

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP KEBIASAAN
MAKAN DAN OLAHRAGA PADA ANGGOTA
HERBALIFE DI *NUTRITION CLUB VIDY***

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Gizi (S.Gz)**



**Muhammad Hanif Rahmatullah
1507026012**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan *Body Image* Terhadap Kebiasaan Makan dan Olahraga pada Anggota Herbalife di Nutrition Club Vidy

Penulis : Muhammad Hanif Rahmatullah

NIM : 1507026012

Program Studi : Gizi

Telah diajukan dalam sidang *munaqosah* dihadapan Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 13 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I,



Farohatus Solichah, S. KM., M. Gizi

NIP. 199002082019032008

Dosen Penguji II,



Dr. Widiastuti, M. Ag.

NIP. 197503192009012003

Dosen Pembimbing I,



Angga Hardiansyah, S.Gz., M. Si.

NIP. 198903232019031012

Dosen Pembimbing II,



Puji Lestari, S. K. M., M. P. H.

NIP. 199107092019032014

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : MUHAMMAD HANIF RAHMATULLAH

NIM : 1507026012

JUDUL : HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP
KEBIASAAN MAKAN DAN OLAHRAGA PADA
ANGGOTA HERBALIFE DI NUTRITION CLUB
VIDY

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian dan penulisan pada skripsi ini sejauh yang telah saya ketahui belum ada yang meneliti dan merupakan hasil dari pemikiran saya sendiri. Jika terdapat hasil dari pemikiran orang lain, maka saya telah mencantumkan sumber referensi dengan jelas pada penelitian ini.

Semarang, 13 Juli 2022

Pembuat Pernyataan,



Muhammad Hanif Rahmatullah

NIM. 1507026012

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabb al-Alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT sang pencipta alam semesta yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, berkah, rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi agung Muhammad SAW yang telah menyampaikan ajaran dan risalah agar manusia dapat selamat di dunia dan akhirat. Tak lupa juga, shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul: Hubungan *Body Image* Terhadap Kebiasaan Makan dan Olahraga pada Anggota Herbalife di *Nutrition Club* Vidy disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang telah selesai dibuat dari kerja keras dan doa sehingga sampai pada penguji dan para pembaca lainnya.

Penyusunan skripsi ini dimulai dari proses pengajuan judul, penyusunan proposal skripsi, bimbingan dan penelitian dengan banyak dukungan dari beberapa pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan banyak rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag. selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si. selaku kepala prodi dan Ibu Dwi Hartanti, S. Gz., M. Gizi. selaku sekretaris prodi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

4. Bapak Angga Hardiasnyah, S. Gz., M. Si. selaku dosen pembimbing satu. Terima kasih telah memberikan arahan, bimbingan, nasehat, doa dan semangatnya kepada penulis.
5. Ibu Puji Lestari, S. K. M., M. P. H. selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih telah mengarahkan, membimbing, menasehati, mendoakan dan menyemangati penulis.
6. Ibu Farohatus Solichah, S. K. M., M. Gizi, dan Ibu Dr. Widiastuti, M. Ag. selaku dosen penguji. Terima kasih telah mengoreksi dan memberikan sarannya kepada penulis.
7. Ibu Susi selaku pemilik Herbalife *Nutrition Club* Vidy. Terima kasih telah memberikan izin dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Sulistiyanto dan Ibu Siti Juariyah. Terima kasih atas segala usaha, doa, pengorbanan dan kesabaran yang telah diberikan demi keberhasilan anak-anaknya. Semoga Allah SWT selalu memberikan perlindungan di dunia dan akhirat.
9. Kakak-kakak dan adik-adikku Mas Habib, Mas Hasan, Mbak Ria, Dek Hilwa, Dek Hamas dan Dek Hilda yang selalu mendukung dan menghibur penulis.
10. Nabila Hanifah, terima kasih selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan, saran dan doanya kepada penulis.
11. Teman dekat penulis Athiqotul Himmah, Gama Bimantara, Veramia Ayu, Restika Anindita, Dola Diansa Putri, Orenda Sukma Sitosekti, Zelin Nuzul Izza, Nazzalia Ilmi, Aina Nur Lailita, Brilian Wicaksono, Zufar Hario Dewantara, Javelin Ansyari, Eko Nugroho, Arum Widiastuti, Dinda Nestelita, Hayu Asmawati dan Sherlin Mentari Fauzia yang selalu memberikan arahan, dukungan, semangat dan canda tawanya kepada penulis.

12. Seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan secara satu persatu yang memberikan bantuannya kepada penulis.

Penulis menyadari dalam penyusunan naskah skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Karenanya penulis minta maaf apabila ada pihak yang merasa kurang berkenan atas skripsi ini dan membuka hati terhadap kritik dan saran yang membangun bagi perbaikan naskah skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Terima kasih.
Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, 13 Juli 2022

Penulis,



Muhammad Hanif Rahmatullah

NIM. 1507026012

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada orang tua tercinta, keluarga yang tersayang, atas segala untaian doa yang tidak pernah putus dan dukungan yang selalu tcurahkan, teman-teman yang saya banggakan, serta untuk Program Studi S1 Fakultas Psikologi dan Kesehatan serta Almamater UIN Walisongo Semarang.

MOTTO

“Berbuat baiklah minimal satu kali dalam sehari”

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. <i>Nutrition Club</i> Herbalife.....	9
2. Dewasa.....	10
a) Definisi Dewasa.....	10
b) Klasifikasi Dewasa.....	11
3. <i>Body Image</i>	12

a)	Definisi <i>Body Image</i>	12
b)	Aspek-aspek <i>Body Image</i>	13
c)	Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	15
d)	Pengukuran <i>Body Image</i>	18
4.	Kebiasaan Makan	20
a)	Definisi Kebiasaan Makan	20
b)	Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	22
c)	Dampak Kebiasaan Makan	27
d)	Pengukuran Kebiasaan Makan	28
5.	Kebiasaan Olahraga	29
a)	Definisi Olahraga.....	29
b)	Jenis-jenis Olahraga.....	30
c)	Faktor yang Mempengaruhi Olahraga.....	32
d)	Dampak Olahraga.....	34
6.	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Makan.....	36
7.	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Olahraga ..	37
B.	Kerangka Teori.....	38
C.	Kerangka Konsep.....	39
D.	Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III	METODE PENELITIAN	40
A.	Desain Penelitian.....	40
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
C.	Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....	40
D.	Definisi Operasional.....	41
E.	Prosedur Penelitian.....	43
1.	Instrumen Penelitian	43
2.	Data yang Dikumpulkan	43
3.	Prosedur Pengumpulan Data	43
F.	Pengolahan dan Analisa Data.....	44
1.	Pengolahan Data	44

2. Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Umum <i>Nutrition Club Vidy</i>	47
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
3. Hasil Analisis Bivariat	51
a) Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Makan	51
b) Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Olahraga.....	52
B. Pembahasan.....	53
1. Analisis Deskripsi	53
a) Jenis Kelamin dan Usia.....	53
b) Status Gizi.....	54
c) <i>Body Image</i>	55
d) Kebiasaan Makan.....	57
e) Kebiasaan Olahraga.....	58
2. Analisis Bivariat.....	60
a) Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Makan	60
b) Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Olahraga.....	63
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian yang berhubungan	6
Tabel 2. Definisi operasional.....	42
Tabel 3. Karakteristik responden.....	48
Tabel 4. Gambaran <i>body image</i> berdasarkan status gizi responden	50
Tabel 5. Hubungan <i>body image</i> dengan kebiasaan makan.....	51
Tabel 6. Hubungan <i>body image</i> dengan kebiasaan olahraga.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	38
Gambar 2. Kerangka konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan sebagai responden	77
Lampiran 2. Kuesioner MBSRQ-AS.....	79
Lampiran 3. Kuesioner EAT-26.....	84
Lampiran 4. Kuesioner kebiasaan olahraga.....	87
Lampiran 5. Surat izin penelitian	88
Lampiran 6. Surat keterangan melakukan penelitian	89
Lampiran 7. Hasil penelitian	90
Lampiran 8. Hasil uji statistika.....	93
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian	96
Lampiran 10. Daftar riwayat hidup	98

ABSTRAK

Latar Belakang: *Body image* dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan olahraga seseorang. Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dapat merubah sikap individu untuk menerapkan kebiasaan makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizinya. Demi mewujudkan bentuk tubuh yang ideal, individu juga menerapkan aktivitas olahraga dan seringkali olahraga dilakukan secara berlebihan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut tidak baik untuk diterapkan karena energi yang dikeluarkan tidak seimbang dengan pemasukan kalori zat gizi yang dibutuhkan untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Tujuan: Mengetahui hubungan *body image* terhadap kebiasaan makan dan olahraga pada anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*.

Metode: Penelitian analitik observasi dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di *Nutrition Club Vidy* (n=45). Tingkat kepuasan *body image* diukur menggunakan *Multidimensional Body Self Relations Quistonnaire – Appearance Scale*, kebiasaan makan diperoleh dengan kuesioner *Eating Attitude Test-26*, dan kebiasaan olahraga diukur melalui frekuensi dan durasi olahraga dalam seminggu. Analisis bivariat menggunakan *Exact Fisher Test*.

Hasil: Diketahui adanya hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan makan yang ditandai dengan ($p=0,003$). Responden dengan *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 14,6 kali untuk mempunyai kebiasaan makan abnormal dibandingkan dengan responden yang mempunyai *body image* puas. Tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan olahraga yang dibuktikan dengan ($p=0,681$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan makan, dan tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan olahraga.

Kata Kunci: Kebiasaan makan, *body image*, kebiasaan olahraga.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memiliki penampilan fisik yang menarik tentunya sangat diinginkan oleh orang-orang pada umumnya. Penampilan fisik yang sering diperhatikan adalah tinggi badan, raut wajah serta berat badan. Hal-hal yang tidak dapat diubah secara langsung oleh setiap individu, seseorang cenderung menggunakan produk perawatan tubuh agar terlihat lebih menarik. Jika dalam berat badan yang juga tidak dapat diubah secara langsung, karena keperluan fisik itulah banyak sekali orang yang mempelajari cara mengatur kebiasaan makan dan diet, seperti melakukan olahraga, memakai produk perawatan wajah dan juga mempelajari cara untuk berpenampilan lebih baik dan menarik. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong seseorang untuk terus berusaha memperbaiki penampilan fisiknya (Ari Ayu, 2017).

Timbulnya cara pandang dan penilaian pada standar tubuh yang mengutamakan tampilan fisik dengan bentuk tubuh ideal telah mempengaruhi individu menjadi kurang percaya diri. Mereka akan selalu menilai tubuhnya melalui pendapat orang lain (Ratnawati, 2012). Berawal dari penampilan fisik, seseorang mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap orang. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image* (Denich, 2015). *Body image* merupakan bentuk tubuh dari seseorang yang menciptakan persepsi atau pandangan terkait bentuk tubuh yang dimilikinya. Penilaian tentang penampilan fisik seseorang, dan pemikiran serta perasaan yang

timbul dari penilaian itu sendiri disebut sebagai *body image* atau citra tubuh (NEDC, 2014).

Body image dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah kondisi seseorang dapat menerima bentuk tubuhnya, atau dapat dikatakan sudah puas dengan penampilan fisiknya. Sebaliknya, seseorang yang tidak puas dan merasa tidak bagus dengan bentuk tubuhnya dikategorikan ke dalam *body image* negatif (Sugiar dan Dieny, 2018). *Body image* atau bentuk tubuh yang dianggap baik di dalam suatu masyarakat selalu menjadi patokan atau keinginan seseorang karena disebut sebagai tubuh yang ideal. Penilaian yang diberikan oleh lingkungan sosial, dan budaya sangat mempengaruhi harga diri sehingga banyak cara dan usaha akan dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal tersebut (Gualdi-Russo, 2012).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Safarina dan Rahayu, 2015) terhadap 39 orang anggota *Nutrition Club* Herbalife menunjukkan bahwa 37 orang (94,8%) merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Mereka memiliki penilaian yang negatif, merasa malu, sering membandingkan bentuk tubuhnya, hingga menghindari kontak fisik dan aktivitas dengan orang lain. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa 38 orang (97,4%) anggota *Nutrition Club* Herbalife memiliki perilaku diet tidak sehat yang tinggi dengan mengonsumsi obat pelangsing di luar anjuran dokter, melakukan pengaturan pola makan yang ketat dan merasa khawatir dengan makanan yang mereka konsumsi. Seseorang yang menilai tubuhnya mempunyai *body image* yang negatif akan menganggap dirinya tidak menarik bagi orang lain. Individu tersebut akan melakukan beberapa cara untuk merubah penampilan tubuhnya. Salah satu upaya yang akan dilakukan yaitu menerapkan pembatasan makan pada kesehariannya.

Penilaian *body image* negatif juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan kebiasaan makan seperti anoreksia nervosa. Anoreksia nervosa adalah gangguan makan yang disebabkan oleh gangguan terhadap *body image*. Seseorang yang menderita gangguan ini mempunyai ketakutan yang luar biasa terhadap kegemukan sehingga dirinya akan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari dengan ketat (Ritan dkk, 2018). Penyebab umum dari *body image* negatif yaitu kelebihan berat badan atau obesitas, melihat gambar tentang bentuk tubuh ideal di media massa, pengaruh keluarga dan teman sebaya, serta faktor psikologis individu seperti kecenderungan yang meningkat untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Konsekuensi dari *body image* negatif yaitu harga diri rendah, depresi, dan perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat seperti melakukan diet yang ketat (Burrowes, 2013).

Body image yang negatif juga dapat berdampak pada keinginan seseorang untuk berolahraga secara lebih intens. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Musba dan Abidin, 2014), menunjukkan bahwa banyak responden penelitian tersebut melakukan olahraga dengan mengikuti pelatihan *fitness*. Hal itu dikarenakan oleh rasa yang tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya yaitu merasa kurus atau gemuk. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini yang membuat individu tidak percaya diri di dalam lingkungan sosial sekitarnya. Alasan tersebut menjadikan aktivitas olahraga bukan lagi untuk menjaga kebugaran, namun kebiasaan olahraga dijadikan sebagai media untuk membentuk *body image* menjadi lebih ideal (Febrianto, 2013).

Tren terbaru untuk memenuhi dan memuaskan persepsi terkait *body image* ialah dengan mengonsumsi makanan atau suplemen kesehatan. Seiring dengan tren tersebut, maka banyak

produk yang hadir dengan menawarkan jaminan kesehatan bagi konsumennya, salah satunya ialah Herbalife. Produk kesehatan dari Herbalife dapat dikonsumsi oleh semua kalangan usia, baik anak-anak, remaja, para orang dewasa dan lansia. Herbalife sudah dikenal secara luas di masyarakat, baik dari kalangan menengah kebawah maupun menengah keatas, semua menjadi konsumen produk ini. Adanya rumah nutrisi atau *Nutrition Club* bagi konsumen Herbalife menjadikan produk ini lebih banyak diminati daripada produk lain. *Body image* ideal yang diimpikan oleh anggota klub tidak akan terwujud apabila olahraga yang dilakukan justru berlebihan dan tidak diimbangi dengan kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan zat gizi. (Samroh, 2019).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kepuasan *body image* anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*?
2. Bagaimana kebiasaan makan anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*?
3. Bagaimana kebiasaan olahraga anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*?
4. Bagaimana hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*?
5. Bagaimana hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kepuasan *body image* anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*.
2. Mengetahui kebiasaan makan anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*.

3. Mengetahui kebiasaan olahraga anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*.
4. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*.
5. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi UIN Walisongo Semarang

Penelitian ini dapat menjadi salah satu kontribusi yang bergerak dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat yang berlandaskan *Unity of Science*.

2. Manfaat bagi fakultas dan prodi gizi UIN Wlisongo Semarang

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pengetahuan gizi masyarakat.

3. Manfaat bagi penulis

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman bagi penulis dan menambah wawasan untuk meningkatkan edukasi pentingnya persepsi *body image* di masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat pada responden, skripsi ini meneliti tingkat kepuasan *body image*, kebiasaan makan dan olahraga pada anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy*. Penelitian dengan judul Hubungan *Body Image* terhadap Kebiasaan Makan dan Olahraga pada Anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy* belum pernah dilakukan.

