

Konsep Diri Fisik terhadap Perilaku Makan Tidak Sehat pada Wanita Dewasa Muda

***Dewi Kusuma Tanjung Sari**¹**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Matrissya Hermita

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Abstract. Unhealthy eating behavior in young adults, especially women, needs to be considered to avoid the occurrence of diseases that lead to mortality, one of which influences harmful eating behavior is the physical self-concept in young adult women. This study aims to investigate whether there is an effect of physical self-concept on unhealthy eating behavior in young adult women. Respondents in this study were 150 women with an age range of 19-30 years, who made dietary adjustments such as reducing meal frequency, reducing/not consuming certain types of food, regulating the composition of food consumed, consuming drugs/supplements to regulate body metabolism to lose/gain weight, or do strenuous exercise. This study used the unhealthy eating behavior scale from Van Strien, et al. (1986) and the physical self-concept scale from Hsu and Lu (2013). This study uses the linear regression method to examine the effect of physical self-concept on unhealthy eating behavior. The results of this study show that there is an influence between physical self-concept and unhealthy eating behavior in young adult women with the results of R square = 0,145 and contributed an influence of 14,5%. This means showing that the physical self-concept will affect unhealthy eating behavior.

Keywords: *physical self-concept, unhealthy eating behavior, young adults*

Abstrak. Perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda perlu diperhatikan guna menghindari terjadinya penyakit yang mengarah pada angka kematian, salah satu yang mempengaruhi perilaku makan tidak sehat adalah konsep diri fisik pada wanita dewasa muda. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji apakah terdapat pengaruh konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda. Responden penelitian ini sebanyak 150 wanita dengan usia 19-30 tahun yang melakukan pengaturan pola makan. Penelitian ini menggunakan skala perilaku makan tidak sehat dari Van Strien, et al. (1986) dan skala konsep diri fisik dari Hsu dan Lu (2013). Penelitian ini menggunakan metode linear regression untuk menguji pengaruh konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsep diri fisik dan perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda dengan R square= 0,145 dan menyumbang pengaruh sebesar 14,5%. Hasil ini berarti menunjukkan bahwa konsep diri fisik individu akan mempengaruhi perilaku makan tidak sehat.

Kata Kunci: *konsep diri fisik, perilaku makan tidak sehat, dewasa muda*

¹**Korespondensi.** Dewi Kusuma Tanjung Sari. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Jl. Margonda Raya 100, Kota Depok, Jawa Barat, 16424. E-mail: tanjungss.dk@gmail.com

Masa dewasa muda merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Secara umum, dewasa muda yaitu individu yang berusia 19-30 tahun (Feist & Feist, 2010). Pada masa dewasa muda ini, adalah masa reproduksi, masa penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, keterikatan dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan cara hidup baru (Sudirjo & Alif, 2018). Beberapa tugas perkembangan pada dewasa muda meliputi memilih pasangan, mencari kelompok sosial, dan mulai bekerja (Abdurrahman, 2014) dan wanita dewasa muda harus bisa menyelesaikan tugas perkembangan dengan sebaik mungkin agar tidak mengalami permasalahan yang berarti pada masa perkembangan selanjutnya (Putri, 2019). Namun Hill, Oliver, dan Rogers (1992) menjelaskan bahwa adanya perubahan fisik pada wanita dewasa muda, dapat menimbulkan perasaan tidak puas, salah satu contoh yaitu karena adanya peningkatan lemak dalam tubuh, sehingga wanita dewasa muda merasa bahwa tubuhnya gemuk dan memiliki tubuh yang lebih kurus serta memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Jika wanita dewasa muda terlalu sibuk dengan memikirkan bagaimana mengontrol berat badannya, maka akan banyak kesempatan besar yang terlewatkan seperti salah satu contohnya yaitu kesempatan membuat banyak relasi sosial atau teman (Abdurrahman, 2014).

