

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

The relationship of body image with eating habits and exercise in Herbalife members at Nutrition Club Vidy

Muhammad Hanif Rahmatullah, Angga Hardiansyah, Puji Lestari

Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Jl. Prof. Dr. Hamka Km. 2 (Kampus III), Ngaliyan, Semarang (50181)

*Korespondensi: anggahardiansyah@walisongo.ac.id

ABSTRACT

Feelings of dissatisfaction with the body shape owned can change an individual's attitude to adopt eating habits that do not meet his nutritional needs. In order to realize the ideal body shape, individuals also apply sports activities and often exercise is done excessively. The objective of study to analyze the relationship between body image and eating habits and exercise habits of Vidy Nutrition club members. This study design used cross-sectional. The population in this study was all members of Vidy Nutrition club which amounted to 57 people. Samples were taken using purposive sampling techniques with a total number of samples of 45 people. The research instrument was Multidimensional Body Self Relations Quistonnaire – Appearance Scale, Eating Attitude Test-26, questionnaire frequency and duration of exercise in a week. The bivariate analysis used is the Exact Fisher Test. There was a significant relationship between body image and eating habits ($p = 0.003$). There was no significant relationship between body image and exercise habits ($p = 0.681$).

Keywords: *Body image, Eating habits, Exercise habits*

ABSTRAK

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. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dengan kebiasaan makan dan kebiasaan olahraga anggota *Nutrition club Vidy*. Desain penelitian menggunakan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh anggota *Nutrition club Vidy* yang berjumlah 57 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total jumlah sampel sebesar 45 orang. Instrumen penelitian berupa *Multidimensional Body Self Relations Quistonnaire – Appearance Scale, Eating Attitude Test-26*, kuesioner frekuensi dan durasi olahraga dalam seminggu. Analisis bivariat yang digunakan yaitu *Exact Fisher Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan makan ($p=0,003$). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan olahraga ($p=0,681$).

Kata Kunci: *Body image, Kebiasaan makan, Kebiasaan olahraga*

PENDAHULUAN

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. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong seseorang untuk terus berusaha memperbaiki penampilannya [1]. 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* [2].

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Safarina dan Rahayu (2015) terhadap 39 orang anggota *Nutrition club* Herbalife menunjukkan bahwa 94,8% merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya [3]. 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 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 dengan *body image* 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.

Body image negatif juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan kebiasaan makan seperti *anorexia 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 [4]. *Body image* yang negatif juga dapat berdampak pada keinginan seseorang untuk berolahraga secara lebih intens. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [5], 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 [6].

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kepuasan *body image* anggota *Nutrition club Vidy*, mengetahui kebiasaan makan anggota *Nutrition club Vidy* dan mengetahui kebiasaan olahraga anggota *Nutrition club Vidy*. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan anggota *Nutrition club Vidy* dan mengetahui hubungan antara *body image* dengan kebiasaan olahraga anggota *Nutrition club Vidy*.

METODE

Penelitian analitik observasi ini menggunakan desain cross-sectional. 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: anggota aktif *Nutrition club Vidy*, berusia 20 – 59 tahun, tidak sedang menjalani diet karena suatu penyakit tertentu dan bersedia menjadi responden penelitian melalui persetujuan *informed consent*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: sakit atau tidak dapat hadir pada saat hari dilakukan penelitian, dan mengundurkan diri sebelum penelitian selesai dilakukan. Sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, setelah dilakukan screening, maka dapat diketahui bahwa jumlah sampel sebesar 45 orang.

Data yang telah dikumpulkan akan melalui tahap pengecekan dan pengolahan. Data hasil MBSRQ akan di skoring dan dikategorikan ke dalam masing-masing tingkat kepuasan *body image*. Kemudian data hasil EAT-40 akan di skoring dan dikategorikan ke dalam kelompok normal atau abnormal. Lalu, data hasil kuesioner olahraga akan di skoring dan dikategorikan ke dalam kelompok sering atau tidak sering berdasarkan frekuensi dan durasi olahraga yang dilakukan oleh responden. Perhitungan *Odds Ratio* dalam menganalisis hubungan secara statistik.

HASIL

Sampel penelitian ini berjumlah 45 orang anggota *Nutrition club* Vidy dengan hasil data sebagai berikut:

Tabel 1. 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 ≥ 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

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%).

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.

Tingkat Kepuasan *Body image* Anggota *Nutrition club* Vidy

Tingkat kepuasan *body image* pada anggota *Nutrition club* Vidy digambarkan dalam diagram berikut:

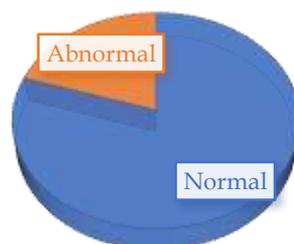


Gambar 1. Diagram tingkat kepuasan *body image*

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%).

Kebiasaan Makan Anggota *Nutrition club* Vidy

Data kebiasaan makan pada anggota *Nutrition club* Vidy digambarkan dalam diagram berikut:



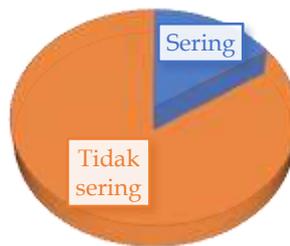
Gambar 2. Diagram kebiasaan makan

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.

Kebiasaan Olahraga Anggota *Nutrition club* Vidy

Data kebiasaan makan pada anggota *Nutrition club* Vidy digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 3. Diagram kebiasaan olahraga

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%).