Tabel 1. Penelitian yang berhubungan

No.	Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian			
			Desain Penelitian	Variabel	Sampel Penelitian	Hasil
1.	Laksmi, dkk (2018)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi pada Mahasiswi	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: <i>body image</i> Variabel terikat: perilaku makan dan kebiasaan olahraga	a. Kriteria Inklusi: mahasiswi angkatan 2014-2016 yang berusia 18-22 tahun, tidak sedang menjalani diet karena penyakit tertentu, bersedia menjadi responden penelitian. b. Kriteria Eksklusi: sakit atau tidak hadir selama dilakukan	a. Terdapat hubungan yang bermakna antara <i>body image</i> dengan perilaku makan ($p=0,001$) dan kebiasaan olahraga ($p=0,019$). b. Responden yang memiliki <i>body image</i> tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dan

		Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)			penelitian dan mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.	4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki <i>body image</i> puas.
2.	Yusinta dan Adriyanto (2018)	Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: perilaku makan dan citra tubuh. Variabel terikat: status gizi.	Responden sedang berada di kelas 11 dan 12, berusia 1518 tahun, tidak sedang sakit infeksi/kronis, tidak sedang menjalani diet khusus, dan bersedia menjadi responden.	Terdapat hubungan antara perilaku makan ($p=0,013$) dan citra tubuh ($p=0,002$) dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun.
3.	Ritan, dkk (2018)	Hubungan Body Image dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: <i>body image</i> . Variabel terikat: pola makan	Mahasiswa obesitas yang berjumlah 45 orang. Penentuan besar sampel menggunakan teknik purposive sampling.	Tidak ada hubungan signifikan antara <i>body image</i> dengan pola makan dan aktivitas fisik.

		Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta		dan aktifitas fisik.		
4.	Kristi, S. C. (2020)	Hubungan Body Image Terhadap Intensi (Niat) Perilaku Diet (Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club)	Studi populasi	Variabel bebas: <i>body image</i> Variabel terikat: intensi (niat) diet	Sampel penelitian ini adalah anggota kelas sehat Herbalife berjumlah 40 orang	a. <i>Body image</i> termasuk dalam kriteria positif dengan nilai 77,5%. b. Intensi (niat) perilaku diet termasuk dalam kriteria tinggi dengan nilai 62,5%. c. Hasil koefisien korelasi (r) sebesar - 0,328 dengan taraf signifikan $p = 0,039$ dimana $p < 0,05$. d. Hubungan negatif antara body image dengan intensi (niat) perilaku diet pada Wanita di kelas sehat Herbalife.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. *Nutrition Club* Herbalife

Herbalife merupakan salah satu perusahaan yang bergerak pada bidang industri kesehatan, khususnya berfokus pada nutrisi. Produk herbalife bertujuan untuk membantu memenuhi nutrisi tubuh dan membentuk tubuh menjadi ideal (Nuraini N, 2018). Herbalife melakukan berbagai macam metode pemasaran untuk meningkatkan penjualan produknya, salah satunya yaitu dengan menciptakan *Nutrition Club*. Seorang distributor produk Herbalife dapat mendirikan sebuah *Nutrition Club* sebagai tempat bagi konsumen dapat berkumpul setiap hari untuk berkonsultasi dan saling *sharing* terkait pola hidup sehat. *Nutrition Club* juga merupakan tempat bagi konsumen Herbalife untuk mengikuti kegiatan yang menyenangkan sekaligus menyehatkan serta menambah wawasan kesehatan tentang pengelolaan berat badan dan nutrisi (Pulukadang, 2018).

Nutrition club merupakan sebuah tempat yang didirikan oleh Herbalife untuk mengundang anggota agar datang bersama-sama dan saling bertukar pikiran tentang gaya hidup sehat. Setiap *nutrition club* memiliki pelatih dan *trainer* yang merupakan anggota langsung dari Herbalife. Anggota di *nutrition club* dapat mengikuti beberapa kegiatan seperti berkonsultasi dengan pelatih terkait gaya hidup sehat, bertukar pikiran dan pengalaman dengan anggota klub lain, *nutrition club* juga menyediakan sarapan sehat yang bergizi, atau makanan di sore hari, anggota *nutrition club* juga

mengonsumsi produk Herbalife seperti *concentrate tea* dan *milkshake* (Kristi, 2020). Formula yang terkandung dalam produk Herbalife dirancang untuk mendukung pola hidup sehat individu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang tepat, sehingga dapat mendukung individu untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal dan sehat. Produk nutrisi Herbalife tentunya mempunyai beberapa manfaat pada kesehatan tubuh, namun produk nutrisi ini lebih fokus pada pemograman kontrol naik turun berat badan (Lestari, 2019).

2. Dewasa

a. Definisi Dewasa

Istilah dewasa berasal dari kata latin yaitu *adults*, yang berarti telah tumbuh dengan kekuatan dan ukuran yang sudah matang atau sempurna, atau menjadi dewasa. Maka dari itu, seseorang yang telah dewasa bisa diartikan sebagai individu yang telah menyelesaikan proses pertumbuhannya dan telah siap untuk menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Mustafa, 2016). Memiliki ketenangan jiwa, keimanan yang tegas dan ketetapan hati merupakan sifat-sifat yang menunjukkan seseorang telah berada dalam usia dewasa. Agama Islam menganggap kedewasaan seseorang sebagai pribadi yang telah memiliki tingkat kesadaran dan kecerdasan emosional, moral, spiritual dan mengerti agama secara mendalam. Seseorang yang telah dewasa sudah tahu hidupnya bertujuan untuk apa, menggambarkan pribadi yang telah mempunyai tanggungjawab dan menyadari arti kehidupan (Muhibbin, 2013).

Ciri-ciri orang dewasa ditandai dengan terjadinya peningkatan lemak dan massa otot tubuh yang dapat memicu untuk menderita penyakit degeneratif, peningkatan perhatian terhadap pengembangan karir dan kemandirian. Karakteristik dewasa juga dapat ditandai dengan perkembangan hubungan intim, risiko terjadinya depresi hingga munculnya perasaan untuk bunuh diri serta *eating disorders* meliputi *bulimia nervosa*, *anorexia nervosa*, dan *binge eating disorder* (Early Adulthood Psychology Development, 2013).

b. Klasifikasi Dewasa

Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di bawah Perserikatan Bangsa-Bangsa secara resmi merevisi standar usia. Sekarang, seseorang dianggap muda sebelum berusia 44 tahun. Menurut klasifikasi usia yang baru, usia dewasa awal adalah 25-44, usia dewasa akhir adalah 45-60, lansia adalah setelah usia 60 tahun (WHO dalam Dyussenbayev, 2017). Namun, Al Amin (2017) menuliskan bahwa klasifikasi usia menurut Depkes RI 2009 sebagai berikut:

- 1) Balita: 0 – 5 tahun
- 2) Anak-anak: 5 – 11 tahun
- 3) Remaja awal: 12 – 16 tahun
- 4) Remaja akhir: 17 – 25 tahun
- 5) Dewasa awal: 26 – 35 tahun
- 6) Dewasa akhir: 36 – 45 tahun
- 7) Lansia awal: 46 – 55 tahun
- 8) Lansia akhir: 56 – 65 tahun
- 9) Manula: > 65 tahun

Menurut (Maulidya dkk, 2018), masa dewasa dibagi menjadi ke dalam dua tahapan yaitu:

1) Dewasa Awal (*The Beginning of Maturity*)

Dewasa awal adalah waktu untuk mencari stabilitas dan masa reproduktif. Suatu masa yang dipenuhi dengan masalah dan menyebabkan ketegangan emosional. Masa dewasa awal juga menciptakan beberapa lini waktu seperti periode isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan, terjadinya perubahan nilai-nilai dan kreativitas serta menyesuaikan diri pada kehidupan yang baru. Masa dewasa awal berkisar antara 25 hingga 44 tahun.

2) Dewasa Akhir (*The Midst of Maturity*)

Usia paruh baya berlangsung dari 44 hingga 59 tahun. Karakteristik pribadi dan sosial meliputi: Usia paruh baya merupakan masa transisi dimana laki-laki dan perempuan meninggalkan ciri fisik dan perilaku orang dewasa dan memasuki fase kehidupan dengan ciri fisik dan perilaku yang baru. Ketertarikannya pada agama lebih besar dari sebelumnya, dan terkadang perhatian dan minatnya pada agama tersebut didasarkan pada kebutuhan pribadi dan sosial.

3. *Body Image*

a. *Definisi Body Image*

Sarah Grogan dalam bukunya yang berjudul *Body Image 3rd Edition* berpendapat bahwa gambaran tubuh kita terbentuk dari pikiran kita sendiri, yaitu cara tubuh menampakkan diri kepada diri kita sendiri. *Body image* bukan hanya sebuah konstruksi persepsi, tetapi juga

merupakan refleksi dari sikap dan interaksi dengan orang lain. Namun, menurut (Bailey, 2016) *body image* didefinisikan sebagai konstruksi multidimensi yang mencerminkan dimensi persepsi dan sikap mengenai penampilan dan fungsi fisik seseorang.

Body image merupakan dorongan psikologis yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, sehingga mempengaruhi kecukupan asupan makronutrien dan mikronutrien (Savitri, 2015). *Body image* juga dapat diartikan sebagai evaluasi terhadap berat badan, bentuk dan ukuran tubuh, ataupun aspek lain dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, pengaruh ini dapat berasal dari orang itu sendiri seperti adanya perubahan penampilan, struktur dan fungsi bagian tubuh. Faktor lain juga dapat berasal dari luar, seperti pendapat orang lain terkait bentuk tubuh dan membandingkan diri dengan tubuh orang lain (Mampanini, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.

b. Aspek-aspek *Body Image*

Rasa puas dan tidak puas pada keadaan fisik bisa diukur melalui beberapa aspek dalam *body image*. Aspek-aspek dalam *body image* antara lain ialah (Lailatul, 2014):

1) Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)

Penilaian individu terkait bentuk dan penampilan tubuhnya, apakah menarik atau tidak, merasa puas atau belum puas pada penampilan keseluruhan tubuhnya.

- 2) Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)
Upaya seorang individu untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan tubuhnya.
- 3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)
Tingkat kepuasan individu pada bagian tubuh tertentu seperti wajah, tubuh bagian atas meliputi dada, bahu, lengan, tubuh bagian tengah meliputi pinggang dan perut, tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), dan seluruh area tubuh.
- 4) Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)
Menggambarkan kecemasan dan rasa takut seseorang akan obesitas, persepsi terhadap berat badan, cenderung menerapkan diet, dan membatasi asupan makan.
- 5) Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)
Sebuah evaluasi individu terkait berat badannya, apakah termasuk dalam kategori kurus, normal, ataupun gemuk.

Namun, Thompson (dalam Utami, 2014) menuliskan bahwa aspek-aspek pada *body image* ialah sebagai berikut:

- 1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh
Suatu hal yang dipikirkan seseorang terkait kondisi tubuhnya, dan ketepatannya dalam memperkirakan ukuran tubuhnya.
- 2) Penampilan secara keseluruhan
Suatu hal yang dilakukan individu dalam menyikapi kondisi tubuhnya yang berhubungan dengan rasa puas atau tidaknya seseorang pada tubuh yang dimilikinya.

- 3) Perbandingan dengan orang lain
Usaha seseorang dalam membandingkan fisiknya dengan bentuk tubuh orang lain, hal ini mampu menyebabkan individu merasa tidak nyaman dengan penampilan yang dimilikinya.
- 4) Sosial budaya
Orang lain akan berpendapat tentang hal yang baik dan buruk dari *body image*. Kecenderungan sosial mempengaruhi *body image* seseorang. Tren penampilan tubuh yang ideal mampu mempengaruhi pemikiran seseorang terkait tubuhnya.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Rasa puas atau tidaknya seseorang terkait bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut (Melliana, 2015):

- 1) *Self Esteem* (Harga Diri)
Body image mengarah pada deskripsi seseorang terkait bentuk tubuh yang berada di dalam pemikirannya. *Self esteem* individu itu sendiri berperan besar dalam mempengaruhi pemikiran tersebut. Hal ini juga ditentukan pada sikap dan keyakinannya tentang tubuh terkait standar bentuk tubuh yang diidamkan oleh masyarakat.
- 2) Perbandingan dengan orang lain
Body image secara luas dibuat dengan cara membandingkan seseorang atas fisiknya sendiri menggunakan bentuk tubuh ideal yang dikenal di lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab terjadinya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dengan keadaan bentuk tubuh yang ada seringkali

dipicu oleh media massa. Tidak jarang media massa menampilkan artis dengan bentuk tubuh yang nyaris sempurna. Seseorang seringkali membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya. Apabila hal ini dilakukan secara terus menerus, maka dapat terjadi kondisi dimana individu tersebut akan sulit menerima bentuk tubuhnya sendiri.

3) Keluarga

Proses pembelajaran tentang *body image* sering dibentuk lebih banyak oleh orang lain seperti keluarga terdekat. Orang tua dapat mempengaruhi persepsi *body image* anak-anaknya lewat instruksi, modeling (figur), dan *feedback* atau timbal balik.

4) Hubungan Interpersonal

Sebuah hubungan dapat memicu seseorang untuk membandingkan penampilannya terhadap orang lain. Faktor ini dapat memicu pemikiran dan konsep diri pada orang tersebut dalam memandang bentuk tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Smolak, 2016) menjabarkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image*, antara lain:

1) Sosialisasi Budaya

Pengetahuan dan cara menilai tentang penampilan seseorang seringkali dimiliki oleh masyarakat sekitar. Masyarakat telah memiliki model idaman terkait penampilan karakteristik tubuh, meliputi bentuk tubuh yang menarik atau tidak menarik, serta ideal atau tidak ideal. Hal ini diperkuat dan dikembangkan oleh media massa. Penampilan

tentang tubuh yang menarik, tidak menarik, bentuk tubuh ideal dan juga yang tidak ideal sering ditayangkan oleh media massa. Seseorang tentu akan terpengaruh oleh bentuk tubuh yang sering digambarkan dalam media massa dan pendapat yang berada di masyarakat.

2) Hubungan Interpersonal

Faktor ini mempunyai potensi untuk menentukan sebuah standar terkait tampilan bentuk tubuh, hal ini akan membuat seseorang untuk membandingkan dirinya dengan fisik orang lain. Sebuah hubungan interpersonal seseorang seperti keinginan, pendapat, serta interaksi. Komunikasi yang dilakukan pada sebuah hubungan interpersonal tidak selalu terjadi di kalangan keluarga dan teman, tetapi orang luar juga dapat berkontribusi dalam membentuk sebuah standar seseorang dalam membangun citra tubuhnya.

3) Karakteristik dan Perubahan Fisik

Ciri-ciri serta perubahan tubuh dalam tiap tahap pertumbuhan dan perkembangan manusia dapat mempengaruhi pembentukan *body image*. Terjadinya perubahan fisik yang signifikan pada seseorang dapat menjadi salah satu tahap yang harus diperhatikan lebih mendalam. Kurangnya rasa menghargai diri sendiri dan sebuah impian seseorang untuk lebih terlihat sempurna di dalam tiap aspek hidupnya mampu memicu rasa ketidakpuasan pada *body image* yang dimilikinya.

4) Faktor Kepribadian

Sifat seseorang tentu akan mempengaruhi citra tubuhnya. Pemikiran yang positif ataupun negatif mendeskripsikan hal yang penting untuk meningkatkan dan menurunkan citra tubuh pada diri sendiri. Apabila seseorang dapat berpikir secara positif, maka orang tersebut dapat menerima perubahan penampilan fisiknya. Kebalikannya, seseorang yang berpikir ke arah negatif, maka dirinya akan merasa tidak terima dan menolak perubahan fisik yang terjadi pada dirinya.

d. Pengukuran *Body Image*

MBSRQ-AS atau *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire - Appearance Scale* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kepuasan individu terhadap bentuk tubuhnya. Instrumen ini mencakup beberapa aspek dalam pengukuran *body image* antara lain adalah kognitif, afektif, dan *behavior*. Aspek yang diukur oleh MBSRQ-AS tidak hanya dari sisi penampilan fisik, MBSRQ-AS juga memperhatikan sisi kebugaran dan kesehatan, serta perhatian terhadap penyakit. MBSRQ-AS mempunyai keunikan tersendiri, instrumen ini sudah banyak dan terbukti berhasil digunakan dalam berbagai penelitian mengenai *body image* di Amerika. MBSRQ-AS juga dapat berfungsi menjadi bahan investigasi, survei, penelitian terhadap partisipan obesitas maupun normal dan berbagai penelitian terkait *body image*, obesitas dan gangguan makan (Milanzahri, 2013).