Hal umum yang dilakukan oleh wanita untuk mengontrol bentuk tubuhnya yaitu dengan melakukan pengaturan pola makan (Abdurrahman, 2014). LaCaille, et al. (2013) menjelaskan bahwa manusia membuat ratusan keputusan makanan setiap harinya yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor pribadi, sosial, budaya, lingkungan, dan ekonomi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Kusumaningtyas (2019) yang berpendapat bahwa *trend mode* memiliki ketertarikan

akan tubuh yang kurus atau tubuh yang proporsional dengan adanya stereotip terhadap tubuh yang kurus dan gemuk dalam lingkungan sosial. Dari segi psikososial sendiri, menjadi gemuk merupakan beban bagi penderitanya karena dapat mengganggu fungsi fisik, sosial, dan psikologis (Kusumaningtyas, 2019). Gruber, Brooks-Gunn, Paikoff, dan Warren (1994) juga menjelaskan bahwa kematangan fisik dan berkembangnya ukuran tubuh pada wanita dewasa muda dapat mempengaruhi berkembangnya perilaku diet dan perilaku makan yang tidak sehat.

Perilaku makan tidak sehat merupakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberikan zat-zat gizi esensial yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Sarintohe & Prawitasari, 2006). Perilaku makan tidak sehat dalam penelitian ini diartikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang dapat merugikan dalam hal metabolisme tubuh (Gruber, Brooks-Gunn, Paikoff, & Warren, 1994). *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (2020) juga menjelaskan bahwa pola makan yang tidak sehat yaitu ketika individu tidak memenuhi kebutuhan akan protein, lemak, dan karbohidrat termasuk serat pangan serta vitamin dan mineral dalam tubuhnya. Dilansir dari P2TM Kemenkes RI (2019), Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi dan hampir dua miliar mengalami kelebihan gizi, yang mana hampir 195 negara yang disurvei, masyarakat mengkonsumsi makanan sehat dalam jumlah yang sangat rendah dan terlalu banyak mengkonsumsi jenis makanan yang salah. Begitu juga analisis yang dimuat dalam jurnal kesehatan *Lancet*, menemukan bahwa menu makanan yang dikonsumsi masyarakat sehari-hari menjadi pembunuh terbesar dibanding merokok dan kini menjadi penyebab 1 dari 5 kematian di seluruh dunia (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Dilansir dari CNN Indonesia (2019), dalam sebuah studi yang dipresentasikan pada Kongres Kardiologi Masyarakat Eropa di Munich, Jerman, oleh Prof. Maciej Banach, dari Universitas Kedokteran Lodz di Polandia juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan yang tidak sehat dengan kematian. Analisis studi lain juga menjelaskan bahwa orang yang mengkonsumsi karbohidrat kurang dari 32%, memiliki kemungkinan meninggal sebelum waktunya dibandingkan dengan orang yang banyak makan karbohidrat (CNN Indonesia, 2019). Di Indonesia sendiri, seorang dokter spesialis pernah mendapati pasiennya mengalami masalah osteoporosis yang menjadi akibat karena menjalani kebiasaan makan yang tidak sehat dengan menahan untuk tidak makan dalam kurun waktu yang panjang, sehingga dampak negatif lainnya yang dapat dialami yaitu minimnya hormon estrogen (dalam Sukardi, 2018). Selain itu, Maharani (2015) menjelaskan individu yang ingin memiliki tubuh langsing ataupun takut gemuk dengan melakukan pola makan yang tidak sehat, dapat mengalami bulimia maupun anoreksia.

Pada penelitian Abdurrahman (2014), ditemukan bahwa faktor internal perilaku makan tidak sehat dipengaruhi oleh konsep diri fisik terkait dengan rasa takut memiliki tubuh yang gemuk dan kurangnya pengetahuan menganai pola makan yang sehat. Konsep diri fisik merupakan gambaran fisik individu atau cara individu dalam mempersepsi kondisi fisik atau bentuk tubuh berdasarkan pengalaman dan penilaian orang lain mengenai aspek fisik yang dimiliki (Rosanti & Rahmanawati, 2014). Amirah dan Nugroho (2020) menjelaskan bahwa konsep diri fisik memiliki peranan penting pada seseorang khususnya pada dewasa muda untuk memenuhi salah satu tugas perkembangannya, yakni kehidupan sosial. Konsep diri fisik yang positif dapat menjadikan individu matang dalam

menjalani kehidupan sebagai makhluk sosial dengan menerima diri secara apa adanya (Amirah & Nugroho, 2020).

