

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan tentang hasil penelitian karya tulis ilmiah yang berjudul gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Pada bab ini akan disajikan gambaran lokasi penelitian, data umum, dan data khusus serta pembahasan yang menjawab tujuan umum. Penelitian telah dilakukan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang Prodi DIII Keperawatan pada mahasiswi tingkat 3 pada bulan April 2022 dengan jumlah responden yang di dapat adalah 30 orang.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brw Malang yang merupakan institusi pendidikan tinggi tenaga kesehatan. ITSK RS dr. Soepraoen berada di Jalan Sodanco Supriadi no. 22 Malang. Peneliti memilih lokasi penelitian di ITSK RS dr. Soepraoen Malang dikarenakan letaknya yang berada di kota dan merupakan kampus kesehatan sehingga para mahasiswinya sangat memperhatikan penampilannya termasuk berat badannya sehingga terdapat beberapa mahasiswi yang melakukan diet penurunan berat badan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi tingkat 3 DIII Keperawatan yang berjumlah 178 mahasiswi dan yang masuk dalam kriteria peneliti sebanyak 30 mahasiswi.

4.1.2 Data Umum

Data ini menggambarkan kondisi responden secara umum dalam penelitian. Responden dalam penelitian yaitu mahasiswa tingkat 3 prodi DIII Keperawatan yang melakukan diet penurunan berat badan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Data Umum meliputi karakteristik responden berdasarkan usia dan lama menjalani diet.

Tabel 4.1 Data Umum Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18 - 25 Tahun	30	100%
26 - 30 Tahun	0	0%
Lama Menjalani Diet		
1 - 3 Bulan	28	93,34%
4 - 6 Bulan	1	3,33%
> 6 Bulan	1	3,33%

(Data Primer : Penelitian April – Mei 2022)

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden mahasiswa tingkat 3 DIII Keperawatan yang menjalani diet penurunan berat badan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang berdasarkan usia responden seluruhnya berusia 18 – 25 tahun (100%). Berdasarkan lama menjalani diet, sebagian besar responden menjalani diet selama 1 – 3 bulan sebanyak 28 responden (93.34%) dan sebagian kecil selama 4 – 6 bulan sebanyak 1 responden (3.33%), > 6 bulan sebanyak 1 responden (3.33%).

4.1.3 Data Khusus

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor

– Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet

Kategori	Melatarbelakangi		Tidak Melatarbelakangi		Total	
	f	%	f	%	f	%
Gejala psikiatri : depresi dan kecemasan	25	83,33%	5	16,67%	30	100%
Distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh	24	80%	6	20%	30	100%
Pengaruh media massa	23	76,67%	7	23,33%	30	100%
Dukungan teman sebaya untuk diet	22	73,33%	8	26,67%	30	100%
<i>Overweight</i> dan obesitas	20	66,67%	10	33,33%	30	100%
Harga diri rendah	18	60%	12	40%	30	100%
Hubungan keluarga yang rendah	15	50%	15	50%	30	100%

(Data Primer : Penelitian April – Mei 2022)

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa individu yang menjalani diet dapat dilatarbelakangi lebih dari satu faktor sehingga peneliti melakukan analisa data pada setiap faktor terhadap 30 responden dan diketahui bahwa faktor yang melatarbelakangi perilaku diet responden yaitu faktor gejala psikiatri : depresi dan kecemasan melatarbelakangi sebanyak 25 responden (83,33%) dan tidak melatarbelakangi 5 responden (16,67%), faktor distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh melatarbelakangi sebanyak 24 responden (80%) dan tidak melatarbelakangi 6 responden (16,67%), faktor pengaruh media massa melatarbelakangi sebanyak 23 responden (73,67%) dan tidak melatarbelakangi 7 responden (23,33%), faktor dukungan teman sebaya untuk diet melatarbelakangi sebanyak 22 responden (73,33%) dan tidak

melatarbelakangi 8 responden (26,67%), faktor *overweight* dan obesitas melatarbelakangi sebanyak 20 responden (66,67%) dan tidak melatarbelakangi 10 responden (33,33%), faktor harga diri rendah melatarbelakangi sebanyak 18 responden (60%) dan tidak melatarbelakangi 12 responden (40%), faktor hubungan keluarga yang rendah melatarbelakangi sebanyak 15 responden (50%) dan tidak melatarbelakangi 15 responden (50%).

4.1.4 Tabulasi Silang

Tabel 4.3 Data Tabulasi Silang Data Umum Dan Data Khusus Faktor – Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet.