Namun menurut (Cash dalam Kurniawan, 2014), instrumen MBSRQ-AS merupakan kuesioner laporan diri yang dikembangkan untuk mengukur perhatian mengenai bentuk tubuh dan penampilan pada populasi normal maupun populasi klinis. Instrumen ini meliputi 34 butir pernyataan multidimensi, berfungsi untuk mengukur perasaan partisipan tentang penampilannya. MBSRQ-AS menggunakan skala Likert untuk menilai hasil jawaban partisipan. Instrumen ini memiliki lima titik skala Likert, yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (biasa), 4 (sesuai), 5 (sangat sesuai). Kuesioner ini mempunyai dua jenis pertanyaan yaitu *favorable* (pendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) (Kurniawan, 2014).

Penilaian MBRSQ-AS meliputi dimensi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), kepuasan pada bagian tubuh (*body area satisfaction*), dan kategori ukuran tubuh (*self-classified weight*). Evaluasi penampilan merupakan pengukuran untuk mengetahui perasaan menarik atau tidak menarik, dan puas atau tidaknya seseorang terhadap penampilannya. Orientasi penampilan merupakan pengukuran terkait tingkat perhatian seorang individu terhadap penampilannya. Kepuasan pada area tubuh merupakan pengukuran terkait tingkat kepuasan individu terhadap beberapa aspek tertentu dari penampilannya. Aspek-aspek tersebut meliputi rambut, wajah, tubuh bagian bawah seperti pinggul, paha, pantat dan kaki, tubuh bagian tengah seperti perut dan pinggang, bentuk otot, berat dan tinggi badan, serta penampilan tubuh secara keseluruhan. Kecemasan terhadap kegemukan merupakan

kewaspadaan pada berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet dalam rangka menurunkan berat badan serta pembatasan terhadap pola makan. MBSRQ-AS dengan metode *Cronbach Alpha Stratified* memiliki nilai reliabilitas koefisien Alpha sebesar 0,918 yang berarti bagus sekali, hal ini menandakan bahwa MBSRQ-AS memiliki konsistensi internal yang baik (Milanzahri, 2013).

4. Kebiasaan Makan

a. Definisi Kebiasaan Makan

Habit atau kebiasaan adalah pola tanggapan seorang individu untuk mempelajari suatu situasi yang dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama. Kebiasaan juga bisa disebut sebagai pola perilaku, yaitu hasil dari pola praktik yang terjadi (Ridwan, 2019). Kebiasaan makan merupakan istilah dari perilaku atau kebiasaan yang terkait dengan makan dan makanan. Kebiasaan makan meliputi pemilihan menu makanan, tata krama saat menyantap makanan, porsi dan frekuensi makanan, serta penerimaan terhadap suatu jenis makanan (rasa suka atau tidak suka terhadap makanan (Adriani, 2013). Namun, menurut (Inayah, 2019), kebiasaan makan diartikan sebagai cara seseorang untuk mencukupi kebutuhan pangan meliputi perilaku dan kepercayaan dalam memilih makanan. Cara seorang individu atau sebuah kelompok dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi disebut sebagai kebiasaan makan dan hal ini dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologi, sosial dan budaya. Kebiasaan makan adalah hasil belajar seseorang dan bukan bawaan dari lahir (Ridwan, 2019).

Pemenuhan zat gizi yang sesuai dengan anjuran angka kecukupan gizi (AKG) merupakan kebiasaan makan yang sehat karena mencukupi seluruh kebutuhan makronutrien dan mikronutrien. Hal buruk akan terjadi pada tubuh apabila asupan nutrisi tidak dipenuhi secara tepat (Supratman dkk, 2013). Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh bayi, anak-anak maupun seluruh kelompok usia akan berjalan normal apabila gizi yang dibutuhkan tercukupi secara optimal. Tubuh yang mempunyai gizi dan berat badan yang normal, menjadikan seseorang tidak mudah terinfeksi virus dan terkena penyakit kronis, meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko terjadi kematian dini. Kebiasaan makan di masyarakat harus ditingkatkan pada konsumsi gizi seimbang agar tubuh terhindar dari berbagai penyakit dan tubuh tetap sehat, karena kesehatan individu dan masyarakat terbentuk dari keadaan gizi yang baik (Kemenkes RI, 2014).

Mengatur jumlah dan pemilihan jenis makanan yang tepat akan membentuk pola makan yang sehat. Terbentuknya pola makan yang baik dapat mempertahankan kesehatan tubuh, status gizi normal, mencegah dan membantu proses penyembuhan penyakit. Kebiasaan makan yang baik akan membentuk pola makan yang baik pula (Nurkhopipah, 2017). Lingkungan, kehidupan sosial, teman sebaya, dan kegiatan di luar rumah akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang (Almatsier dkk, 2011). Kebiasaan makan yang sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang adalah kebiasaan makan yang baik (Kemenkes RI, 2014). Sementara kebiasaan makan yang buruk adalah kebiasaan makan yang tidak

sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Kebiasaan makan yang buruk dapat menyebabkan tubuh berisiko terkena penyakit dan mengganggu kesehatan di masa yang akan datang (Nurkhopiah, 2017).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan secara umum dipengaruhi oleh dua faktor (internal dan eksternal) antara lain:

1) Faktor Internal

a) Fisiologis dan Psikologis

Keinginan untuk mengonsumsi makanan dapat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan psikologis seseorang. Rasa kenyang yang tidak menginginkan untuk mengasup makanan lagi, dan rasa lapar merupakan faktor fisiologis. Sementara tipe kepribadian, emosi (stress dan mood), kesukaan (preferensi) dan nafsu makan aversi (pantangan) merupakan faktor psikologis yang mempengaruhi kebiasaan makan. Faktor psikologis dapat mengalahkan kebutuhan fisiologis akan makanan, seperti menolak untuk makan karena sedang depresi, atau biasa disebut dengan *binge eating* (Sulaeha, 2018).

b) Pengetahuan

Pengetahuan terkait gizi merupakan hal yang penting untuk dipahami karena seseorang harus mampu memenuhi kebutuhan energinya setiap hari dengan perilaku makan yang sesuai dengan zat gizi seimbang (Nurjanah R, 2017). Pengetahuan gizi yang kurang dan sikap tidak menghargai makanan dapat menimbulkan

permasalahan gizi. Selama ini, pemahaman tentang zat gizi dan fungsinya pada tubuh belum banyak diketahui oleh orang-orang. Pemilihan makanan yang tepat akan berdampak baik kepada tubuh, sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik, maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu (Sebayang, 2012).

Kesehatan yang optimal dapat dicapai apabila pengetahuan gizi diimbangi dengan kesesuaian tingkat kebutuhan zat gizi yang sama dengan kalori yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu penyebab timbulnya gangguan gizi berasal dari ketidaktahuan akan kebutuhan gizi yang harus dicukupi, maka dari itu pengetahuan gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan (Ramadani A, 2017).

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Kebiasaan makan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, maupun media massa. Kebiasaan makan dapat terbentuk dengan tersendirinya melalui kebiasaan makan dalam suatu keluarga. Media massa juga dapat membentuk suatu kebiasaan makan, melalui iklan yang di cetak atau ditayangkan, secara tidak sengaja seseorang akan terpengaruh dan tergiur untuk membeli serta mencicipi produk makanan tersebut. Kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh

faktor lingkungan tempat tinggal seperti di desa, mereka cenderung mengonsumsi makanan yang mudah didapatkan di daerahnya. Daerah yang mempunyai kebiasaan makan pokok nasi akan mengeluh belum makan apabila tidak mengonsumsi nasi, padahal orang tersebut sudah mengonsumsi makanan pokok lainnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa makanan apa yang terdapat di lingkungan itulah yang akan dikonsumsi (Kadir, 2016).

b) Sosial

Kehidupan sosial seseorang juga mempengaruhi kebiasaan makannya. Faktor ini pasti tergambar dengan jelas, karena tiap suku dan bangsa memiliki kebiasaan makan mereka tersendiri. Strata sosial yang berbeda juga tentunya mempengaruhi kebiasaan makan yang dilakukan setiap hari (Nurkhopipah, 2017). Perilaku yang terkait dengan makanan dan dapat diterima oleh lingkup sosial seseorang, berpengaruh besar pada pemilihan makanan. Terdapat norma yang menunjukkan pemilihan makanan sesuai jenis kelamin, seperti bir dan daging merah yang dinilai lebih maskulin, sedangkan anggur putih dan salad dinilai lebih feminim. Status makanan disini sangat ditentukan oleh norma sosial, beberapa makanan yang dianggap lebih berkelas digunakan untuk membuat orang lain terkesan (Anawati, 2013).

c) Budaya

Pemilihan dan pengolahan makanan yang dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh kebudayaan suatu masyarakat. Bahan yang dimakan, cara pengolahan dan kondisi bagaimana makanan itu sendiri saat dikonsumsi, dipengaruhi juga oleh budaya. Masing-masing suku dan bangsa mempunyai kebudayaan kebiasaan makan tersendiri, sudah menjadi ciri khas turun temurun yang sulit untuk dirubah. Penggunaan bumbu dan bahan yang diolah menjadi berbeda karena cita rasa yang digemari tiap daerah pun berbeda, makanan yang pedas, manis dan sebagainya dapat menjadi ciri khas tiap daerah (Nurjanah R, 2017). Orang yang hidup di daerah perkotaan cenderung mengonsumsi makanan yang praktis dan bersifat instan (*fast food*), sedangkan orang yang tinggal di desa lebih banyak mengonsumsi makanan yang bersifat alami (Anawati, 2013).

d) Kepercayaan atau Agama

Konteks dalam pemilihan makanan secara luas juga sering ditentukan oleh agama, maka dari itu agama juga mempengaruhi pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Agama islam mempunyai pantangan atau larangan memakan makanan haram, jika dilanggar maka akan berdosa. Pemilihan makanan akan sangat dipengaruhi oleh konsep halal dan haram. Pantangan terhadap makanan haram diciptakan guna menghindari makanan yang berbahaya bagi kesehatan jasmani dan rohani bagi orang yang

mengonsumsinya. Beberapa agama memiliki peraturan tersendiri terkait makanan yang diperbolehkan dan kapan makanan tersebut boleh atau tidak boleh dimakan (Anawati, 2013).

e) Ekonomi

Pendapatan di dalam suatu keluarga dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Seiring meningkatnya pendapatan di dalam suatu keluarga, akan meningkatkan daya beli makanan dengan kuantitas dan kualitas lebih baik pula. Sebaliknya, orang yang kekurangan ekonomi akan sulit mendapat kuantitas dan kualitas makanan yang lebih baik, sehingga pemilihan makanan menjadi terbatas (Ramadani A, 2017). Kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh distribusi pangan dan aktivitas pemasaran (Kemenkes RI, 2014).

f) Perkembangan Teknologi

Seiring berjalannya waktu, tentunya terjadi perubahan dan perkembangan teknologi yang semakin maju. Perkembangan teknologi juga terjadi di dalam industri pangan terkait produksi, pengolahan, distribusi dan penyimpanan makanan. Era modern ini, masyarakat yang secara umum menghabiskan waktunya di tempat kerja, tentu tidak mempunyai waktu untuk mempersiapkan makanan. Perubahan teknologi ini memicu perubahan kebiasaan makan masyarakat untuk sering makan makanan di luar rumah, seperti di restoran cepat saji (Anderson dkk, 2011).

c. **Dampak Kebiasaan Makan**

Perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi merupakan contoh dari kebiasaan makan yang baik. Tubuh yang sehat tercipta dari keseimbangan gizi yang dipenuhi sehari-hari melalui kebiasaan makan yang baik. Karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral setidaknya harus dikonsumsi minimal dari satu jenis bahan makanan agar dapat menjaga keseimbangan gizi. Kebiasaan makan yang baik yaitu mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi seorang individu dalam melakukan aktivitas kesehariannya (Pujiati dkk, 2015). Gangguan pada kebiasaan makan merupakan suatu sindrom psikiatrik yang ditandai dengan kebiasaan makan menyimpang yang berhubungan dengan karakteristik psikologi terkait dengan makan, berat badan dan bentuk tubuh (Yundarini dkk, 2014).

Kebiasaan makan yang buruk adalah perilaku konsumsi makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh, mengonsumsi makanan yang tidak memperhatikan kecukupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kebiasaan makan yang tidak baik digambarkan seperti makan yang tidak teratur terkait jenis makanan dan waktu makan, melakukan diet penurunan berat badan yang tidak sesuai anjuran, *binge eating*, dan kebiasaan makan pada malam hari. Kebiasaan-kebiasaan tersebut merupakan kebiasaan yang buruk dan dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologi (Pujiati dkk, 2015). Tubuh akan rusak apabila gangguan kebiasaan makan tidak segera ditangani. Kerusakan permanen dapat dicegah apabila

dilakukan perawatan pada awal terjadinya gangguan (Ambrose dan Deisler, 2011).

d. Pengukuran Kebiasaan Makan

Eating Attitudes Test (EAT-26) adalah salah satu alat ukur untuk mengetahui sikap atau kebiasaan makan seseorang dinyatakan normal atau abnormal. EAT-26 dapat mendeteksi gejala dan karakteristik gangguan makan seseorang dalam bentuk *self-report*. EAT-26 mempunyai 3 subskala yang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Subskala tersebut yaitu diet, bulimia dan preokupasi pada makanan serta *oral control* atau kontrol terhadap makanan. Alat ukur ini mempunyai 26 item pernyataan. Masing-masing item mempunyai 6 pilihan jawaban antara lain “selalu, sering, biasanya, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah” (Mandiri, 2015).

Skor dari masing-masing jawaban pertanyaan EAT-26 diukur dengan skala Likert, yaitu dari 0 – 3. Skor paling tinggi dimiliki oleh pernyataan yang paling sesuai dengan karakteristik kebiasaan makan abnormal. Pilihan jawaban ‘tidak pernah’, ‘jarang’ dan ‘kadang-kadang’ akan mendapatkan skor 0. Sementara itu, pilihan jawaban ‘sering’ akan mendapatkan skor 1, pilihan jawaban ‘biasanya’ mendapat skor 2. Kemudian skor 3 untuk pilhan jawaban ‘selalu’. Skor dari masing-masing pernyataan pada EAT-26 akan dijumlahkan dan diindikasikan ke dalam kategori normal atau abnormal. Kebiasaan makan dengan kategori normal diindikasikan dengan jumlah skor ≤ 20 . Sementara total skor > 20 mengindikasikan kebiasaan makan dalam kategori abnormal (Halgin & Whitbourne, 2007 dalam Mandiri, 2015).

5. Kebiasaan Olahraga

a. Definisi Olahraga

Olahraga adalah kegiatan tubuh yang berguna untuk menjaga keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran kalori yang membutuhkan sumber energi berupa zat gizi. Berolahraga juga dapat memperlancar kegiatan sistem metabolisme zat gizi di dalam tubuh. Maka dari itu, berolahraga atau melakukan aktivitas fisik sangat penting untuk mengontrol zat gizi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Kemenkes RI, 2014). Olahraga merupakan aktivitas yang mengandalkan otot besar dan otot kecil serta menggunakan beberapa energi tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup. Pada hakekatnya, olahraga adalah “*the big muscles activity*”, olahraga yang dimaksud yaitu sebuah kegiatan yang melibatkan beberapa otot besar tubuh seperti lompat dan berlari yang membutuhkan beberapa energi untuk melakukannya. Hal ini dapat diukur dari tingkat berat atau ringannya olahraga yang dilakukan (Kamal Johana dan Supandi dalam Ismail, dkk, 2014).