Husna (2013) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki konsep diri fisik yang negatif, maka perilaku makan tidak sehat akan meningkat. Hal ini juga dijelaskan oleh Prima dan Paramastri (2014) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara konsep diri fisik terhadap perilaku makan. Individu yang dapat menerima bentuk tubuh yang dimiliki merupakan salah satu contoh dari konsep diri fisik. Semakin individu dapat menerima bentuk tubuh yang dimiliki, maka perilaku makan tidak sehat akan menurun (Kusuma & Krianto, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka terbangun hipotesis bahwa terdapat pengaruh konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda.

METODE

Variabel yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari perilaku makan tidak sehat sebagai variabel terikat dan konsep diri fisik sebagai variabel bebas. Penelitian ini mengambil partisipan sebanyak 150 wanita dewasa muda dengan rentang usia 20-30 tahun, dan melakukan pengaturan pola makan seperti mengurangi frekuensi makan, mengurangi/tidak mengkonsumsi jenis makanan tertentu, mengatur komposisi makanan yang dikonsumsi, mengkonsumsi obat-obatan/suolemen untuk mengatur metabolisme tubuh guna menurunkan/menaikkan berat badan, atau berolahraga berat. Data demografi partisipan digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1.

Karakteristik Demografis Partisipan

Karakteristik	Kategori	N	%
Status	Belum Menikah	146	97,4%
Pernikahan	Sudah Menikah	4	2,6%
	<Rp. 1 juta	86	57,3%
Pendapatan	Rp.1 juta-2,5 juta	48	32%
	Rp.2,6 juta-3,5 juta	5	3,3%
	>3,5 juta	11	7,4%
Pendidikan	SMA/Sederajat	92	61,3%
	Diploma	8	5,4%
	S1	50	33,3%

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu partisipan yang dipilih berdasarkan karakteristik atau kualitas tertentu dan mengabaikan yang tidak memenuhi kriteria yang ditentukan (Morissan, 2012). pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar melalui skala daring (*google form*). Bentuk kuesioner untuk mengukur konsep diri fisik dan perilaku makan tidak sehat menggunakan skala Likert yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan normal. Dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	P	Keterangan
Perilaku Makan Tidak Sehat	0,10	>0,05	Normal
Konsep Diri Fisik	0,12	>0,05	Normal

Sedangkan untuk hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data bersifat linear. Dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	P	Keterangan
Konsep Diri Fisik dengan Perilaku Makan Tidak Sehat	0,000	<0,05	Linear

Perilaku Makan Tidak Sehat

Perilaku makan tidak sehat menurut Van Strien, et al. (1986) adalah perilaku makan yang dapat merugikan metabolisme tubuh yang diukur berdasarkan aspek perilaku makan yaitu (1) *external eating* (keinginan makan berdasarkan penglihatan, penciuman dan rasa makanan terlepas dari keadaan lapar atau kenyang), (2) *emotional eating* (perilaku makan yang mengacu pada emosi negatif), dan (3) *restrained eating* (menahan makan sehingga mengakibatkan kontra regulasi). Skala perilaku makan tidak sehat yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari Van Strien, et al. (1986), yaitu *The Dutch Eating Behavior Questionnaire*, dengan total sebanyak 36 aitem dan terdapat 6 aitem yang gugur, sehingga aitem yang dapat dipertahankan yaitu sebanyak 30 aitem dengan rentang nilai daya diskriminasi aitem sebesar 0.303-0.618, salah satu contoh aitem dalam skala ini seperti, “Saya makan lebih sedikit dari biasanya jika berat badan saya bertambah”. Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert dengan pilihan respon dari 1 sampai 5, yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji reliabilitas pada skala ini dan didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0.893.

