyak dibahas pada jurnal, artikel maupun skripsi manapun. Topik terkait *body dissatisfaction* dan perilaku diet menjadi pembahasan yang menarik jika dijadikan sebuah penelitian. Walau demikian penelitian yang akan peneliti lakukan bisa menjadi berbeda atau jarang sekali yang

meneliti, karena pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswi program studi Penjaskes yang erat kaitannya dengan olahraga fisik namun para perempuan ini tetap memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dalam dirinya sehingga memunculkan perilaku diet.

Selain itu penelitian yang dilakukan masih merupakan masa-masa pandemi covid 19 yang mengharuskan mahasiswinya kuliah daring. Masalah yang sering dijumpai belakangan ini adalah naiknya berat badan akibat terlalu lama berdiam dirumah. Mahasiswi penjaskes yang hampir tiap hari berolahraga fisik di lapangan seketika harus di rumah dengan rutinitas yang baru, tentunya hal ini memicu stres yang mengakibatkan turun atau naiknya berat badan.

G. Definisi Operasional

1.) *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction (Ketidakpuasan tubuh) adalah evaluasi diri yang tidak menguntungkan secara mendalam berdasarkan persepsi penampilan fisik seseorang, yang mengakibatkan emosi ketidakpuasan dengan bentuk atau berat tubuh seseorang. *Body dissatisfaction* atau yang disebut ketidakpuasan tubuh ialah perasaan tidak nyaman atau tidak puas seorang individu terhadap bentuk fisiknya. Individu yang memiliki masalah dengan *body dissatisfaction* cenderung mengoreksi bentuk fisiknya yang menurutnya kurang. Ketidakpuasan tubuh dapat dialami oleh setiap manusia, bentuk tubuh individu yang satu dengan yang lain tentu tidaklah sama dan hal itu adalah normal untuk dialami tiap manusia.

Manusia cenderung memperhatikan kekurangan pada dirinya daripada kelebihan yang ada pada dirinya.

2.) Perilaku Diet

Diet adalah upaya meminimalkan atau mengontrol asupan makanan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan berdasarkan preferensi pribadi.⁸ Diet menurut kamus KBBI (kamus besar Bahasa Indonesia) adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Diet adalah cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet.

Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Umumnya diet dilakukan untuk menurunkan berat badan, walaupun ada sebagian orang yang melakukan diet untuk menjaga kesehatan. Pelaku diet sering memiliki masalah dengan tubuh mereka dan, lebih sering daripada tidak, penampilan mereka. Diet lebih sering terjadi pada wanita, dan wanita memiliki lebih banyak lemak tubuh daripada pria, sehingga lebih mudah bagi wanita untuk menambah berat badan. Pelaku diet biasanya tidak menyadari konsekuensi merugikan dari tindakan mereka.

⁸ Anisa Olfy Safitri, Riangga Novrianto dan Anggia Kargenti Evanurul Maretih, *Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan*, Jurnal Psibernetika, Vol 12(2), 2019, Hal 101.

Diet seringkali tidak sesuai dengan pedoman kesehatan, dan banyak yang hanya mementingkan bagaimana menjadi kecil dan kurus dengan cepat tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.⁹ Diet sehat dapat dilakukan dengan mengurangi asupan kalori dengan tetap mengikuti pola makan yang ditunjukkan dengan standar gizi seimbang untuk menjaga pola makan yang sehat. Sedangkan untuk diet tidak sehat dapat dilakukan dengan puasa (untuk tujuan ibadah) atau sengaja melewatkan makan, menggunakan obat penurun berat badan, menekan rasa lapar, sengaja muntah, dan pesta makan adalah contoh dari kebiasaan makan yang buruk (merasa bersalah setelah makan).¹⁰

⁹ Septian Dini Irawan dan Safitri, *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*, Jurnal Psikologi, Vol 12 no 1, 2014, Hal 20.

¹⁰ Ibid. hal 23.