Olahraga merupakan kegiatan yang bersifat netral, namun di dalam masyarakat, kegiatan olahraga dapat dibentuk sesuka hati dan diberi arti oleh masyarakat itu sendiri. Sesuai dengan tujuan dan fungsinya, masyarakat mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga. Olahraga pendidikan bertujuan untuk mendidik, olahraga rekreasi memiliki tujuan untuk hal yang bersifat rekreatif, olahraga kesehatan berfungsi untuk membina Kesehatan tubuh, olahraga rehabilitasi bertujuan untuk merehabilitasi, dan olahraga kompetitif bertujuan untuk meraih prestasi (Husdarta dalam Pratomo, 2015).

b. Jenis-jenis Olahraga

Olahraga telah di klasifikasikan berdasarkan tujuannya dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, yaitu:

1) Olahraga Pendidikan

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional telah mendefinisikan olahraga pendidikan sebagai olahraga yang bertujuan untuk pendidikan jasmani. Olahraga menjadi bagian dari pendidikan untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan, kepribadian, kebugaran dan kesehatan jasmani. Olahraga pendidikan dilaksanakan melalui pendidikan formal maupun non formal seperti kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan diterapkan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus di setiap jenjang pendidikan. Sekolah menerapkan olahraga pendidikan sebagai salah satu bagian proses pendidikan untuk memberntuk karakter pribadi siswa. Media pendidikan dari berbagai cabang-cabang olahraga digunakan untuk melakukan aktivitas jasmani sebagai penerapan olahraga pendidikan (Akbar A, 2014).

2) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi didefinisikan di dalam UU No. 3 Tahun 2005 sebagai olahraga yang dilakukan dari kegemaran yang tumbuh dan berkembang di dalam suatu lingkungan masyarakat. Kondisi dan nilai budaya masyarakat merupakan aspek penting dalam olahraga rekreasi untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Olahraga ini merupakan salah satu proses untuk mendapatkan kembali

kesehatan dan kebugaran tubuh. Setiap orang dapat melakukan olahraga rekreasi ini, karena biasanya olahraga jenis ini dilakukan oleh orang-orang yang terlalu sibuk dan jarang mempunyai waktu luang. Olahraga rekreasi juga dapat disebut sebagai olahraga untuk melampiaskan diri dari kesibukan sehari-hari yang menjenuhkan, maka dari itu olahraga ini bertujuan untuk membuat suasana hati menjadi gembira (Akbar A, 2014).

3) Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi dalam UU No. 3 Tahun 2005 diartikan sebagai olahraga yang bertujuan untuk membina serta mengembangkan bakat olahragawan dalam berkompetisi dengan tujuan meraih prestasi. Olahraga ini didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk meningkatkan potensi olahragawan dalam meningkatkan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh orang yang memiliki bakat, potensi, dan kemampuan dalam meraih prestasi. Bakat dan potensi olahragawan dibina dan dikembangkan dengan terencana, berjenjang dan berkelanjutan untuk meraih prestasi (Akbar A, 2014).

4) Olahraga Rehabilitasi atau Kesehatan

Tujuan dari dilaksanakannya olahraga rehabilitasi (kesehatan) yaitu sebagai salah satu cara pengobatan atau penyembuhan. Tim medis adalah pihak yang mengelola olahraga rehabilitasi yang hanya dilakukan untuk kelompok tertentu. Olahraga rehabilitasi berfungsi untuk mengobati dan memulihkan kesehatan pasien dari penyakit-penyakit tertentu yang diderita. Maka dari itu, olahraga

rehabilitasi hanya berkembang di dalam suatu institusi atau lembaga kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas dan pusat rehabilitasi lainnya (Rosdiani D, 2012).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Olahraga

Olahraga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut (Rosalia, 2019):

1) Fisik

Kondisi fisik tentunya akan mempengaruhi seseorang dalam berolahraga. Keadaan fisik yang sehat dan bugar menggambarkan bahwa segenap raga yang dimiliki serta bagian-bagian tubuh dalam kondisi yang baik dan bebas dari penyakit. Namun, apabila tubuh dalam kondisi yang tidak baik (patah kaki, buta dll), hal ini mendeskripsikan bahwa tubuh dalam keadaan yang kurang sempurna. Kondisi tersebut akan mempengaruhi pemilihan aktivitas olahraga yang akan dilakukan, karena beberapa jenis olahraga harus dilakukan dengan keadaan fisik dan stamina yang baik.

2) Psikis (Mental dan Emosi)

Pada saat melakukan aktivitas olahraga, khususnya jenis olahraga prestasi, seorang atlet harus memiliki mental yang kuat dan sehat. Mental yang terganggu seperti merasa takut, sering cemas, merasa pesimis, dan sebagainya tidak boleh dimiliki oleh seorang atlet. Kondisi psikis yang terganggu dapat mempersulit atlet saat melakukan aktivitas olahraga dan mendapatkan prestasi. Selain kondisi mental, emosi juga berpengaruh kepada seseorang yang

sedang melakukan aktivitas olahraga. Minat dan dorongan untuk berolahraga dapat menghilang apabila muncul emosi marah pada olahragawan. Aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan baik apabila olahragawan dapat mengontrol emosinya.

3) Keluarga

Keluarga dapat menjadi salah satu faktor terbentuknya minat seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Keluarga dikenal sebagai lingkungan pendidikan yang pertama, keluarga sangat berperan dalam membentuk kepribadian individu. Pembinaan minat dan bakat dalam berolahraga diciptakan pertama kali oleh keluarga. Pertumbuhan dan perkembangan yang inisiatif, ketrampilan, kreatifitas, minat dan aktivitas olahraga seseorang pertama kali tercipta dan terbentuk di dalam kondisi keluarganya.

4) Pekerjaan (Kesibukan)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi aktivitas olahraga adalah kesibukannya dalam bekerja. Seseorang seringkali terlalu sibuk saat bekerja hingga tidak meluangkan waktunya untuk berolahraga. Namun, kondisi lingkungan dalam pekerjaan juga dapat mempengaruhi minat untuk melakukan olahraga melalui kepuasan, motivasi dan manfaat kerja.

5) Lingkungan

Lingkungan dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan olahraga, khususnya olahraga rekreasi. Olahraga ini merupakan jenis olahraga yang dibentuk dari kegemaran di masyarakat. Munculnya minat seseorang untuk

melakukan aktivitas olahraga rekreasi sangat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya.

d. Dampak Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara untuk mengendalikan berat badan. Saat melakukan aktivitas olahraga, suhu tubuh akan menjadi lebih panas karena sedang terjadi peningkatan proses metabolisme atau pembakaran energi di dalam tubuh. Asupan dan cadangan makanan yang berada di dalam tubuh seperti karbohidrat, lemak, dan protein akan berkurang jumlahnya di saat tubuh melakukan proses peningkatan metabolisme (Kusmana dalam Natalia, 2012). Olahraga mempunyai dampak positif maupun negatif terhadap fungsi imun dan suseptibilitas pada kejadian penyakit. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa dampak berolahraga secara ringan dapat meningkatkan fungsi dan kadar imunitas tubuh yang bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Namun berolahraga yang sangat intensif atau dilakukan secara berlebihan dapat mengganggu fungsi imun seperti terjadinya penekanan pada kekebalan tubuh (Scheffer dan Latini, 2020).

Manfaat berolahraga dapat terpenuhi secara maksimal apabila dilakukan secara benar dan teratur. Dalam seminggu, frekuensi olahraga yang baik yaitu dilakukan sebanyak 3 – 5 kali dengan durasi 30 – 60 menit (Kemenkes RI, 2014). Perlu diperhatikan jenis olahraga yang tepat, frekuensi, intensitas, maupun lama olahraga yang dilakukan, karena hal tersebut berbeda-beda pada setiap orang sesuai dengan jenis kelamin, usia bahkan keadaan penderita. Olahraga mempunyai pola atau aturan

tertentu yang memberikan efek yang positif. Olahraga merupakan aktivitas yang unik, dimana semua memerlukan hubungan yang harmonis dan ideal antara proses berfikir, emosi dan gerakan (Wiramihardja dalam Natalia, 2012).

Kesempatan yang lebih panjang untuk memiliki hidup sehat dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara teratur. Fungsi dasar dari berolahraga yaitu untuk menjaga berat badan dalam kategori normal, dan menyeimbangkan jumlah kalori yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas. Maka dari itu, perpaduan antara kebiasaan makan yang memenuhi zat gizi seimbang serta olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesehatan pada tubuh (Kemenkes RI, 2012).

Adapun beberapa manfaat melakukan olahraga secara teratur (Kemenkes RI, 2014), yakni:

- a. Mencegah dan menurunkan risiko terkena penyakit penyakit degeneratif.
- b. Menurunkan risiko terjadinya kematian dini.
- c. Meningkatkan kekuatan otot serta kebugaran tubuh.
- d. Meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari.
- e. Mengoptimalkan fungsi kognitif dan kesehatan mental.
- f. Menurunkan risiko terjadinya trauma dan serangan jantung mendadak.

Melakukan olahraga yang berlebihan dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh. Terjadinya defisiensi imunitas secara klinis dikarenakan oleh dampak kombinasi dari perubahan-perubahan kecil pada beberapa parameter

imunitas tubuh. Perubahan kecil yang terjadi pada parameter imunitas tubuh dapat menimbulkan efek resisten atau kebal terhadap penyakit-penyakit ringan, seperti infeksi pada saluran pernafasan bagian atas (Ranasinghe dkk, 2020).

6. Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Makan

Rasa puas pada *body image* dapat mengarah pada definisi seseorang yang menerima, menghargai dan mengapresiasi penampilan tubuhnya. Kepuasan terhadap *body image* dapat menjadi dukungan kepada seseorang untuk menerima dan mengapresiasi aspek-aspek yang dimiliki oleh performa tubuhnya (Tiggemann dan Mccourt, 2013). Namun, perasaan tidak puas pada *body image* memiliki kecenderungan untuk tidak menerima, menghargai dan mengkritik tubuhnya sendiri (Albertson et al, 2014). Secara psikologis, seseorang yang tidak puas dengan *body image* dirinya akan mempunyai kepercayaan diri yang kurang. Pemikiran yang dimilikinya akan mengarahkan untuk merubah kebiasaan makan yang tidak tepat dengan tujuan untuk mendapat bentuk fisik yang ideal dengan tidak mempedulikan kebutuhan zat gizi tubuh yang dibutuhkannya (Rahayu dan Dieny, 2012).

Kebiasaan makan yang normal merupakan bentuk dari pola makan yang memperhatikan kebutuhan zat gizi seseorang, berfungsi untuk mendapatkan kesehatan semasa hidup sehingga tercapai zat gizi yang seimbang. Kebiasaan makan yang abnormal merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang tidak mengandung zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) yang berfungsi untuk proses pembakaran di dalam tubuh (metabolisme) dan dapat mengarah pada kebiasaan makan yang menyimpang. Contoh

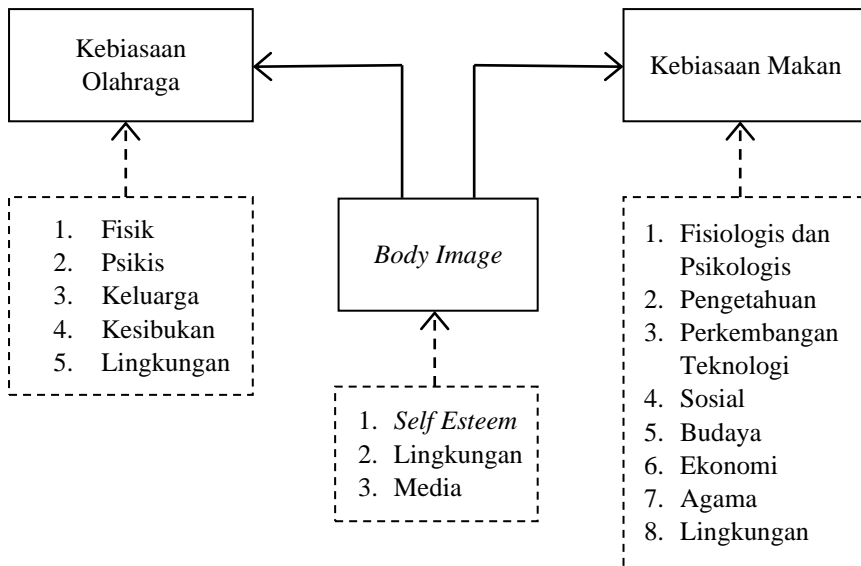
kebiasaan makan abnormal yaitu makan tidak tepat secara waktu dan frekuensi, tidak memperhatikan pemilihan makanan, melakukan diet yang berlebihan untuk menurunkan berat badan. Kebiasaan makan abnormal dapat memicu terjadinya *eating disorders*. Kebiasaan makan di larut malam mampu menurunkan tingkat kesehatan jiwa dan raga seseorang (Pujiati dkk, 2015).

7. Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Olahraga

Melakukan olahraga adalah salah satu cara untuk memperoleh bentuk tubuh ideal. Prinsip untuk mengontrol berat badan agar tetap berada dalam kategori normal yaitu dengan memperhatikan kebutuhan basal zat gizi tubuh untuk mendapatkan energi agar berlangsungnya fungsi yang fisiologis dapat selalu terjamin. Olahraga diperlukan untuk menjadi strategi dalam meningkatkan pengeluaran energi tubuh, jenis olahraga aerobik dapat dilakukan pada tahap awal dengan diikuti latihan beban untuk meningkatkan massa otot serta menerapkan perilaku “gaya hidup aktif”. Namun perlu diingat bahwa saat tubuh melakukan aktivitas seperti olahraga yang intens, maka perlu diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup. Hal ini dikarenakan tubuh akan membakar lebih banyak energi saat melakukan aktivitas yang berat, dengan terjaganya keseimbangan zat gizi maka proses metabolisme dalam tubuh juga akan berjalan dengan baik (Muna, 2015).

B. Kerangka Teori

Gambar 1. Kerangka teori

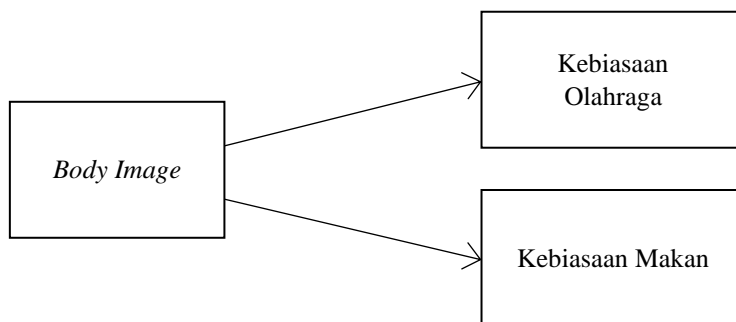


Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan teori yang sudah ada, maka disusun kerangka konsep hubungan *body image* (sebagai variabel bebas) dengan kebiasaan makan dan olahraga (sebagai variabel terikat).



Gambar 2. Kerangka konsep

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
- \rightarrow : Hubungan yang diteliti

D. Hipotesis Penelitian

1. Ha: Terbukti adanya hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan pada anggota *Nutrition Club Vidy*.
Ho: Tidak ada hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan pada anggota *Nutrition Club Vidy*.
2. Ha: Terbukti adanya hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga pada anggota *Nutrition Club Vidy*.
Ho: Tidak ada hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga pada anggota *Nutrition Club Vidy*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian analitik observasi ini menggunakan desain *cross-sectional* atau dikenal sebagai potong lintang. Pengambilan data dan pengamatan dilakukan dalam satu kurun waktu untuk melihat hubungan antar variabel.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Nutrition Club Vidy* Kelurahan Batusari Kecamatan Mranggen. Penelitian dilakukan selama 7 bulan dimulai bulan Oktober 2021 hingga bulan Mei 2022 melalui tahapan penelitian sebagai berikut:

Tahap Penyusunan Proposal : Oktober 2021 – Maret 2022
Tahap Pengambilan Data : April 2022
Tahap penyusunan Laporan : April – Mei 2022

C. Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota *Nutrition Club Vidy* yang telah berusia dewasa (20 – 59 tahun) berjumlah 57 orang. Sampel penelitian ini adalah anggota *Nutrition Club Vidy* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dimiliki oleh individu pada populasi penelitian yang dapat diambil menjadi sampel (Notoatmodjo, 2012). Kriteria inklusi penelitian ini yaitu:

- a. Anggota aktif *Nutrition Club Vidy*.
- b. Berusia 20 – 59 tahun.
- c. Tidak sedang menjalani diet karena suatu penyakit tertentu.

