



Correlation Between Body Image and Unhealthy Diet of Adolescent

Resadena Erlandi¹

Budi Andayani²

Abstract

Diet is a common phenomena in adolescent related in their development which has preoccupation about their body. Adolescent want to be accepted by their social group and want to be perceived as a goodlooked person. While mass media shows a beautiful slim woman and a muscular athletic man model to promote the image of beauty. By this ideal image and dissatisfaction about their body, adolescent who wants to be a beauty person then make an effort such as diet and do sports. In the otherside the slimming industry sometimes promotes the instant and unhealthy diet. Unhealthy diet become a crucial problem that need a serious attention because adolescent can undergo malnutrition if they do an unhealthy diet. The aim of this study is to examine empirically the correlation between body image and unhealthy diet in adolescent.

Participant of this study were 78 senior high school student in Sragen consisting of 30 boys and 48 girls age 16-17 years old. Data was collected using body image scale and unhealthy diet questionnaire that was arranged by the researcher. Data was analyzed using Pearson correlation by SPSS for windows version 18. Finding of this study revealed that there was a negative significant correlation between body image and unhealthy diet ($r=-0.425$, $p<0.01$). The higher someone's body image the lower his unhealthy diet. The determination (R^2) of the adolescent's unhealthy diet was 0.170, which meant that 17 percent could be predicted through the variable of body image.

Keywords: body image, unhealthy diet, adolescent



Hubungan antara Citra Raga dan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Remaja

Resadena Erlandi¹

Budi Andayani²

Intisari

Perilaku diet merupakan hal yang tidak asing lagi di kalangan remaja karena pada masa ini mereka menaruh perhatian lebih kepada tubuh. Remaja ingin diterima oleh kelompok sosial mereka dan mereka ingin dinilai sebagai seseorang yang berpenampilan menarik. Sementara itu media masa menggunakan wanita langsing dan pria atletis berotot sebagai model yang mempromosikan kesan “menarik”. Remaja yang tidak puas dengan kondisi raganya melakukan beberapa usaha untuk menjadi seperti raga yang diidealkan yaitu dengan diet dan olahraga. Di sisi lain industri kecantikan terkadang mempromosikan diet instan yang tidak sehat. Diet yang tidak sehat menjadi masalah yang penting yang perlu diperhatikan karena nutrisi yang banyak dibutuhkan oleh remaja menjadi tidak tercukupi jika remaja melakukan diet tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara citra raga dengan perilaku diet tidak sehat pada remaja.

Subjek dari penelitian ini adalah 78 siswa SMAN 2 Sragen yang terdiri dari 30 laki-laki dan 48 perempuan berusia antara 16-17 tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala citra raga dan skala perilaku diet yang disusun oleh peneliti. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan *SPPS for windows version 18*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra raga dan perilaku diet remaja ($r = -0,425$; $p < 0,01$). Semakin tinggi citra raga yang dimiliki seorang remaja maka semakin rendah perilaku diet tidak sehat yang dilakukannya. Koefisien determinasi (R^2) adalah sebesar 0,170 yang artinya sebanyak 17 persen perilaku diet tidak sehat dapat diprediksi oleh citra raga.

Kata kunci: *citra raga, perilaku diet tidak sehat, remaja*