Hasil Uji Statistika *Body image* dengan Kebiasaan Makan

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui uji korelasi antara variabel bebas yaitu *body image* dengan variabel terikat yaitu kebiasaan makan. Analisis kedua variabel ini menggunakan uji *Fisher Exact*. Hasil analisis hubungan *body image* dengan kebiasaan makan dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 2. 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 $p < 0,05$

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 2. 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.

Hasil Uji Statistika *Body image* dengan Kebiasaan Olahraga

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui uji korelasi antara variabel bebas yaitu *body image* dengan variabel terikat yaitu kebiasaan olahraga. Analisis kedua variabel ini menggunakan uji Fisher Exact. Hasil analisis hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga

<i>Body image</i>	Kebiasaan Olahraga				Total	P
	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	

*Bermakna apabila $p<0,05$

Berdasarkan 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.

DISKUSI

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 [7]. 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 [8]. 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. Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang ialah persepsi dari dirinya sendiri [9]. Seseorang yang mempunyai *body image* puas akan merasa bahwa tubuhnya menarik bagi orang lain, sementara individu yang mempunyai rasa ketidakpuasan terhadap *body image* akan memandang bahwa penampilannya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. 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 [10].

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 [11]. 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 [10].

Cara lain untuk mendapatkan *body image* yang ideal yaitu dengan sering berolahraga [10]. 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 [12].

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 [13]. 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 [12].

Hubungan *Body image* dengan Kebiasaan Makan

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 terdahulu yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang ialah persepsi terhadap dirinya sendiri [9]. Rasa puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

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 [14]. 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 [15].

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 [16].

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 [17]. 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% [18]. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada anggota kelas sehat Herbalife Arsyam *Club* [9]. 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.

Hubungan *Body image* dengan Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada Tabel 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* [19]. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna terkait *body image* dengan kebiasaan olahraga. 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 tiga kali dalam seminggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang 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.

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 [21]. 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 [22]. Penelitian lain yang telah dilakukan 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*) [23]. 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 terhadap 99 wanita dewasa yang menyebutkan bahwa kombinasi antara penilaian positif terhadap diri sendiri dan kebiasaan olahraga berhubungan dengan tingkat kepuasan *body image* [24]. 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 [22].

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di *Nutrition Club Vidy* terkait hubungan *body image* terhadap kebiasaan makan dan olahraga, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan, dan tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan olahraga. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel-variabel lain yang berkaitan dengan *body image*, kebiasaan makan dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ari, A., R., P. *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri (Studi di Desa Mirip Dusun Latsari Mojokerto)*. Jombang: Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. 2017;
2. Denich, A., U., dan Ifdil. *Konsep Body Image Remaja Putri*. Padang: Multikarya Kons. 2015; 3(2): 2.
3. Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2013. 52 p.
4. Ritan, dkk. *Hubungan Body Image dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurnal Ilmu Gizi Indonesia. 2018; 2(1): 25–32.
5. Musba, E dan Abidin, Z. *Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness*. Semarang: Jurnal Fakultas Psikologi UNDIP. 2014; 3: 2.
6. Febrianto, B. *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. 2013; 1–30.
7. Lynch, E., B., Kane, J. *Body Size Perception among African American Women*. Journal Nutritional Education Behaviour. 2014; 46(5): 412-417.
8. Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G., Gualdi-Russo, E. *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. 2014; 12: 42.
9. Kristi, S., C. *Hubungan Body Image Terhadap Intensi (Niat) Perilaku Diet (Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club)*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. 2020; 4-9.

10. Laksmi, dkk. *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. 2018; 7(2): 627–640.
11. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. *Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri*. 2015; 7(2): 12-21.
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2014.
13. Muna, N F. *Gambaran Citra Tubuh Remaja yang Underweight di SMA Futuhiyyah Mranggen Demak*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2015; 33.
14. Rahayu, S D dan Dieny, F F. *Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswa SMA*. Media Medika Indonesiana. 2012; 46(3): 184-194.
15. Lubis, Fadilah R. *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. 2021; 45–52.
16. Bibiloni, M., Pich, J., Pons, A., Tur, J., A. *Body Image and Eating Patterns Among Adolescents*. BMC Public Health. 2013; 13: 1-10.
17. Nur Lailatul, H. *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. 2013.
18. Luiz, R., R. *Eating Behavior and Body Image among Psychology Students*. 2012; 55: 1-6.
19. Harris, N., Gee, D., Acquisto, D., D., Ogan, D., Pritchett, K. *Eating Disorder Risk, Exercise Dependence, and Body Weight Dissatisfaction among Female Nutrition and Exercise Science University Majors*. Journal Behaviour Addict. 2015; 4(3): 206-209.
20. Agustia, F. *Hubungan Body Image, Kebiasaan Olahraga dan Kecukupan Gizi dengan Status Gizi di Kecamatan Galang*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. 2018; 53–58.
21. Bell, H., S., Donovan, C., L., Ramme, R. *Is Athletic Really Ideal? An Examination of the Mediating Role of Body Dissatisfaction in Predicting Disordered Eating and Compulsive Exercise*. 2016; 21: 24–29.
22. Pearson., E., S., dan Hall, C., R. *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. 2013; 5(2): 121-131.
23. Dyremyhr, Ase Eriksen, dkk. *How Adolescent Subjective Health and Satisfaction with Weight and Body Shape are Related to Participation in Sports*. Journal of Environmental and Public Health. 2014; 14: 34.
24. Putra, A. *Body Image dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga*. Banjar Bali: Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. 2017; 91-94.