- d. Bersedia menjadi responden penelitian melalui persetujuan *informed consent*.

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang menandakan bahwa individu dalam populasi penelitian tidak memenuhi persyaratan untuk menjadi sampel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

- a. Sakit atau tidak dapat hadir pada saat hari dilakukan penelitian.
- b. Mengundurkan diri sebelum penelitian selesai dilakukan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, setelah dilakukan *screening*, maka dapat diketahui bahwa jumlah sampel sebesar 45 orang.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah salah satu cara untuk menentukan sifat atau konstruk yang akan dipelajari sehingga dapat mengukur variabel-variabel yang diteliti. Fungsi dibuatnya definisi operasional ialah untuk mendeskripsikan cara meneliti dan menggunakan konstruk sehingga peneliti selanjutnya dapat mereplikasi cara pengukuran yang sama atau mengembangkannya menjadi lebih baik (Sugiyono, 2013).

Tabel 2. Definisi operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	<i>Body Image</i>	Persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Bestiana, 2012)	<i>Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS)</i>	Jumlah skor tingkat kepuasan <i>body image</i> melalui poin pernyataan MBSRQ-AS dengan kriteria Puas (≤ 102) dan tidak Puas (> 102)	Nominal
2.	Kebiasaan Makan	Cara seseorang untuk mencukupi kebutuhan pangan meliputi perilaku dan kepercayaan dalam memilih makanan (Inayah, 2019)	<i>Eating Attitude Test-26</i>	Jumlah skor kebiasaan makan melalui poin pernyataan EAT-40 dengan kriteria normal (≤ 20) dan abnormal (> 20)	Nominal
3.	Kebiasaan Olahraga	Salah satu upaya kegiatan tubuh untuk menyeimbangkan pemasukan dengan pengeluaran kalori yang membutuhkan sumber energi berupa zat gizi (Kemenkes RI, 2014)	Kuesioner Kebiasaan Olahraga	Jumlah skor kebiasaan olahraga melalui poin pernyataan EAT-40 dengan kriteria sering ($\geq 3x$ /minggu dengan durasi 30 – 60 menit) dan jarang ($< 3x$ /minggu dengan durasi $<$ durasi)	Nominal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

- a. Formulir pernyataan kesediaan responden menjadi sampel penelitian (*informed consent*).
- b. Formulir *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS).
- c. Formulir *Eating Attitude Test* (EAT-26).
- d. Formulir Kebiasaan Olahraga.

2. Data yang Dikumpulkan

- a. Data identitas responden antara lain yaitu nama, usia, jenis kelamin, pekerjaan, berat badan, dan tinggi badan.
- b. Data tingkat kepuasan *body image*.
- c. Data riwayat makan.
- d. Data riwayat olahraga.

3. Prosedur Pengumpulan Data

- a. Tahap Persiapan
Peneliti mengurus perizinan kepada pemilik *Nutrition Club Vidy* Kelurahan Batusari Mranggen Kabupaten Demak.
- b. Tahap Pelaksanaan
Prosedur pada penelitian ini yaitu peneliti secara bertahap berusaha memperoleh data penelitian yang meliputi data primer dan data sekunder.

1) Data primer

Data primer adalah data yang didapatkan dari sumber pertama, meliputi hasil dari wawancara serta pengisian kuesioner yang ditujukan kepada responden. Data primer pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a) Data kesanggupan anggota klub menjadi responden penelitian yang dibuktikan melalui *informed consent*.
 - b) Data karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin, pekerjaan, berat badan, dan tinggi badan).
 - c) Data tingkat kepuasan *body image* responden melalui pengisian kuesioner MBSRQ.
 - d) Data kebiasaan makan responden melalui pengisian kuesioner EAT-26.
 - e) Data kebiasaan olahraga responden melalui pengisian kuesioner olahraga.
- 2) Data sekunder

Data sekunder yakni data yang diperoleh dari sumber kedua, umumnya diperoleh dari instansi atau lembaga yang terkait pengumpulan data. Data sekunder pada penelitian ini yaitu meliputi jumlah anggota klub, sistem kegiatan di dalam klub yang diperoleh dari *Nutrition Club Vidy*.

F. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing yang dilakukan pada penelitian ini yaitu pengecekan ulang data yang didapat dari responden (Savitri, 2015). Pengecekan data meliputi hasil wawancara terkait identitas, riwayat makan, olahraga dan tingkat kepuasan *body image* responden. Selain pengecekan, tahap *editing* dilakukan untuk menyelesaikan atau membenarkan hal-hal yang kurang jelas ataupun salah.

b. *Coding*

Tahapan *Coding* bertujuan untuk membuat suatu kelompok jawaban dari data yang telah dikumpulkan, kemudian diberi kode pada jawaban tersebut sebelum data diolah ke dalam komputer. Pemberian kode dilakukan sebelum dan sesudah pengumpulan data agar memudahkan peneliti melakukan olah data dalam komputer (Savitri, 2015).

c. *Entry*

Tahapan *entry* dalam penelitian ini yaitu memasukkan data tingkat kepuasan *body image*, riwayat kebiasaan makan dan olahraga ke dalam program *Statistical Package for Social Science* (SPSS).

d. *Tabulating*

Tabulating bertujuan untuk mempermudah dalam menjumlahkan, menyusun, dan menata hasil olahan data untuk disajikan dan dianalisis (Savitri, 2015).

2. Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan program SPSS. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

a. Analisis Univariat

Penggunaan analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan variabel-variabel yang sedang diteliti. Analisis ini digunakan untuk mengetahui bagaimana karakteristik dari responden. Kemudian data yang telah diperoleh akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase.

b. Analisis Bivariat

Tujuan dari penggunaan analisis bivariat pada penelitian ini untuk menemukan hubungan antara variabel bebas yaitu *body image* dengan masing-masing dari variabel terikat yaitu kebiasaan makan dan olahraga. Analisis hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan dan olahraga menggunakan uji *Fisher Exact*. Uji ini digunakan apabila terdapat salah satu data yang mempunyai nilai *expected count* (E) <5.

Uji *Fisher Exact* menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{(a + b)! (c + d)! (a + c)! (b + d)!}{a! b! c! d! n!}$$

Keterangan:

p = *p-value*

a, b, c, d = nilai di dalam tabel kontingensi

n = jumlah frekuensi (Savitri, 2015).

Rumus *Odds Ratio* (OR) adalah sebagai berikut:

$$OR = \frac{ad}{bc}$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum *Nutrition Club Vidy*

Nutrition club Vidy didirikan pada tahun 2017 oleh Ibu Susi dibawah naungan Herbalife. Klub ini mengundang anggotanya agar datang bersama-sama dan saling bertukar pikiran tentang gaya hidup sehat. Setiap *nutrition club* memiliki pelatih atau *trainer* yang merupakan anggota langsung dari Herbalife. Anggota di *nutrition club Vidy* dapat mengikuti beberapa kegiatan seperti berkonsultasi dengan pelatih terkait gaya hidup sehat, bertukar pikiran dan pengalaman serta senam bersama. *Nutrition club Vidy* juga menyediakan sarapan sehat yang bergizi, atau makanan (cemilan) di sore hari, selain itu anggota *nutrition club Vidy* juga mengonsumsi produk Herbalife seperti *concentrate tea* dan *milkshake*. *Nutrition club Vidy* berlokasi Jl. Pucang Gading Raya, Kelurahan Batusari, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Uji analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi data yang didapat oleh peneliti setelah melakukan penelitian. Analisis univariat bertujuan untuk menelaah karakteristik responden seperti: jenis kelamin, usia, nilai Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat kepuasan *body image*, kebiasaan makan dan olahraga responden. Hasil analisis univariat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik responden

Karakteristik Umum	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	39	86,7
Laki-laki	6	13,3
Usia		
21 - 30 tahun	11	24,4
31 - 40 tahun	16	35,6
41 - 50 tahun	16	35,6
51 - 59 tahun	2	4,4
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	14	31,2
Pegawai perusahaan	27	60
Mahasiswa	2	4,4
Wiraswasta	2	4,4
Status Gizi		
<i>Underweight</i> (IMT < 18,5)	0	0
Normal (IMT 18,5 - 24,9)	7	15,6
<i>Overweight</i> (IMT 25 - 29,9)	25	55,6
Obesitas (IMT \geq 30)	13	28,9
Body Image		
Puas	26	57,8
Tidak puas	19	42,2
Kebiasaan Makan		
Normal	36	80
Abnormal	9	20
Kebiasaan Olahraga		
Sering	7	15,6
Tidak sering	38	84,4
Total	45	100

Tabel 3 mendeskripsikan karakteristik dari 45 responden penelitian ini. Berdasarkan karakteristik umum meliputi jenis kelamin, mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah frekuensi sebesar 39 orang (86,7%). Karakteristik umum yang selanjutnya yaitu meliputi usia, subjek dari penelitian ini yaitu anggota *nutrition club* Vidy dengan kriteria usia dewasa antara 20 – 59 tahun. Hasil analisis deskriptif usia penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai rentang usia antara 31 – 40 tahun dan 41 – 50 tahun dengan frekuensi yang sama yaitu sebesar 16 orang (35,6%).

Selain jenis kelamin dan usia, tabel 3 juga menunjukkan karakteristik umum terkait status gizi responden. Penentuan status gizi anggota *nutrition club* Vidy didapatkan dari data pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang telah dilakukan. Status gizi responden ditentukan oleh nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori status gizi kurang (*underweight*), normal, *overweight*, dan obesitas. Hasil analisis deskriptif status gizi mendeskripsikan bahwa mayoritas responden penelitian ini mempunyai status gizi *overweight* dengan frekuensi sebesar 55,6% dari jumlah sampel. Karakteristik umum selanjutnya yaitu meliputi pengukuran rasa puas responden terhadap *body image* yang dimilikinya. Tingkat kepuasan tubuh responden dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner MBSRQ. Hasil analisis deskriptif dari tingkat kepuasan *body image* menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian ini memiliki *body image* puas dengan frekuensi sebesar 26 orang (57,8%).

Setelah diketahui tingkat kepuasan *body image* dan status gizi responden, maka dapat dianalisis gambaran *body image* berdasarkan status gizi responden sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran *body image* berdasarkan status gizi responden

Status Gizi	Body Image			
	Puas		Tidak puas	
	n	%	n	%
<i>Underweight</i>	0	0	0	0
Normal	4	15,4	3	15,8
<i>Overweight</i>	15	57,7	10	52,6
Obesitas	7	26,9	6	31,6
Total	45	100	45	100

Tabel 4 mendeskripsikan bahwa mayoritas responden dengan status gizi normal memiliki *body image* puas dengan frekuensi sebesar 4 orang. Sementara itu, mayoritas responden dengan status gizi *overweight* mempunyai *body image* puas dengan frekuensi sebesar 15 orang (57,7%). Mayoritas responden dengan status gizi obesitas memiliki *body image* puas dengan frekuensi sebesar 7 orang (26,9%).

Karakteristik umum selanjutnya adalah kebiasaan makan, penelitian ini mengukur kebiasaan makan responden dengan menggunakan kuesioner EAT-26. Hasil analisis deskriptif dari kebiasaan makan responden mendeskripsikan bahwa mayoritas responden penelitian ini memiliki kebiasaan makan yang normal, yaitu dengan frekuensi sebesar 36 orang atau 80% dari jumlah total sampel. Selain menganalisis karakteristik umum terkait kebiasaan makan, penelitian ini juga menganalisis tentang kebiasaan olahraga responden. Hasil analisis deskriptif kebiasaan olahraga menyimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian ini tidak sering melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi sebesar 29 orang (64,4%).

3. Hasil Analisis Bivariat

a) Hubungan *Body Image* terhadap Kebiasaan Makan

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui uji korelasi antara variabel bebas yaitu *body image* dengan variabel terikat yaitu kebiasaan makan. Analisis kedua variabel tersebut menggunakan alternatif dari uji *Chi Square* yaitu uji *Fisher Exact* untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan. Hasil analisis hubungan *body image* dengan kebiasaan makan dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hubungan *body image* dengan kebiasaan makan

<i>Body Image</i>	Kebiasaan Makan				Total	<i>p</i>	OR
	Normal		Abnormal				
	n	%	n	%			
Puas	24	92,3	2	7,7	100%	0,024	7
Tidak puas	12	63,2	7	36,8	100%		
Total	36		9		45		

**Odds Ratio*

**hubungan *body image* dengan kebiasaan makan dinyatakan bermakna apabila $p < 0,05$

Tabel 5 mendeskripsikan hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan. Diketahui dari responden yang mempunyai *body image* puas, 24 responden memiliki kebiasaan makan normal (92,3%) dan 7,7% responden lainnya memiliki kebiasaan makan abnormal dengan frekuensi sebanyak 2 orang. Sementara itu, dari responden dengan *body image* tidak puas, 63,2% diantaranya memiliki kebiasaan makan normal dengan frekuensi sebesar 12 orang, dan 36,8% lainnya memiliki kebiasaan

makan abnormal dengan frekuensi sebesar 7 orang. Hasil analisis uji *Fisher Exact* untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa nilai $p=0,024$ dan ($OR=7$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan. Tabel 5 juga menunjukkan bahwa responden yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya, mempunyai kecenderungan 7 kali untuk mempunyai kebiasaan makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas.

b) Hubungan *Body Image* terhadap Kebiasaan Olahraga

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui uji korelasi antara variabel bebas yaitu *body image* dengan variabel terikat yaitu kebiasaan olahraga. Analisis kedua variabel tersebut menggunakan alternatif uji *Chi Square* yaitu uji *Fisher Exact* untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan olahraga. Hasil analisis hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga

<i>Body Image</i>	Kebiasaan Olahraga				Total	<i>p</i>
	Sering		Tidak Sering			
	n	%	n	%		
Puas	5	19,2	21	80,8	100%	0,681*
Tidak puas	2	10,5	17	89,5	100%	
Total	7		38		45	

*hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga dinyatakan bermakna apabila $p<0,05$

Tabel 6 mendeskripsikan hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga. Diketahui dari responden yang mempunyai *body image* puas, 19,2% diantaranya memiliki kebiasaan olahraga yang sering dengan frekuensi sebanyak 5 orang. Data ini juga menunjukkan dari 80,8% responden dengan *body image* puas, 21 orang mempunyai kebiasaan olahraga yang tidak sering. Kemudian dari responden yang mempunyai *body image* tidak puas, hanya 10,5% diantaranya memiliki kebiasaan olahraga yang sering dengan frekuensi sebanyak 2 orang. Diketahui pula 89,5% responden lainnya mempunyai kebiasaan olahraga yang tidak sering dengan frekuensi sebesar 17 orang. Hasil analisis uji *Fisher Exact* untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa nilai $p=0,681$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan olahraga.

B. Pembahasan

1. Analisis Deskripsi

a) Jenis Kelamin dan Usia

Penelitian ini dilakukan di *nutrition club* Vidy dengan jumlah responden sebanyak 45 orang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki, yaitu 39 orang perempuan dan 6 orang laki-laki. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Margaretta dan Gozali, 2018) pada 90 orang anggota fitness Clark Hatch menyebutkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *body image* terhadap jenis kelamin. Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh

(Davista, 2016) di kecamatan Banyumanik kota Semarang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan).