Kategori	Lama Diet							
	1 - 3 Bulan		4 - 6 Bulan		> 6 Bulan		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh	22	91.6%	1	4.2%	1	4.2%	24	100%
Harga diri rendah	16	88.8%	1	5.6%	1	5.6%	18	100%
Gejala psikiatri: depresi dan kecemasan	23	92%	1	4%	1	4%	25	100%
Pengaruh media massa	21	91.3%	1	4.35%	1	4.35%	23	100%
Hubungan keluarga yang rendah	14	93.3%	1	6.7%	0	0%	15	100%
Dukungan teman sebaya untuk diet	21	95.45%	0	0%	1	4.55%	22	100%
Overweight dan obesitas	19	95%	1	5%	0	0%	20	100%

(Data Primer : Penelitian April – Mei 2022)

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang didapatkan hasil 30 responden melakukan diet penurunan berat badan, dan beberapa faktor yang melatarbelakangi perilaku diet responden yaitu gejala psikiatri meliputi depresi dan kecemasan melatarbelakangi sebanyak 25 responden (83,33%), faktor distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh melatarbelakangi sebanyak 24 responden (80%), pengaruh media massa melatarbelakangi sebanyak 23 responden (76,66%), dukungan teman sebaya untuk diet melatarbelakangi sebanyak 22 responden (73,33%), *overweight* dan obesitas melatarbelakangi sebanyak 20 responden (66,66%), harga diri rendah melatarbelakangi sebanyak 18 responden (60%), hubungan keluarga yang rendah melatarbelakangi sebanyak 15 responden (50%).

Faktor gejala psikiatri meliputi depresi dan kecemasan melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan sebanyak 25 responden (83,33%). Safitri (2014) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga menggambarkan bagaimana citra tubuh individu. Mahasiswi yang merasa penampilannya kurang menarik akan merasa cemas. Kecemasan yang disebabkan oleh

ketidakpuasan bentuk tubuhnya. Mahasiswi dalam tugas perkembangan diharuskan mampu membina hubungan baik dengan lawan jenis. Banyak mahasiswi yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman sejenis kelamin ataupun dari lawan jenis kelamin. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Oleh sebab itu, mahasiswi berusaha untuk tampil sebagai individu yang menarik perhatian orang lain, baik dengan teman yang sejenis kelamin maupun lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka mahasiswi mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal. Kepedulian terhadap bentuk tubuh yang ideal dapat mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Pada umumnya mahasiswi melakukan diet penurunan berat badan.

Faktor distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan sebanyak 24 responden (80%). Menurut Prima (2013) Distorsi dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong individu berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi lebih langsing adalah dengan melakukan diet. Bagi orang yang mengalami distorsi atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya. Perasaan negatif membuat individu selalu merasa kurang puas dengan bentuk

tubuhnya yang menyebabkan menjadi tidak percaya diri dan tidak senang dengan penampilan tubuhnya. Oleh karena itu, orang yang mengalami distorsi atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh akan melakukan berbagai macam usaha untuk tampil menarik. Salah satu usaha yang dilakukan untuk menurunkan berat badan adalah dengan cara diet agar tubuh menjadi langsing.

Faktor media massa melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan sebanyak 23 responden (76,66%). Menurut Oktafiani (2019) melalui media massa mahasiswa mengetahui bagaimana ukuran tubuh yang dianggap ideal dan pola makan yang dianggap baik. Jadi media juga berperan dalam membentuk perilaku diet. Media sosial seperti Facebook, Instagram dan Twitter berhasil membuat individu lebih dekat dengan idolanya, sekaligus semakin membuat seseorang penasaran apa saja yang dilakukan idolanya sehingga memiliki bentuk tubuh yang ideal. Misalnya, di Instagram banyak artis yang merekam keseharian mereka, termasuk bagaimana mereka mengatur kalori yang masuk ke tubuh dan berolahraga, hal tersebut akhirnya dapat memunculkan perilaku diet untuk menurunkan berat badan.

Faktor dukungan teman sebaya untuk diet melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan sebanyak 22 responden (73,33%). Menurut Fitri (2018) pengaruh teman sebaya sangat berperan penting pada perilaku diet mahasiswa, hal ini dikarenakan waktu yang dihabiskan mahasiswa di luar rumah lebih

banyak dan merasa sepeham dengan teman sebaya. Namun pengaruh yang ditimbulkan oleh teman sebaya cenderung negatif karena menimbulkan tekanan sosial dalam hal apapun termasuk perilaku diet. Mahasiswi yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko lebih tinggi mengalami perilaku diet tidak sehat karena pengaruh teman sebaya yang memberikan pengaruh dengan kritikan negatif tentang perilaku diet yang menyebabkan perilaku diet tidak sehat.