Konsep Diri Fisik

Konsep diri fisik merupakan perasaan subjektif seseorang mengenai dirinya secara fisik (Garn, 2016). Skala konsep diri fisik yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari Hsu dan Lu (2013) yaitu *Physical Self-Concept Scale for Older Adults* yang disusun dan dikembangkan oleh berdasarkan enam aspek konsep diri

fisik yang disebutkan oleh Marsh (1996), yaitu (1) *body fat* (kepuasan akan lemak di tubuh), (2) *flexibility* (dapat menggerakkan dan menekuk tubuh dengan mudah), (3) *appreance* (memperhatikan penampilan fisik), (4) *strength* (dapat melakukan aktivitas fisik tanpa merasa lelah), (5) *health* (tidak sering sakit dan mudah cepat pulih), dan (6) *ability to live independently* (kemampuan untuk hidup secara mandiri), dengan total aitem sebanyak 16 dan terdapat 5 aitem yang gugur, sehingga aitem yang dapat dipertahankan yaitu sebanyak 11 aitem dengan rentang nilai daya diskriminasi aitem sebesar 0.322-0.502, salah satu contoh aitem dalam skala ini seperti, "Saya puas dengan berat badan saya". Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert dengan pilihan respon dari 1 sampai 5, yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji reliabilitas pada skala ini dan didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0.731.

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Perilaku Makan	0,893	30
Tidak Sehat		
Konsep Diri Fisik	0,731	11

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode statistika *linear regression* untuk menguji pengaruh dari konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat yang dibantu dengan program SPSS for Windows version 23.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah konsep diri fisik mempengaruhi perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda. Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan

menggunakan teknik *linear regression*, *F-score* adalah 25.149 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda ($R^2 = 0,145$) dengan sumbangannya sebesar 14,5% dan 85,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Untuk penjelasan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	F	Sig.	RSquare
Konsep Diri			
Fisik*Perilaku			
Makan Tidak Sehat	25.149	0.000	0.145

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri fisik memiliki peranan penting pada perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa. Ketika wanita memiliki pandangan yang negatif terhadap tubuhnya, maka akan terbentuk kepercayaan diri yang rendah, cenderung tidak dapat menerima diri, serta merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Kurniawan & Alwis, 2018), karena wanita dewasa muda dengan konsep diri fisik yang negatif cenderung merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang dimiliki dan memiliki harga diri rendah, sehingga kekurangan pada penampilan fisik merupakan suatu hal yang buruk (Amirah & Nugroho, 2020). Sejalan dengan Rosanti dan Rahmanawati (2014) yang menemukan bahwa ketika individu memiliki konsep diri fisik yang negatif, maka besar kemungkinan individu untuk menerapkan perilaku makan tidak sehat, seperti mengatur asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh tanpa adanya supervisi dari dokter maupun ahli gizi yang berkompeten atau memakan makanan yang tidak bergizi. Oleh karena itu, wanita dengan konsep diri fisik yang positif, akan

meminimalisir perilaku makan yang tidak sehat.

Selaras juga dengan hasil penelitian Husna (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi tubuh individu terhadap perilaku makan yang dijalani oleh wanita di sanggar senam, di mana ketika wanita memiliki pandangan yang negatif terhadap tubuhnya, maka perilaku makan tidak sehat pada wanita juga akan meningkat. Penelitian Prima dan Paramastri (2014) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat pada wanita yang menunjukkan bahwa semakin negatif konsep diri fisik yang dimiliki oleh wanita, maka perilaku makan tidak sehat juga akan meningkat. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Frazier, et al. (2015) pada mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara konsep diri fisik terhadap perilaku makan tidak sehat yang dapat mengarah kepada gangguan makan, terutama pada wanita.