Data lain yang telah diambil dari penelitian ini ialah usia. Responden dari penelitian ini mempunyai kriteria usia diantara 20 – 59 tahun, dengan frekuensi terbesar pada usia 43 tahun sebanyak 5 orang. Pada rentang usia tersebut, responden dari penelitian ini termasuk dalam kategori usia dewasa. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Margaretta dan Gozali, 2018) pada 90 orang anggota fitness Clark Hatch menyebutkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *body image* terhadap usia. Maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan usia maupun jenis kelamin.

b) Status Gizi

Penilaian status gizi dapat didefinisikan sebagai interpretasi data terkait asupan dan penggunaan zat gizi seseorang untuk mengetahui status kesehatan yang dimilikinya (Agustia F, 2018). Penentuan status gizi didapat dari nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. Indikator IMT secara resmi telah divalidasi dan mampu memberikan data berkualitas tinggi serta berkesinambungan dengan indikator yang direkomendasikan pada kategori umur dewasa (Kemenkes RI, 2014). Nilai IMT dihasilkan dari perbandingan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (meter) yang sebelumnya telah dikuadratkan, kemudian hasil dari pembagian tersebut akan dikategorikan ke dalam rentang tertentu.

Seseorang dengan nilai $IMT < 18,5$ maka status gizinya berada pada kategori *underweight* (kurus), sedangkan status gizi normal dikategorikan dalam rentang $18,5 - 24,9$. Selanjutnya, kategori status gizi *overweight* berada pada rentang $25 - 29,9$ dan responden dengan nilai $IMT \geq 30$ dinyatakan mengalami obesitas (Laksmi dkk, 2018). Data berat dan tinggi badan yang telah diambil pada penelitian ini dapat menentukan status gizi dari 45 orang anggota *nutrition club* Vidy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden dengan status gizi normal sebanyak 7 orang, responden *overweight* sebanyak 25 orang, responden obesitas 13 orang dan tidak ada responden yang mempunyai status gizi *underweight* (kurus). Rata-rata responden mempunyai status gizi *overweight* dengan frekuensi sebesar 25 orang atau 55,6% dari seluruh sampel penelitian ini.

c) *Body Image*

Setelah dilakukan pengolahan data, hasil dari analisis deskriptif menggambarkan bahwa sebagian besar anggota *nutrition club* Vidy telah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang baik dalam memandang dan menilai bentuk serta ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan keseluruhan fisiknya. Hal ini ditandai dengan hasil pengukuran *body image* menggunakan MBSRQ, dapat diketahui bahwa 26 responden merasa puas dengan *body image* yang dimilikinya, sementara 19 responden lainnya memiliki *body image* tidak puas. Maka dapat dikatakan bahwa rata-rata anggota *Nutrition Club* Vidy memiliki *body image* puas dengan frekuensi sebesar 57,8% dari seluruh sampel penelitian ini. Diketahui pula dari 19 orang yang merasa tidak puas, 3 orang memiliki

status gizi normal, 10 orang dengan status gizi *overweight*, dan 6 orang berstatus gizi obesitas. Sementara itu, dari 26 responden yang mempunyai *body image* puas, 4 orang diantaranya berstatus gizi normal, 15 orang dengan status gizi *overweight* dan 7 orang memiliki status gizi obesitas.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada orang-orang ras Afrika Amerika, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa 65% orang dengan status gizi *overweight* dan obesitas tidak menganggap dirinya terlalu gemuk (Lynch, 2014). Namun, berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan di Italia, peneliti menyebutkan bahwa dari responden yang mempunyai status gizi normal, hanya 13% orang yang merasa puas dengan *body image* yang dimilikinya. Sementara responden dengan status gizi *overweight* dan obesitas mempunyai nilai ketidakpuasan yang lebih tinggi (Zaccagni dkk, 2014). Hal ini dikarenakan dengan adanya *misperception* yang berasal dari masing-masing budaya sebagai acuan untuk menentukan bentuk dan ukuran tubuh yang berbeda dari segi kesehatan.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa rasa puas terhadap *body image* mengindikasikan seseorang telah menilai kondisi tubuhnya dengan baik. Sebagian besar anggota *nutrition club* Vidy telah memandang penampilan fisiknya secara positif, walaupun terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dan diperbaiki terkait berat badan. Hal ini juga telah sesuai dengan pendapat (Kristi, 2020) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang ialah persepsi dari dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai *body image* puas akan merasa bahwa tubuhnya menarik bagi

oran lain, sementara individu yang mempunyai rasa ketidakpuasan terhadap *body image* akan memandang bahwa penampilannya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain.

d) Kebiasaan Makan

Hasil penelitian yang tertera pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 45 orang anggota *nutrition club* Vidy, 36 responden mempunyai kebiasaan makan normal dan 9 responden lainnya mempunyai kebiasaan makan abnormal. Maka dapat diketahui bahwa rata-rata responden mempunyai kebiasaan makan normal dengan frekuensi sebesar 80%. Kebiasaan makan yang normal merupakan kebiasaan sehari-hari dalam mengonsumsi makanan dengan memperhatikan kebutuhan gizi yang sesuai dalam setiap individu agar dapat hidup secara sehat dan produktif hingga mencapai keseimbangan gizi (Laksmi, 2018). Allah SWT telah memerintahkan umat islam untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik sebagaimana yang telah di firmankan pada al-Quran Surat al-Baqarah ayat 168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا

خُطُوبَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” Seperti dalam tafsir surat al-Baqarah ayat 168, Allah SWT memerintahkan kepada manusia untuk mengonsumsi makanan halal dan baik yang berada di

bumi, makanan yang diperoleh dengan cara yang halal, dalam keadaan bersih, terhindar dari najis, dan mempunyai kandungan yang bermanfaat bagi tubuh (Setiawan F, 2014).

Kebiasaan makan yang abnormal merupakan kebiasaan makan sehari-hari yang tidak sesuai dengan kebutuhan zat-zat gizi esensial seperti protein, lemak dan karbohidrat yang berfungsi untuk mengatur metabolisme dalam tubuh dan mulai mengarah ke *eating disorders* atau perilaku makan yang menyimpang (Pujiati dkk, 2015). Contoh kebiasaan makan abnormal ialah makan tidak tepat atau teratur, meliputi frekuensi, jenis dan waktu makan. Kebiasaan makan yang abnormal juga ditandai dengan perilaku diet untuk menurunkan berat badan yang berlebihan, bahkan bisa mengarah pada penyimpangan perilaku makan seperti *bulimia*, *anorexia*, dan *binge eating*. Kebiasaan makan pada waktu yang terlalu malam juga dapat mengakibatkan kesejahteraan dan kesehatan psikologis seseorang menjadi terganggu (Laksmi, 2018).

e) Kebiasaan Olahraga

Cara lain untuk mendapatkan *body image* yang ideal yaitu dengan sering berolahraga (Laksmi, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 45 orang anggota *nutrition club* Vidy, dapat diketahui bahwa 7 orang responden dinyatakan sering berolahraga, dan 38 responden lainnya tidak sering dalam melakukan aktivitas olahraga. Hasil ini dapat menyimpulkan bahwa rata-rata responden dalam penelitian ini mempunyai kebiasaan olahraga yang tidak sering dengan frekuensi sebesar 84,4%. Responden yang dinyatakan mempunyai kebiasaan olahraga sering yaitu responden yang melakukan aktivitas

olahraga ≥ 3 kali dalam seminggu.dengan durasi 30 – 60 menit tiap berolahraga. Sementara responden yang dinyatakan mempunyai kebiasaan olahraga tidak sering adalah responden yang berolahraga < 3 kali dalam seminggu dan dengan durasi < 30 menit tiap melakukan aktivitas olahraga (Kemenkes RI, 2014).

Berolahraga adalah salah satu cara untuk menurunkan berat badan dengan prinsip memenuhi keseimbangan kalori yang negatif serta memperhatikan jumlah energi minimal yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjamin keberlangsungan fungsi yang fisiologis. Strategi agar pengeluaran energi dapat meningkat yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga yang biasanya pada tahap permulaan dipilih jenis olahraga aerobik dan secara bertahap ditambah dengan Latihan beban untuk meningkatkan massa otot. Penerapan kebiasaan gaya hidup aktif diperlukan saat melakukan aktivitas tinggi, karena tubuh membutuhkan lebih banyak energi dan hanya terdapat sedikit nutrisi yang tersimpan sehingga tubuh memerlukan tambahan nutrisi dari luar untuk mencukupi kebutuhan tersebut (Muna, 2015). Berolahraga menjadi lebih baik apabila dilakukan secara berkesinambungan dengan mengikuti aturan dan untuk mencapai sebuah prestasi. Latihan fisik atau olahraga yang dipilih dapat didasarkan dari hobi yang digemari. Upaya lain untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, maka diciptakan juga olahraga rekreasi. Olahraga ini dilakukan berdasarkan kegemaran yang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya pada suatu masyarakat yang menciptakan suasana kegembiraan (Kemenkes RI, 2014).

2. Analisis Bivariat

a) Hubungan *Body Image* terhadap Kebiasaan Makan

Body image dapat diartikan sebagai pendapat mental yang dimiliki seseorang atau uraian diri sendiri terhadap tampilan tubuhnya. Pemikiran *body image* seseorang biasanya berkisar dari penilaian yang negatif hingga ke positif. Individu dengan *body image* yang negatif akan memandang bahwa tubuh mereka merupakan sesuatu yang tidak menarik untuk orang lain, sedangkan individu yang memiliki *body image* yang positif akan menganggap tubuhnya sebagai hal yang menarik untuk orang lain (Nur Lailatul, 2013).

Hasil penelitian mendeskripsikan bahwa tingkat kepuasan *body image* tergolong kedalam kriteria positif yang menjelaskan bahwa mayoritas responden telah memiliki penilaian yang baik terhadap penampilan fisik mereka. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah pemikiran yang dimiliki oleh responden tersebut terhadap bentuk tubuhnya sudah baik. Mayoritas responden memandang bahwa penampilan dirinya menarik, meskipun terdapat hal-hal yang harus diperhatikan seperti berat badan. Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian (Thompson dalam Krsiti, 2020) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang ialah persepsi terhadap dirinya sendiri. Rasa puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

Body image merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, responden yang memiliki

body image puas dan kebiasaan makan yang normal yaitu sebanyak 24 orang (92,3%), dan 2 orang lainnya memiliki kebiasaan makan abnormal (7,7%). Lalu pada kategori *body image* tidak puas, sebanyak 12 responden mempunyai kebiasaan makan normal (63,2%), dan 7 responden lainnya mempunyai kebiasaan makan abnormal (36,8%). Individu dengan *body image* tidak puas, secara psikologis tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik atau dapat dikatakan kurang percaya diri. Hal ini menyebabkan dirinya menerapkan kebiasaan makan yang abnormal dengan harapan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal tanpa memperhatikan kebutuhan zat gizi tubuhnya (Rahayu dkk, 2012).

Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh seperti permasalahan berat badan yang lebih sehingga terlihat tidak menarik dianggap sebagai masalah yang besar bahkan dapat menyebabkan individu tersebut merasa minder dan tidak percaya diri. Usaha yang seringkali dilakukan oleh seseorang dengan kelebihan berat badan demi mewujudkan bentuk tubuh ideal adalah diet dengan cara merubah kebiasaan makan. Asupan konsumsi makanan akan dibatasi dan diatur sedemikian rupa agar makanan yang dikonsumsi hanya makanan tertentu dengan jumlah yang diatur untuk mengurangi lemak tubuh dan menurunkan berat badan (Lubis, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan pada orang-orang dengan kategori usia dewasa awal di Spanyol. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa individu dengan *body image* tidak puas dan berkeinginan untuk mempunyai tubuh yang lebih langsing, mereka cenderung untuk menurunkan frekuensi pola

makan menjadi < 3 kali dalam sehari, seperti melewatkan sarapan di pagi hari. Mereka juga meminimalisir untuk mengonsumsi beberapa jenis makanan seperti nasi, pasta dan sereal, makanan yang mengandung banyak lemak dan minyak, coklat dan minuman dengan kandungan soda. Hal ini menyebabkan asupan energi mereka lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *body image* puas (Bibiloni dkk, 2013).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan pada 45 orang anggota *nutrition club* Vidy yang ditandai dengan nilai $p < 0,05$ yaitu $p=0,024$. Diketahui pula bahwa responden dengan *body image* tidak puas memiliki kecenderungan sebesar 7 kali untuk menerapkan kebiasaan makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Brazil. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* terhadap kebiasaan makan, hubungan tersebut dapat diketahui dari prevalensi skor nilai kebiasaan makan yang 2 kali lipat lebih besar pada responden dengan rasa tidak puas tingkat sedang hingga sangat tidak puas sebesar 66,7% dibandingkan responden yang memiliki *body image* puas dan rasa tidak puas tingkat ringan yaitu sebesar 33,3% (Luiz, 2012). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Krsiti, 2020) pada anggota kelas sehat Herbalife Arsyam *Club*. Peneliti menyebutkan bahwa 77,5% anggota kelas sehat Herbalife Arsyam *Club* telah merasa puas dengan *body image* yang dimiliki. Peneliti juga menjelaskan bahwa anggota kelas

sehat Herbalife Arsyam Club mempunyai tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anggota *nutrition club* Vidy telah mempunyai persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang baik terhadap *body image* seperti ukuran dan bentuk tubuh yang mengarah pada penampakan fisik yang telah dimiliki.

b) Hubungan *Body Image* terhadap Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 6, dapat diketahui dari responden dengan *body image* puas, hanya 2 orang yang sering berolahraga (10,5%). Lalu dari responden dengan *body image* tidak puas, 17 orang tidak sering melakukan aktivitas olahraga (89,5%). Terdapat situasi yang mengakibatkan olahraga dilakukan secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang mempunyai zat gizi seimbang. Diketahui dari 7 orang yang sering melakukan aktivitas olahraga, 2 orang diantaranya memiliki kebiasaan makan abnormal (28,6%). Kondisi ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa melakukan aktivitas olahraga secara berlebihan biasanya dikaitkan dengan kebiasaan makan yang mengarah pada *eating disorders* (Harris dkk, 2015). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna terkait *body image* dengan kebiasaan olahraga. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,681$ yang mempunyai arti bahwa hipotesis H_0 diterima, maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga pada anggota *nutrition club* Vidy.

Hasil penelitian ini disebabkan karena mayoritas responden mempunyai kebiasaan olahraga yang tidak

sering, dari 45 orang responden, hanya 7 orang yang sering melakukan aktivitas olahraga, sementara 38 orang lainnya tidak sering berolahraga. Alasan yang paling banyak disampaikan yaitu tidak adanya waktu luang untuk melakukan aktivitas olahraga, kesibukan pekerjaan yang mana mayoritas responden berprofesi sebagai pegawai perusahaan menjadikan mereka kesulitan untuk menemukan waktu berolahraga dalam frekuensi 3 kali dalam seminggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Agustia F, 2018), peneliti menyebutkan bahwa alasan orang dewasa tidak sering melakukan kebiasaan olahraga yaitu dikarenakan rasa lelah setelah bekerja sehingga mereka lebih memilih untuk beristirahat. Alasan lain tidak seringnya melakukan aktivitas olahraga yaitu karena tidak biasa atau rutin berolahraga, badan akan terasa pegal 1 – 2 hari setelah berolahraga sehingga pengalaman ini membuat jera dan berpikir ulang untuk melakukan aktivitas olahraga.

Motivasi dalam melakukan olahraga merupakan bagian yang sangat penting untuk diketahui, berolahraga karena ingin mewujudkan bentuk tubuh yang ideal sebaiknya jangan dijadikan alasan utama. Hal ini dikarenakan pikiran dan pandangan seseorang akan fokus dengan melakukan segala cara untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal dan tidak memedulikan risiko yang dapat terjadi. Pendampingan dan edukasi terkait keseimbangan asupan makanan dan pengeluaran energi perlu dipahami agar tidak terjadi dampak buruk seperti penyimpangan perilaku makan dan aktivitas olahraga yang sering hingga kompulsif (Bell dkk, 2016). Literatur lain menyebutkan bahwa rasa puas terhadap *body image* dapat meningkat

karena dengan berolahraga. Hal ini dapat terjadi baik pada seseorang yang memiliki *body image* puas maupun tidak puas (Pearson dan Hall, 2013). Penelitian lain yang telah dilakukan (Dyremyhr dkk, 2014) pada orang dewasa di Norwegia menyebutkan bahwa orang-orang dengan status gizi *overweight* cenderung memiliki perasaan yang lebih rendah terhadap tingkat kesehatan mereka (*self-rated health*). Peneliti juga menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas olahraga lebih intens, maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan yang dia rasakan terhadap bentuk tubuhnya.