Faktor *overweight* dan obesitas melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan 20 responden (66,66%). Menurut Alhadar (2014) *overweight* dan obesitas berhubungan dengan ketidakpuasan citra tubuh dan rasa percaya diri yang rendah. Mahasiswi memiliki kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Pada mahasiswi, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh yang ramping atau langsing dan proporsional, hal tersebut menyebabkan mahasiswi dengan *overweight* dan obesitas memiliki keinginan untuk melakukan diet penurunan berat badan.

Faktor harga diri rendah melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan sebanyak 18 responden (60%). Resky (2021) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang kuat penampilan tubuh dengan harga diri yang tidak hanya terjadi di masa remaja, tetapi sepanjang hidup dari kanak-kanak sampai dewasa tengah.

Harga diri memiliki hubungan dengan penampilan tubuh dibandingkan dengan bidang lain seperti kemampuan akademik dan penerimaan sosial. Harga diri sebagai faktor yang berkaitan dengan penampilan tubuh mahasiswa. Individu yang puas terhadap tubuhnya memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya individu yang memiliki gambaran tubuh negatif memiliki harga diri rendah. Mahasiswa mendapatkan tekanan sosial yang lebih kuat dan berhubungan dengan penampilan fisik. Tekanan sosial yang diterima membuat mahasiswa mengevaluasi penampilan fisik sehingga memunculkan perilaku untuk menurunkan berat badan dengan cara diet.

Faktor hubungan keluarga yang rendah melatarbelakangi perilaku diet pada 30 responden didapatkan sebanyak 15 responden (50%). Menurut Kurniawati dan Suarya (2019) keluarga yang melakukan diet penurunan berat badan dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa memandang bentuk tubuh yang dimiliki. Keluarga dapat memperburuk bagaimana individu memandang diri dengan memperkuat tekanan untuk mengedepankan keindahan menjadi kurus. Kekhawatiran orang tua tentang berat badan sendiri dan atau berat badan anak-anak serta ketidakpuasan pada anak. Anak dengan orang tua yang berusaha untuk mengontrol asupan makanan anak, maka anak tersebut melaporkan ketidakpuasan tubuh dan harga diri yang lebih rendah, sehingga anak akan

melakukan upaya untuk menurunkan berat badan dengan melakukan diet.

Berdasarkan faktor usia dalam penelitian ini dari 30 responden menunjukkan bahwa seluruhnya berusia 18 – 25 tahun (100%). Hamid (2021) mengemukakan bahwa hal yang terjadi tentang aspek psikologis berkaitan dengan perubahan fisik pada masa remaja menuju dewasa, yakni disibukan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan standar budaya setempat. Mahasiswi merupakan individu yang menempuh pendidikan diperguruan tinggi dan juga individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa remaja menuju dewasa. Perubahan fisik pesat menimbulkan respon serta pikiran tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan membangun gambaran tubuh ideal sehingga memunculkan perilaku diet untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan faktor jenis kelamin dalam penelitian ini dari 30 responden menunjukkan bahwa seluruhnya berjenis kelamin perempuan (100%). Alhadar (2014) mengemukakan bahwa jenis kelamin merupakan variabel yang dapat melatarbelakangi perilaku diet individu. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh perempuan dari pada laki-laki. Pada umumnya, perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja

menuju dewasa, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat.

Berdasarkan Lama menjalani diet penurunan badan dalam penelitian ini dari 30 responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya menjalani diet penurunan berat badan selama 1-3 bulan sebanyak 28 responden (93,33%), dan sebagian kecil menjalani diet penurunan berat badan selama 4-6 bulan sebanyak 1 responden (3,33%), lebih dari 6 bulan sebanyak 1 responden (3,33%). Menurut Chaenurisah (2016) bagi penderita obesitas penurunan berat badan yang ideal adalah 5-10% dalam waktu 6-12 bulan. Menurut Slayton (2014) penurunan berat badan maksimal yang bisa dilakukan dalam waktu tujuh hari tidak lebih dari 2 kilogram. Kecepatan penurunan berat badan yang dianjurkan pada orang dewasa adalah 1-4 kilogram per bulan.