

## HUBUNGAN DISTORSI CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU MAKAN DAN FAD DIETS PADA SISWI SMAN 8 YOGYAKARTA

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Paparan dari media massa yang seringkali menampilkan model dengan bentuk tubuh yang kurus sebagai gambaran tubuh ideal, membuat remaja putri merasa dirinya gemuk sekalipun bentuk tubuh mereka termasuk normal. Persepsi ini dapat mempengaruhi perilaku makan mereka dan memicu keinginan untuk menurunkan berat badan secara instan. Upaya penurunan berat badan ini disebut juga dengan *fad diets*.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara distorsi citra tubuh, perilaku makan dan *fad diets* pada siswi SMAN 8 Yogyakarta dengan IMT normal

**Metode Penelitian:** Desain penelitian berupa *cross-sectional* dengan sampel siswi kelas X-XII yang memiliki IMT normal di SMAN 8 Yogyakarta. Jumlah sampel diambil menggunakan metode *cluster sampling* dengan total 123 responden. Variabel distorsi citra tubuh diukur dengan menggunakan *Body Image Assesment-Body Dimension* (BIAS-BD), variabel perilaku makan menggunakan kuesioner *Eating Attitude Test* (EAT)-26, dan variabel *fad diets* menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Hana (2014) dan Rafiq (2014). Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *chi-square* dan uji korelasi *Spearman*.

**Hasil Penelitian:** Diketahui 105 responden (85,4%) memiliki distorsi citra tubuh, 15 responden (12,2%) berisiko tinggi untuk terlibat dalam gangguan perilaku makan. 51 responden (42,5%) sedang atau pernah mengupayakan penurunan berat badan dan 47 orang (92,2%) diantaranya mengupayakan penurunan berat badan dengan metode *fad diets*. Nilai  $p$  untuk hubungan distorsi citra tubuh dengan gangguan perilaku makan adalah 0,31 ( $p > 0,05$ ) dengan *odds ratio* (OR) pada 95% *confidence interval* (CI) sebesar 2,615; untuk hubungan antara gangguan perilaku makan dengan *fad diets* adalah 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan OR 95% CI: 7,077, sementara untuk hubungan antara distorsi citra tubuh dengan *fad diets* adalah 0,202 ( $p > 0,05$ ) dengan OR 95% CI: 2,027.

**Kesimpulan:** Ada hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara gangguan perilaku makan dengan *fad diets*, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) antara distorsi citra tubuh dengan *fad diets* serta distorsi citra tubuh dengan gangguan perilaku makan pada siswi SMAN 8 Yogyakarta dengan IMT normal.

**Kata Kunci:** Distorsi citra tubuh, perilaku makan, *fad diets*, siswi SMA, IMT normal

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE DISTORTION WITH EATING BEHAVIOUR AND FAD DIETS IN FEMALE STUDENTS AT SMAN 8 YOGYAKARTA**

### **ABSTRACT**

**Background:** The media often shows models with a very thin figure as the ideal body causing teenage girls to feel fat and insecure even if their body is consider to be at normal weight. This misperception will affect their eating behaviour and encourage them to lose weight by doing some instant diets. These diets are called fad diets.

**Purpose:** To identify the relationship between body image distortion, eating behaviour and fad diets in female students at SMAN 8 Yogyakarta.

**Method:** This is a cross-sectional study involving selected female students with normal body mass index (BMI) as subject. Subjects were using cluster sampling method with total 123 subjects. Body image distortion was measured using Body Image Assesment-Body Dimension (BIAS-BD), eating behaviour was measured using Eating Attitude Test (EAT)-26 and fad diets was measured using questionnaire adapted from Hana (2014) and Rafiq (2014). The hypotheses were tested using chi-square test and Spearman's corelations.

**Result:** There were 105 subjects (85,4%) with body image distortion and 15 subjects (12,2%) with high risk of having disordered eating behaviour. 51 subjects (42,5%) admitted had ever been or are trying to lose weight and among those, 47 of them (92,2%) were doing fad diets. The p value between body image distortion and disordered eating behaviour is 0,31 ( $p>0,05$ ) with odds ratio (OR) at 95% confidence interval (CI): 2,615 whereas between disordered eating behaviour and fad diets is 0,001 ( $p<0,05$ ) with OR 95% CI: 7,077 and between body image distortion and fad diets is 0,202 ( $p>0,05$ ) with OR 95% CI: 2,027.

**Conclusion:** There is a significant relationship ( $p<0,05$ ) between disordered eating behaviour and fad diets, although there is no significant relationship ( $p>0,05$ ) between body image distortion and disoredered eating behaviour, and also between body image distortion and fad diets.

**Keywords:** Body image distortion, eating behaviour, fad diets, high school students, female, normal BMI