Tidak hanya aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan rasa puas terhadap *body image* seseorang, namun rasa percaya diri juga dapat membangun *body image* yang positif. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan (Bishop dalam Putra, 2017) terhadap 99 wanita dewasa yang menyebutkan bahwa kombinasi antara penilaian positif terhadap diri sendiri dan kebiasaan olahraga berhubungan dengan tingkat kepuasan *body image*. Seringkali motivasi berolahraga dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh bentuk tubuh yang lebih baik dan menghindari bentuk tubuh yang jelek. Sebaliknya, seseorang yang telah memiliki *body image* puas merasa tidak perlu untuk sering melakukan aktivitas olahraga. Individu tersebut sudah merasakan bahwa tubuhnya telah mengalami perbaikan dan peningkatan secara positif, hal ini dapat tercapai jika aktivitas olahraga dilakukan secara tidak berlebihan dan diiringi dengan asupan makanan yang mengandung zat gizi seimbang (Pearson dan Hall, 2013).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di *nutrition club* Vidy terkait hubungan *body image* terhadap kebiasaan makan dan olahraga, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden yang mempunyai *body image* puas sebanyak 26 orang, sementara 19 orang lainnya mempunyai *body image* tidak puas.
2. Sebanyak 39 responden mempunyai kebiasaan makan yang normal, sedangkan 6 responden lainnya mempunyai kebiasaan makan yang abnormal.
3. Responden yang sering melakukan aktivitas olahraga berjumlah 7 orang dan 38 responden lainnya tidak sering berolahraga.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan pada 45 orang anggota *nutrition club* Vidy.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan olahraga pada anggota *nutrition club* Vidy.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran dari penulis adalah:

1. Bagi Anggota *Nutrition Club* Vidy
 - a. Anggota diharapkan untuk lebih percaya diri dan sering melakukan aktivitas olahraga agar dapat meningkatkan *body image* puas dan mempunyai IMT normal.
 - b. Anggota diharapkan untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara pengeluaran energi dengan pemasukan kalori zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan instrumen penelitian yang lebih lengkap.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang dapat berkaitan dengan *body image*, kebiasaan makan dan olahraga perlu ditelaah hubungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2013. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. Hal. 52.
- Agustia, F. 2018. *Hubungan Body Image, Kebiasaan Olahraga dan Kecukupan Gizi dengan Status Gizi di Kecamatan Galang*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Hal. 53 – 58.
- Akbar A. 2014. *Olahraga dalam Perspektif Hadis*. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Hal. 12 – 41.
- Albertson ER, Neff KD, Dillshackleford KE. 2014. *Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention*. Vol. 6. No. 3. Hal. 444 – 454.
- Al Amin, M. 2017. *Klasifikasi Kelompok Usia Manusia berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny*. MATHunesa (Jurnal Ilmiah Matematika). Vol. 2. Hal. 6.
- Alkhoeriyah, S. 2017. *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Ambrose, M. & Deisler, V. 2011. *Investigating Eating Disorders (Anorexia, Bulimia, And Binge Eating): Real Facts for Real Lives*. New Jersey: Enslow Publishers. Hal. 36.
- Anawati, A. 2013. *Preferensi Mahasiswa Kos Terhadap Makanan yang Dijual Pada Warung Makan di Dusun Nologaten, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Hal. 18 – 24.
- Anderson, B., Rafferty., Lyon, Callo, S., Fussman, C., Imes, G. 2011. *Fast-Food Consumption and Obesity among Michigan Adults*. Public Health Research: Preventing Chronic Disease Practice and Policy. Vol. 8. No. 4. Hal 71.

- Ari, A., R., P. 2017. *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri (Studi di Desa Mlirip Dusun Latsari Mojokerto)*. Jombang: Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Hal. 2.
- Bailey K., A., Cline L., E., Gammage K., L. 2016. *Exploring the Complexities of Body Image Experiences in Middle Age and Older Adult Women within an Exercise Context: The Simultaneous Existence of Negative and Positive Body Images*. St. Catharines: Brock University. Vol. 17. Hal. 88 – 99.
- Bell, H., S., Donovan, C., L., Ramme, R. 2016. *Is Athletic Really Ideal? An Examination of the Mediating Role of Body Dissatisfaction in Predicting Disordered Eating and Compulsive Exercise*. Vol. 21. Hal. 24 – 29.
- Bestiana, Desi. 2012. *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga*. Jurnal Antro Unair Dot Net 1(1): 1-11
- Bibiloni, M., Pich, J., Pons, A., Tur, J., A. 2013. *Body Image and Eating Patterns Among Adolescents*. BMC Public Health. Vol. 13 (1104). Hal. 1 – 10.
- Burrowes, N. 2013. *Body Image – a Rapid Evidence Assesment of The Literature*. London: Government Equalities Office. Hal. 2.
- Davista, O. A. 2016. *Perbedaan Body Image Ditinjau dari Tahap Perkembangan (Remaja dan Dewasa Awal) dan Jenis Kelamin (Perempuan dan Laki-Laki) di Kelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. Disertasi. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW, Retrieved form <http://repository.uksw.edu/>.
- Denich, A., U., dan Ifdil. 2015. *Konsep Body Image Remaja Putri*. Padang: Multikarya Kons. Vol. 3, No. 2, Hal. 2.
- Dyussenbayev, A. 2017. *Age Periods of Human Life*. Advances in Social Sciences Research Journal. Vol. 4. No. 6. Hal. 258.

- Early Adulthood Psychology Development. 2013. *Developmental Psychology Schools and Colleges*. New Jersey: Education Dynamics. Hal. 2.
- Febrianto, B. 2013. *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal pada Anggota UB (Universitas Brawijaya) Fitness Center*. Malang: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. Hal. 1 – 30.
- Grogan, S. 2017. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge and CRC Press. Edisi 3. Hal. 3 – 4.
- Gualdi-Russo E, et al. 2012. *Weight Status and Perception of Body Image in Children: The Effect of Maternal Immigrant Status*. Nutrition Journal. Vol. 11, Hal. 85.
- Harris, N., Gee, D., Acquisto, D., D., Ogan, D., Pritchett, K. 2015. *Eating Disorder Risk, Exercise Dependence, and Body Weight Dissatisfaction among Female Nutrition and Exercise Science University Majors*. Journal Behaviour Addict. Vol. 4. Edisi 3. Hal. 206 – 209.
- Inayah, Noor. 2019. *Hubungan antara Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Menu Makan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif di Banaran, Gunung Pati Semarang*. Semarang: Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang. Hal. 33.
- Ismail, Achmad Wachid, dkk. 2014. *Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang Tahun 2013*. Journal of Sport Sciences and Fitness. Vol. 3. No. 3. Hal. 36.
- Kadir, A. 2016. *Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*. Jurnal Publikasi Pendidikan. Vol. 6. No. 1. Hal. 49 – 55.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Peningkatan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga, Ditjen Bina Gizi dan KIA. Hal. 47.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Epidemi Obesitas*. Fact Sheet Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hal. 1 – 2.
- Kristi, S., C. 2020. *Hubungan Body Image Terhadap Intensi (Niat) Perilaku Diet (Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club)*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Hal. 4 - 9.
- Kurniawan, M., Y. 2014. *Hubungan Persepsi Tubuh dengan Gangguan Makan Pada Mahasiswa*. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Hal. 35 – 37.
- Lailatul, Nur Husna. 2014. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)*. Jurnal Psikologi. Vol. 2. No. 2.
- Laksmi, dkk. 2018. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)*. Jurnal Kedokteran Diponegoro. Vol. 7 (2). Hal. 627 – 640.
- Lestari, Y., A., P. 2019. *Perspektif Fatwa DSN MUI No.75/DSN MUI/VII/2009 tentang Penjualan Langsung Berjenjang Syariah (PLBS) Terhadap Bisnis Herbalife di Nutrition Club Cupid Ceria Kota Madiun*. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Hal. 3 – 31.
- Lubis, Fadilah R. 2021. *Gambaran Body Image, Pengetahuan Gizi, dan Pola Makan Wanita Overweight dan Obesitas di Lady's Centre Medan Tahun 2020*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Hal. 45 – 52.
- Luiz, R., R. 2012. *Eating Behavior and Body Image among Psychology Students*. Vol. 55. Hal. 1 – 6.
- Lynch, E., B., Kane, J., 2014. *Body Size Perception among African American Women*. Journal Nutritional Education Behaviour. Vol. 46. Edisi 5. Hal. 412 – 417.

- Mampanini, R, A., Ernalia, Y., dan Azrin, M. 2016. *Body Image of Heavy Lifters, Weightlifter, and Bodybuilder of Indonesian National Sports Committee (KONI) Riau Province on Year 2015*. Riau: JOM FK. Vol. 3. No. 1. Hal. 2 – 3.
- Mandiri, A, D. 2015. *Uji Validitas Konstruk Pada Alat Ukur Eating Attitudes Test (EAT-26)*. Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia. Vol. 4 No. 4. Hal. 5 – 6.
- Margaretta, A., dan Gozali, Y., A. 2018. *Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatch Fitness Center*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Hal. 4 – 6.
- Maulidya, F., Adelina, M., dan Hidayat, F. A. 2018. *Periodesasi Perkembangan Dewasa*. Sidoarjo: Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal. 3 – 4.
- Melliana, S., A. 2015. *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara. Hal. 52 – 53.
- Milanzahri, B., D., Y. 2013. *Transadaptasi dan Analisis Psikometri the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Malang: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya. Hal. 3 – 30.
- Muhibbin, S. 2013. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya. Hal. 35.
- Muna, N F. 2015. *Gambaran Citra Tubuh Remaja yang Underweight di SMA Futuhiyyah Mranggen Demak*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hal. 33.
- Musba, E dan Abidin, Z. 2014. *Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness*. Semarang: Jurnal Fakultas Psikologi UNDIP Vol. 3. Hal. 2.
- Mustafa, M., A. 2016. *Perkembangan Jiwa Beragama Pada Masa Dewasa*. Jurnal Edukasi. Vol. 2. No. 1. Hal. 79.
- Nuraini, N. 2018. *Kegiatan Personal Selling Distributor Multi Level Marketing: Sru di Deskriptif Kualitatif Pada*

- Distributor Herbalife di Tangerang*. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Hal. 29.
- Nurkhopipah, A. 2017. *Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Surakarta: Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Hal. 16 – 18.
- Nur Lailatul, H. 2013. *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 116.
- Pearson., E., S., dan Hall, C., R. 2013. *Examining Body Image and Its Relationship to Exercise Motivation: An 18-week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity*. Balt J Heal Phys Act. Vol. 5. Edisi 2. Hal. 121 – 131.
- Pratomo, Andri Septo. 2015. *Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Sandboarding Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014*. Journal of Physical Education Sport Health and Recreations. Vol. 4. No. 12. Hal. 22.
- Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. 2015. *Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri*. Vol. 7. No. 2. Hal. 12 – 21.
- Pulukadang, M., W., Mananeke, L., dan Roring, F. 2018. *Pengaruh Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Herbalife (Studi Kasus Pada Lima Nutrition Club Manado)*. Manado: Jurnal EMBA Universitas Sam Ratulangi. Vol. 6. No. 3. Hal. 1608 – 1617.
- Putra, A. 2017. *Body Image dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga*. Banjar Bali: Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Hal. 91 – 94.
- Rahayu, S D dan Dieny, F F. 2012. *Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan*

- dan Asupan Zat Besi pada Siswa SMA*. Media Medika Indonesiana. Vol. 46. No. 3. Hal. 184 – 194.
- Ramadani, A. 2017. *Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Hal. 9 – 15.
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., dan Arena, R. 2020. *AC. Expert Review of Anti-Infective Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>. Diakses pada Senin, 20 Desember 2021.
- Ratnawati, V. 2012. *Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri*. Kediri: Jurnal Psikologi Indonesia Universitas PGRI Indonesia. Vol. 1, Hal. 2.
- Ridwan, A., N. 2019. *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Cokroaminoto Sukaresmi Kabupaten Cianjur Tahun 2019*. Bandung: Universitas Bhakti Kencana. Hal. 25.
- Ritan, dkk. 2018. *Hubungan Body Image dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurnal Ilmu Gizi Indonesia. Vol. 2 (1). Hal. 25 – 32.
- Rosalia H. 2019. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Hal. 9 – 14.
- Rosdiani D. 2012. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta. Hal. 80.
- Safarina, R., dan Rahayu M., S. 2015. *Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung*. Bandung: Prosiding Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Hal. 536.

- Samroh. 2019. *Analisis Kepuasan Konsumen Pengguna Produk Herbalife di Kabupaten Sintang*. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak. Hal. 2.
- Savitri, W. 2015. *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Hal. 23 – 48.
- Scheffer, D. da L., & Latini, A. 2020. *Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs*. *Biochimica et Biophysica Acta - Molecular Basis of Disease*. Vol. 10. Hal. 18 – 66. <https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2020.165823>
- Sebayang, A., N. 2012. *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia. Hal. 22 – 26.
- Setiawan, F. 2014. *Konsep Maslahah (Utility) dalam al-Quran Surah al-Baqarah ayat 168 dan Surat al-A'raf ayat 31*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hal. 16 – 17.
- Sitepu, F., H. 2020. *Validitas dan Reabilitas dari Instrumen Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Versi Bahasa Indonesia*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Smolak. 2016. *The Role of Protective Factors in The Prevention of Negative Body Image and Disordered Eating*. Journal Article.
- Sugiar, I. E., & Dieny, F. F. 2018. *Hubungan body image dengan asupan energi dan protein serta perilaku konsumsi suplemen pada mahasiswa di Semarang*. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 31-38.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaeha. 2018. *Hubungan Status Gizi, Asupan Makanan dan Perilaku Makan dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Ners A Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*. Makassar: Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Hal. 15.

- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Hal. 73.
- Supratman, N., Suhardi, E., dan Jaenudin, D. 2013. *Hubungan Antara Sistem Pencernaan Manusia dengan Pola Makan Sehat Remaja di SMAN 10 Kota Bogor*. Bogor: PP. Hal. 1 – 7.
- The National Eating Disorders Collaboration (NEDC). 2014. *What is Body Image*. <https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image/>. Diakses pada 1 September 2021.
- Tiggemann, M., dan Mccourt, A. 2013. *Body Appreciation in Adult Women: Relationships with Age and Body Satisfaction*. Vol. 10. Hal. 624 – 627.
- Utami, W., T. 2014. *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswi*. British Journal of Psychiatry.
- Yundarini, N., M., C., Sawitri, N., K., A., Utami, P., A., S. 2014. *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Dwijendra Denpasar*. Kuta: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hal. 3.
- Yusinta dan Adriyanto. 2018. *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun*. Surabaya: Akademi Gizi Surabaya (DOI). Hal. 147 – 154.
- Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G., Gualdi-Russo, E. 2014. *Body Image and Weight Perceptions in Relation to Actual Measurements by Means of a New Index and Level of Physical Activity in Italian University Students*. Journal of Translational Medicine. Vol. 12. Hal. 42.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan sebagai responden

FORMULIR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT) MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Perkenalkan nama saya Muhammad Hanif Rahmatullah mahasiswa program studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian dengan judul HUBUNGAN BODY IMAGE TERHADAP KEBIASAAN MAKAN DAN OLAHRAGA PADA ANGGOTA HERBALIFE DI NUTRITION CLUB VIDY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Body Image terhadap Kebiasaan Makan dan Olahraga pada Anggota Herbalife di Nutrition Club Vidy. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir karya tulis ilmiah sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi S1 Gizi.

Dalam penelitian ini, Anda diminta untuk melakukan serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan pengumpulan data penelitian. Pertama, Anda diminta untuk mengisi data diri. Kedua, Anda melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Ketiga, Anda diminta untuk mengisi kuesioner MBSRQ-AS. Keempat, Anda diminta untuk mengisi kuesioner EAT-26. Terakhir, Anda diminta untuk mengisi kuesioner Kebiasaan Olahraga. Risiko yang diakibatkan oleh pengambilan data ini relatif tidak ada atau sangat minimal. Semua hasil pemeriksaan dan informasi yang Anda berikan hanya diketahui oleh peneliti dan mengacu pada azas kerahasiaan etika penelitian.