Hasil Tambahan

1. Status pernikahan pada konsep diri fisik dan perilaku makan tidak sehat

Hasil perhitungan *mean* empirik pada status pernikahan menunjukkan bahwa wanita yang belum menikah memiliki konsep diri fisik yang lebih rendah dari wanita yang sudah menikah serta memiliki perilaku makan tidak sehat yang lebih tinggi dari wanita yang sudah menikah. Dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.

Hasil Perhitungan *Mean Empirik* Status Pernikahan

Status Pernikahan	%	Mean Konsep Diri Fisik	Mean Perilaku Makan Tidak Sehat
Belum Menikah	97,4%	53,34	87,29
Sudah Menikah	2,6%	61,25	86,00

Sudirjo dan Alif (2018) menjelaskan bahwa masa dewasa muda merupakan masa reproduktif yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, dimana individu harus memenuhi salah satu tugas perkembangan yaitu memilih pasangan. Dijelaskan juga oleh Kusumaningtyas (2019) bahwa kegemukan merupakan beban atau masalah bagi individu yang bersangkutan, hal ini dapat mengakibatkan individu merasa tidak puas dengan keadaan tubuh yang dimiliki. Sehingga, akan mempengaruhi adanya konsep diri fisik yang negatif pada individu yang belum memiliki pasangan yang mengarah pada perilaku makan tidak sehat guna mengubah penampilan fisik untuk memenuhi salah satu tugas perkembangan dewasa muda yaitu dalam hal memilih pasangan.

2. Pendapatan pada konsep diri fisik dan perilaku makan tidak sehat

Pada hasil perhitungan *mean* empirik berdasarkan pendapatan atau uang saku, diketahui kelompok responden yang memiliki pendapatan atau uang saku < Rp. 1 juta memiliki konsep diri fisik yang paling rendah dibandingkan kelompok lain dengan pendapatan atau uang saku Rp.1 juta-2,5 juta, Rp.2,6 juta-3,5 juta dan >3,5 juta. Pada kelompok responden dengan pendapatan atau uang saku < Rp. 1 juta juga memiliki perilaku makan tidak sehat yang lebih tinggi dari kelompok lain dengan pendapatan atau uang saku Rp.1 juta-2,5 juta, Rp.2,6 juta-3,5 juta dan >3,5 juta. Dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7.
 Hasil Perhitungan *Mean empirik*
 Pendapatan

Pendapatan	%	Mean Konsep Diri Fisik	Mean Perilaku Makan Tidak Sehat
<Rp. 1 juta	57,3 %	52,3	87,92
Rp. 1 juta – 2,5 juta	32%	54,46	87,75
Rp. 2,6 juta – 3,5 juta	3,3%	56,00	86,00
>Rp. 3,5 juta	7,4%	57,18	80,55

Hal ini dijelaskan oleh Nurhasanah (2017) yang menyatakan bahwa memang terdapat hubungan yang positif signifikan antara sosial ekonomi dengan konsep diri fisik, dimana semakin rendah tingkat ekonomi individu maka akan diikuti dengan konsep diri fisik yang negatif. Sedangkan pada perilaku makan tidak sehat dijelaskan pada penelitian Abdurrahman (2014) yang menunjukkan bahwa sosial-ekonomi turut serta dalam salah satu faktor perilaku makan tidak sehat, yang mana semakin rendah tingkat ekonomi individu, maka perilaku makan tidak sehat semakin tinggi.