Partisipasi Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela, Anda bebas menerima menjadi responden penelitian atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Jika Anda bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani surat persetujuan ini pada tempat yang telah disediakan dibawah sebagai bukti Anda bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Terimakasih atas perhatian dan partisipasi untuk penelitian ini.

Semarang,

.....

Lampiran 2. Kuesioner MBSRQ-AS

KUESIONER MBSRQ-AS

Halaman berikut berisi serangkaian pernyataan tentang bagaimana orang akan berpikir, merasa, atau berperilaku. Anda diminta melakukan menunjukkan **sejauh mana setiap pernyataan berkaitan dengan anda secara pribadi.**

Dalam rangka melengkapi kuesioner, baca setiap pernyataan secara hati- hati dan tentukan sejauh mana berkaitan dengan anda secara pribadi. Dengan menggunakan skala seperti yang dicontohkan dibawah ini, mengindikasikan jawaban anda dengan cara **mengisikan jawaban anda disamping nomer pernyataan.** Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Berikan jawaban yang paling akurat bagi anda. Ingat tanggapan yang anda berikan **bersifat rahasia**, jadi **jawablah dengan jujur pada semua pernyataan.**

CONTOH:

 1 Saya menyukai penampilan saya.

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Biasa	Sesuai	Sangat Sesuai

 1. Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan.

 2. Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya.

_____ 3. Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual.

_____ 4. Saya takut jika berat badan saya bertambah atau menjadi gemuk.

_____ 5. Saya menyukai penampilan saya apa adanya.

_____ 6. Saya selalu bercermin disetiap penampilan.

1

2

3

4

5

**Sangat Tidak
Sesuai**

**Tidak
Sesuai**

Biasa

Sesuai

**Sangat
Sesuai**

_____ 7. Sebelum pergi keluar, saya menghabiskan banyak waktu untuk berpenampilan atau berdandan.

_____ 8. Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil.

_____ 9. Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus.

_____ 10. Sangatlah penting jika penampilan saya terlihat bagus.

_____ 11. Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh.

_____ 12. Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian.

_____ 13. Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar.

_____ 14. Saya menggunakan produk perawatan tubuh apapun yang berguna tanpa melihat bentuk dan jenisnya.

- _____ 15. Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh.
- _____ 16. Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya.
- _____ 17. Saya melakukan perawatan spesial pada rambut saya.
- _____ 18. Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini.
- _____ 19. Saya secara fisik tidak menarik.
- _____ 20. Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya.
- _____ 21. Saya selalu mencoba memperbaiki penampilan fisik saya.
- _____ 22. Saya dalam proses penurunan berat badan.
- _____ 23. Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau diet ketat.

1. Tidak pernah
2. Jarang
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat sering

_____ **24.** Saya merasa berat badan saya:

1. Sangat kurang
2. Agak kurang
3. Normal
4. Agak lebih
5. Sangat lebih

_____ **25.** Menurut pendapat orang lain berat badan saya:

1. Sangat kurang
2. Agak kurang
3. Normal
4. Agak lebih
5. Sangat lebih

Gunakan skala 1-5 dibawah ini untuk menunjukkan seberapa TIDAK PUAS / PUAS –kah anda terhadap masing-masing bagiann tubuh anda.

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Biasa	Sesuai	Sangat Puas

- _____ **26.** Wajah.
- _____ **27.** Rambut.
- _____ **28.** Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki).
- _____ **29.** Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut).
- _____ **30.** Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu).
- _____ **31.** Tampilan Otot.
- _____ **32.** Berat Badan.
- _____ **33.** Tinggi Badan.
- _____ **34.** Keseluruhan Penampilan.

(Kurniawan, 2014)

Lampiran 3. Kuesioner EAT-26

KUESIONER EATING ATTITUDE TEST-26

Berilah tanda (v) pada salah satu jawaban dengan keterangan sekor penilaian:

1. Selalu
2. Biasa
3. Sering
4. Kadang
5. Jarang
6. Tidak pernah

No	Pernyataan	Skor Penilaian					
		1	2	3	4	5	6
1	Saya takut menjadi gemuk						
2	Saya menghindari makanan meskipun saya lapar						
3	Saya memikirkan makan/makanan						
4	Selama masih ada makanan dihadapan saya, saya tidak mampu berhenti makan						

5	Saya memotong makanan menjadi potongan – potongan kecil						
6	Saya mengetahui kandungan kalori makanan yang saya makan						
7	Saya terutama menghindari makanan yang mengandung banyak kandungan karbohidrat seperti nasi, roti, kentang, dll						
8	Saya merasa bahwa teman – teman dan keluarga saya senang jika saya makan lebih banyak						
9	Saya muntah setelah makan						
10	Saya merasa sangat bersalah setelah makan						
11	Saya berkeinginan untuk menjasi kurus						
12	Ketika berolahraga saya berusaha untuk membakar lemak lebih banyak						
13	Orang lain menganggap saya terlalu kurus						
14	Saya memikirkan lemak tubuh saya						
15	Saya membutuhkan waktu makan lebih lama dari pada orang lain						
16	Saya menghindari makanan bergula						

17	Saya menghindari makanan sumber kalori, lemak seperti <i>fast food</i> dan gorengan tetapi mengutamakan makanan mengandung serat seperti buah dan sayur						
18	Saya merasa hidup saya dikendalikan makanan						
19	Saya dapat mengendalikan diri dalam hal makan						
20	Saya merasa dipaksa makan oleh orang lain						
21	Saya menghabiskan terlalu banyak waktu memikirkan makanan						
22	Saya merasa tidak nyaman setelah makan permen						
23	Saya mengatur porsi dan frekuensi makan						
24	Saya suka bila perut saya kosong						
25	Saya terangsang untuk muntah setelah makan						
26	Saya senang mencoba berbagai jenis makanan baru						
Total							

(Sitepu, 2020)

Lampiran 4. Kuesioner kebiasaan olahraga

KUESIONER OLAHRAGA

No. Responden:

1. Apakah Anda rutin dalam melakukan olahraga?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Apabila jawaban Anda “Ya”, jenis olahraga apa yang rutin Anda lakukan?
 - a. Lari
 - b. Jogging
 - c. Bersepeda
 - d. Senam
 - e. Berenang
 - f. Badminton
 - g. Skipping (Lompat Tali)
 - h. Tenis Meja
 - i. Lainnya
(.....)

3. Berapa lama durasi Anda melakukan olahraga tersebut?
 - a. < 30 menit
 - b. ≥ 30 menit

4. Berapa kali dalam seminggu Anda melakukan olahraga tersebut?
 - a. 5 kali
 - b. 4 kali
 - c. 3 kali
 - d. 2 kali
 - e. 1 kali

(Sumber: Alkhoeriyah S, 2017)

Lampiran 5. Surat izin penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngalyan, Semarang 50105.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 757/Un.10.7/D1/KM.00.01/5/2022

17 Mei 2022

Lamp. : Proposal

Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

Kepada Yth :
Pemilik Nutrition Club Vidy, Ibu Susi
di Mranggen Demak

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Muhammad Hanif Rahmatullah
2. Nim : 1507026012
3. Jurusan : Gizi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Nutrition Club Vidy Mranggen Demak
6. Judul Skripsi : Hubungan Body Image Terhadap Kebiasaan Makan dan Olahraga Pada Anggota Herbalife di Nutrition Club Vidy.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Dr. Hidayatulloh, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

Lampiran 6. Surat keterangan melakukan penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Pemilik Herbalife *Nutrition Club* Vidy Mranggen Demak, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Muhammad Hanif Rahmatullah

NIM : 1507026012

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Program Studi : Gizi

Telah melaksanakan penelitian tentang: "Hubungan *Body Image* Terhadap Kebiasaan Makan dan Olahraga pada Anggota Herbalife di *Nutrition Club Vidy Mranggen Demak*" pada tanggal 17 Mei 2022. Demikian, kepada yang berkepentingan harap maklum.

Demak, 17 Mei 2022

Pemilik *Nutrition Club Vidy*



Ibu Susi

Lampiran 7. Hasil penelitian

No	Jenis Kelamin	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT (kg/m²)	Status Gizi	Body Image	Kebiasaan Makan	Kebiasaan Olahraga
1	P	49	156	60	24,7	Normal	Tidak puas	Abnormal	Tidak
2	P	35	158	76,1	30,5	Obesitas	Tidak puas	Normal	Tidak
3	P	32	155	60,5	25,2	Overweight	Puas	Normal	Tidak
4	P	37	150	55,7	24,8	Normal	Tidak puas	Normal	Tidak
5	P	40	156	66,6	27,4	Overweight	Puas	Normal	Tidak
6	P	40	150	70,4	31,3	Obesitas	Tidak puas	Normal	Tidak
7	P	45	158	77,7	31,1	Obesitas	Tidak puas	Abnormal	Tidak
8	P	35	158	72	28,8	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
9	P	21	158	91,3	36,6	Obesitas	Puas	Normal	Tidak
10	P	30	159	76,4	30,2	Obesitas	Tidak puas	Normal	Tidak
11	L	53	160	54	21,1	Normal	Tidak puas	Normal	Tidak
12	P	47	152	66,4	28,7	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
13	P	43	155	65,3	27,2	Overweight	Puas	Normal	Tidak
14	P	23	160	76	29,7	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
15	P	43	158	64,6	25,9	Overweight	Tidak puas	Abnormal	Tidak
16	P	34	147	64,1	29,7	Overweight	Puas	Normal	Tidak
17	P	41	150	77,4	34,4	Obesitas	Puas	Normal	Tidak
18	P	31	163	101,7	38,3	Obesitas	Tidak puas	Normal	Tidak

19	P	37	160	63,4	24,8	Normal	Puas	Normal	Ya
20	P	24	150	76,2	33,9	Obesitas	Puas	Normal	Ya
21	P	30	158	74	29,6	Overweight	Puas	Normal	Ya
22	P	32	158	70,7	28,3	Overweight	Puas	Normal	Tidak
23	P	40	159	66,1	26,1	Overweight	Puas	Normal	Tidak
24	P	41	155	67,2	28,0	Overweight	Puas	Normal	Tidak
25	P	31	147	61,1	28,3	Overweight	Puas	Normal	Tidak
26	P	56	161	60,6	23,4	Normal	Puas	Normal	Tidak
27	P	33	155	70	29,1	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
28	P	21	155	71,3	29,7	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
29	P	43	154	75,5	31,8	Obesitas	Puas	Normal	Tidak
30	L	21	169	73	25,6	Overweight	Puas	Normal	Tidak
31	P	45	153	78,4	33,5	Obesitas	Tidak puas	Abnormal	Tidak
32	P	29	160	65,6	25,6	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
33	P	45	149	70,7	31,8	Obesitas	Puas	Normal	Ya
34	L	21	173	76	25,4	Overweight	Puas	Normal	Tidak
35	L	43	173	70	23,4	Normal	Puas	Normal	Ya
36	P	24	158	54	21,6	Normal	Puas	Normal	Tidak
37	P	43	158	69,1	27,7	Overweight	Puas	Normal	Tidak
38	P	41	161	74,2	28,6	Overweight	Tidak puas	Normal	Tidak
39	P	33	147	59,6	27,6	Overweight	Tidak puas	Abnormal	Ya

40	P	47	160	70	27,3	Overweight	Tidak puas	Abnormal	Ya
41	P	33	162	72,6	27,7	Overweight	Puas	Normal	Tidak
42	P	44	160	66,9	26,1	Overweight	Puas	Normal	Tidak
43	P	32	156	68,1	28,0	Overweight	Puas	Normal	Tidak
44	L	47	157	74,4	30,2	Obesitas	Puas	Normal	Tidak
45	L	24	155	85,4	35,5	Obesitas	Puas	Normal	Tidak

Lampiran 8. Hasil uji statistika
 Uji Univariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	39	86.7	86.7	86.7
	Laki-laki	6	13.3	13.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21 - 30	11	24.4	24.4	24.4
	31 - 40	16	35.6	35.6	60.0
	41 - 50	16	35.6	35.6	95.6
	51 - 59	2	4.4	4.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	7	15.6	15.6	15.6
	Overweight	25	55.6	55.6	71.1
	Obesitas	13	28.9	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Puas	26	57.8	57.8	57.8
	Tidak puas	19	42.2	42.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Kebiasaan Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	39	86.7	86.7	86.7
	Abnormal	6	13.3	13.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Kebiasaan Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	7	15.6	15.6	15.6
	Tidak sering	38	84.4	84.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Uji Bivariat

Body Image Terhadap Kebiasaan Makan

Body Image * Kebiasaan Makan Crosstabulation

		Kebiasaan Makan			
		Normal	Abnormal	Total	
Body Image	Puas	Count	24	2	26
		Expected Count	20.8	5.2	26.0
		% within Body Image	92.3%	7.7%	100.0%
	Tidak puas	Count	12	7	19
		Expected Count	15.2	3.8	19.0
		% within Body Image	63.2%	36.8%	100.0%
Total		Count	36	9	45
		Expected Count	36.0	9.0	45.0
		% within Body Image	80.0%	20.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.830 ^a	1	.016		
Continuity Correction ^b	4.150	1	.042		
Likelihood Ratio	5.926	1	.015		
Fisher's Exact Test				.024	.021
Linear-by-Linear Association	5.700	1	.017		
N of Valid Cases	45				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.80.

b. Computed only for a 2x2 table

Body Image Terhadap Kebiasaan Olahraga

Body Image * Kebiasaan Olahraga Crosstabulation

			Kebiasaan Olahraga		Total
			Sering	Tidak sering	
Body Image	Puas	Count	5	21	26
		Expected Count	4.0	22.0	26.0
		% within Body Image	19.2%	80.8%	100.0%
	Tidak puas	Count	2	17	19
		Expected Count	3.0	16.0	19.0
		% within Body Image	10.5%	89.5%	100.0%
Total	Count	7	38	45	
	Expected Count	7.0	38.0	45.0	
	% within Body Image	15.6%	84.4%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.633 ^a	1	.426		
Continuity Correction ^b	.144	1	.704		
Likelihood Ratio	.657	1	.418		
Fisher's Exact Test				.681	.359
Linear-by-Linear Association	.619	1	.431		
N of Valid Cases	45				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.96.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 9. Dokumentasi penelitian

 A photograph showing a woman wearing a red hijab and a black long-sleeved shirt standing next to a man in a bright green jacket and a white face mask. They are positioned in a room with green and white striped walls. The man is standing on a green platform, which is part of a scale used for weighing. There are colorful butterfly decorations on the wall behind them.	<p>Pengukuran berat badan</p>
 A photograph showing the same man in the green jacket and white face mask measuring the height of the woman in the red hijab. They are standing in front of a height measurement chart on the wall. The man is holding a horizontal bar against the top of the woman's head. The room has green and white striped walls and a white fan is visible in the background.	<p>Pengukuran tinggi badan</p>



Pengisian dan penjelasan
kuesioner, data diri dan
informed consent

Lampiran 10. Daftar riwayat hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Muhammad Hanif Rahmatullah
2. Tempat & Tanggal Lahir : Demak, 24 Juni 1997
3. Alamat Rumah : Jl. Palapa Sari II Perumahan
Pondok Majapahit I, Bandungrejo,
Mranggen, Demak
4. Nomor HP : 081944486334
5. E-mail : haniframa123@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. TK IT Permata Bunda (2002)
 - b. SD IT Harapan Bunda (2003 – 2009)
 - c. SMP IT Bina Amal (2009 – 2012)
 - d. SMA Negeri 2 Semarang (2012 – 2015)
 - e. UIN Walisongo Semarang (2015 – Sekarang)
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. Praktik Kerja Gizi di RS Muhammadiyah Roemani Semarang (2019)
 - b. Praktik Kerja Gizi di Puskesmas Gunungpati Semarang (2019)

C. Pengalaman

1. Divisi Luar Negeri Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Gizi
2. Divisi Tenis Meja UKM Gema Sport Club

D. Karya Ilmiah

1. Buku Saku SIKAT Hipertensi