3. Tingkat pendidikan pada konsep diri fisik dan perilaku makan tidak sehat
 Hasil analisis deskriptif berdasarkan kategori pendidikan tertinggi, ditemukan bahwa pada kelompok SMA/sederajat memiliki konsep diri fisik yang lebih rendah dari kelompok lain dengan pendidikan tertinggi diploma dan S1. Sedangkan pada perilaku makan tidak sehat, pendidikan tertinggi SMA/sederajat memiliki nilai *mean* empirik paling tinggi dari kelompok lain dengan pendidikan tertinggi diploma dan S1. Dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
 Hasil Perhitungan *Mean Empirik*
 Pendidikan Tertinggi

Pendidikan Tertinggi	%	Mean Konsep Diri Fisik	Mean Perilaku Makan Tidak Sehat
SMA/Sederajat	61,3%	52,19	87,49
Diploma	5,4%	58,88	87,38
S1	33,3%	55,04	86,88

Hal ini dijelaskan oleh penelitian Riko, Lestari, dan Lestari (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan pendidikan tertinggi pada jenjang SMA/sederajat memiliki pengaruh terhadap konsep diri, dimana penanaman dan pemahaman mengenai nilai yang ada dalam pendidikan akan berpengaruh pada perilaku positif yang memiliki dampak pada konsep diri fisik individu. Sedangkan pada perilaku makan tidak sehat, dijelaskan dalam penelitian Pantaleon (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan tingkat pendidikan tertinggi, dimana hal ini didasari oleh pengetahuan mengenai gizi pada makanan, sehingga pengetahuan gizi yang kurang dapat mempengaruhi adanya perilaku makan yang tidak sehat pada individu.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa konsep diri fisik memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 14,5% terhadap perilaku makan tidak sehat pada wanita dewasa muda. Dengan adanya hubungan negatif antara konsep diri fisik pada perilaku makan tidak sehat, maka dewasa muda khususnya pada wanita disarankan untuk belajar menerima diri apa adanya guna meningkatkan konsep diri fisik agar dapat meminimalisir dampak dari perilaku makan tidak sehat yang akan mengarah kepada gangguan makan hingga pada angka kematian.

Perlu disadari juga bahwa tidak hanya meningkatkan konsep diri fisik untuk meminimalisir perilaku makan tidak sehat, pengetahuan terkait dengan gizi pada makanan juga memiliki peranan terhadap kebiasaan makan pada seseorang. Sehingga sangat penting untuk mengetahui asupan makan yang masuk ke dalam tubuh dengan memperhatikan kebutuhan protein, lemak, dan karbohidrat pada tubuh sudah terpenuhi.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya mengambil partisipan pada wanita, sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengambil partisipan dengan jenis kelamin yang berbeda untuk dijadikan perbandingan. Adapun keterbatasan pada data demografis partisipan, yang mana saran untuk peneliti selanjutnya untuk bisa mengambil lebih banyak data terkait dengan demografi partisipan untuk mendapatkan penemuan baru lainnya.

REFERENSI

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswi universitas mulawarman. *Psikoborneo*, 12(1), 23-27. doi: 10.30872/psikoborneo.v2i1.3569.
- Konsep diri remaja dalam budaya makan sehat. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), 87-97. doi: 10.30997/jsh.v11i1.2189.
- CNN Indonesia. (2019). Diet karbo berpotensi picu kematian dini. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190827110228-255-424929/diet-karbo-berpotensi-picu-kematian-dini> tanggal 11 Maret 2023
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *The state of food security and nutrition in the world: Transforming food systems for affordable healthy diets*. Rome.
- Frazier, L. D., Vaccaro, J. A., Garcia, S., Fallahazad, N., Rathi, K., Shrestha, A., & Perez, N. (2015). Diet self-efficacy and physical self-concept of college students at risk for eating disorders. *Journal of Behavioral Health*, 4(4), 1-4. doi: 10.5455/jbh.184462.
- Garn, A. C. (2016). Student physical self-concept beliefs. *Handbook on physical education pedagogies*. New York: Routledge.
- Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., Paikoff, R. L., & Warren, M. P. (1994). Prediction of eating problem: An 8-year study of adolescent girls. *Developmental Psychology*, 30(6), 823-834. doi: 10.1037/0012-1649.30.6.823.
- Hail, L. & Grange, D. L. (2018). Bulimia nervosa in adolescents: Prevalence and treatment challenges. *Adolescents Health, Medicine and Therapeutics*, 9, 11-16. doi: 10.2147/2FAHMT.S135326.
- Hill, A. J., Oliver, S., & Rogers, P. J. (1992). Eating in adult world: The rise of dieting in childhood and adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 95-105. doi: 10.1111/j.2044-8260.1992.tb00973.x.
- Hsu, Y., & Lu, F. J. (2013). The development and validation of the physical self-concept scale for older adults. *Educational Gerontology*, 39(7), 501-513. doi: EJ1011950.

- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet (penelitian pada wanita di sanggar senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44-49.
- Kurniawan, J. E. & Alwis, T. S. (2018). Hubungan antara body image dan subjective well-being pada remaja putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52-60. doi: 10.37715/psy.v2i1.867.
- Kusuma, M. R. H. & Krianto, T. (2018). Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja: Studi kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan*, 1(1), 23-31. doi: 10.47034/ppk.v1i1.2114.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas di kota Bontang. *Psikoborneo*, 7(3), 662-674. doi: 10.30872/psikoborneo.v7i3.4806.
- LaCaille, L., Patino-Fernandez, A. M., Monaco, J., Ding, D., Upchurch, S. C. R., Butler, C. D., & Turner, J. R. (2013). Eating behavior. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 641-642. doi:10.1007/978-1-4419-1005-9_1613.
- Maharani, D. (2015). Takut gemuk, banyak remaja diet tidak sehat. Diunduh dari: <https://health.kompas.com/read/2015/03/25/071500123/Takut.Gemuk.Banyak.Remaja.Diet.Tidak.Sehat> tanggal 28 Juni 2023
- Marsh, H. W. (1996). Physical self description questionnaire: Stability and discriminant validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 249-264. doi: 10.1080/02701367.1996.10607952.
- Morissan, M. A. (2012). *Metode penelitian survei*. Jakarta: Kencana.
- Nurhasanah. (2017). *Hubungan keharmonisan keluarga dan status sosial ekonomi dengan konsep diri siswa*. (Tesis). Universitas Negeri Padang, Padang.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Peneliti: Pola makan buruk atau menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian. Diunduh dari: <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian> tanggal 11 Maret 2023.
- Prima, E. & Pramastri, I. (2014). *Perilaku makan pada remaja putri SMAN II Depok Jawa Barat ditinjau dari konsep diri fisik, citra tubuh, dan keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler fashion*. (Tesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. doi: 10.23916/08430011.
- Rasmi, L. A. (2020). Kerap alami body shaming, Vicky Shu nekat lakukan diet ekstrim tapi berujung pilu, kena penyakit ini. Diunduh dari: <https://newsmaker.tribunnews.com/2020/10/17/kerap-alami-body-shaming-vicky-shu-nekat-lakukan-diet-ekstrim-tapi-berujung-pilu-kena-penyakit-ini?page=4> tanggal 11 Maret 2023
- Riko., Lestari, F. A. P., & Lestari, I. D. (2019). Pengaruh pendidikan karakter terhadap konsep diri peserta didik. *Susunan Artikel Pendidikan*, 4(2), 113-120. doi: doi.org/10.30998/sap.v4i2.4448.

- Rosanti, D. A., & Rahmanawati, F. Y. (2014). Hubungan antara physical self-concept dengan perilaku sehat pada mahasiswa. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 10(2), 192-203. doi: 10.32528/ins.v10i2.302.
- Sarintohe, E. & Prawitasari, J. E. (2006). Teori sosial kognitif dalam menjelaskan perilaku makan tidak sehat pada anak yang mengalami obesitas. *Sosiosains*, 19(3), 345-355.
- Sudirjo, E. & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: Konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Sukardi, M. (2018). Gara-gara diet ekstrem, remaja di Jakarta alami osteoporosis. Diunduh dari: <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/10/19/481/1966347/gara-gara-diet-ekstrem-remaja-di-jakarta-alami-osteoporosis> tanggal 11 Maret 2023
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The dutch eating behavior questionnaire (debq) for assesment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. doi: 10.1002/1098-108.198602.5.2.3C295.