



HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI

(SYSTEMATIC REVIEW)

ARTIKEL

Oleh

OMEGA ALFIONITA

NIM. 010117A074

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGERAN

2021

Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri (*Systematic Review*)

Omega Alfionita¹ Mona Saparwati²

ABSTRAK

Berat badan lebih dapat menyebabkan gangguan pada body image. Timbulnya body image negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri berdasarkan penelitian terkait.

Desain penelitian *systematic review*. Jumlah artikel yang digunakan 5 artikel yang terdiri dari 4 jurnal indonesia dan 1 jurnal international. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Google Scholar dan PubMed) Jurnal yang dipergunakan dari tahun 2010 sampai tahun 2020. Analisis menggunakan *critical apraisal literatur review* 5 jurnal.

Berdasarkan hasil ulasan 5 artikel yang dianalisa dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan dalam 5 artikel baik desain, populasi, instrumen maupun teknik analisa data mendukung rancangan penelitian untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri. Kelima artikel penelitian didapatkan 4 artikel yaitu artikel 2,3,4 dan 5 menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki body image positif sedangkan 1 artikel yaitu artikel 1 menyatakan lebih banyak remaja putri yang memiliki body image yang kurang. Kelima artikel menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki pola makan atau pola diet yang kurang baik. Kelima artikel menyatakan ada hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri.

Saran kepada remaja diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuannya dalam memandang body image secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

Kata kunci : Remaja Putri, Citra Tubuh, Pola Makan

Kepustakaan : 25 pustaka (2010 – 2020)

ABSTRACT

Being overweight can cause disturbances in body image. The emergence of a negative body image can cause body image disorders. Therefore, they need to do a way to change his appearance. One of the efforts made is through dietary behavior.

Systematic review research design. The number of articles used is 5 articles consisting of 4 Indonesian journals and 1 international journal. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases (Google Scholar and PubMed) journals used from 2010 to 2020. The analysis used a meta-analysis of 5 journals.

Based on the results of the review of the 5 articles analyzed, it can be concluded that the methods used in the 5 articles, both design, population, instruments and data analysis techniques, support the research design to determine the relationship between the relationship between body image and diet for young women. The five research articles found 4 articles, namely articles 2,3,4 and 5 stated that most of the young women had a positive body image, while 1 article, namely article 1, stated that more girls had less body image. The five articles stated that most of the young women had a poor diet or diet. The five articles stated that there was a relationship between body image and diet for young women.

Advice to adolescents is expected that the results of this research can increase their knowledge in seeing body image positively so that they can apply a good and healthy diet.

Keywords : Young Women, Body Image, Diet

Bibliography : 25 references (2010 - 2020)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Periode transisi masa anak-anak menuju ke masa dewasa awal merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang disebut masa remaja, sehingga pada masa ini tidak dapat dikatakan periode masa anak-anak ataupun dikatakan sebagai periode dewasa (Hurlock, 2012). Definisi remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2014). Pengertian lain remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014). Rentang usia remaja menjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)).

Tahapan perkembangan penting dalam hidup remaja akan melewati beberapa tahapan dimana merupakan masa persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan dimana mengalami kematangan fisik maupun kematangan seksual, remaja juga menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (skill) dalam kehidupan masa dewasa serta kemampuan dalam bernegosiasi (abstract reasoning). Perkembangan ini membuat remaja membutuhkan nutrisi sehingga remaja perlu mengetahui berbagai variasi baik jenis maupun rasa makanan. Pemilihan makanan dapat berbagai macam bentuk seperti untuk karbohidrat tidak hanya nasi, tetapi dapat pula mie, roti, kentang goreng atau jenis makanan lain. Remaja sebaiknya dibiasakan untuk makan berbagai macam sayur dan buah. Saat sekolah remaja dapat membawa bekal sendiri untuk makan di sekolah karena akan lebih sehat. Remaja dapat membawa (Dedeh dkk, 2012).

Menurut Sulistyoningih (2016) terbentuknya pola makan suatu kelompok tertentu akan erat kaitannya dengan kebiasaan makan dan menjadi ciri khas kelompok masyarakat yang dapat memberikan gambaran mengenai macam

dan jumlah bahan makanan yang dimakan dalam setiap hari. Pemenuhan kebutuhan makanan yang baik disertai pemilihan bahan makanan yang tepat secara seimbang sesuai dengan kebutuhan dapat menjadikan status gizi seseorang menjadi baik. Pola makan tak sehat terjadi karena remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat yang menyebabkan terjadinya gangguan pola makan (Arisman, 2015). Penyebab gangguan pola makan dapat dikarenakan remaja memiliki body image negatif sehingga mengacu pada idola remaja yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, dan semampai (Sulistyoningih, 2016).

Menurut Soetjningsih (2016) persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuh adalah pengertian dari body image. Body image di bagi dua macam yaitu body image negatif dan body image positif. persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya merupakan pengertian dari body image positif dimana seseorang yang memiliki body image positif akan menerima jati dirinya, percaya diri dan lebih peduli pada kondisi badan dan kesehatan, sedangkan persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan tubuhnya dengan yang lain, merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki dinamakan body image negatif. Body image negatif menyebabkan remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit responsif terhadap pujian, menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik dan pesimis kemudian melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Verawati. R, 2015).

Gangguan citra tubuh seringkali disebabkan karena berat badan berlebihan sehingga memiliki body image negatif yang terbentuk dari perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Body image negatif yang dimiliki seseorang menyebabkan penilaian negatif dimana menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang kurang

serta tidak menarik bagi orang lain. Dalam upaya memperbaikinya dilakukanlah cara untuk merubah penampilan dengan merubah pola makan, mengurangi makanan bahkan berperilaku diet yang salah. Diet yang salah dan keinginan untuk merubah penampilan seringkali menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa yang diawali dengan ketakutan pada kegemukan yang luar biasa kemudian membatasi makanan baik jenis maupun jumlah dengan sangat ketat. Selain itu dilakukan juga pengurangan berat badan dan melakukan olah raga ataupun aktivitas fisik berlebihan. Aktivitas fisik ini biasanya terlalu berlebihan dan tidak teratur yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Irawan (2016) menyatakan ada hubungan positif serta signifikan pada body image dan perilaku diet mahasiswa Universitas Esa Unggul, pada penelitian Hendarini (2018) ada hubungan signifikan antara body image dengan status gizi ($P=0,029$), berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ritan G (2018) yang menyatakan didapatkan tidak ada hubungan antara body image dengan pola makan pada mahasiswa obesitas dengan nilai $p=0,137$.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri berdasarkan berbagai penelitian terkait.

Metode Penelitian

Jumlah artikel yang digunakan dalam metode ini yaitu berjumlah 5 artikel yang terdiri dari 4 artikel berbahasa Indonesia dan 1 artikel berbahasa Inggris. Jenis artikel yang digunakan yaitu artikel dari hasil penelitian. Lima artikel merupakan penelitian dengan metode kuantitatif. Sumber untuk melakukan tinjauan literature review ini meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi (Google Scholar dan

PubMed) bentuk artikel penelitian yang digunakan sejumlah 5 artikel dengan kata kunci dalam bahasa Indonesia remaja putri, citra tubuh, pola makan dan kata kunci dalam bahasa Inggris young women OR adolesens, body image, diet OR dietary habit. Artikel penelitian yang dipergunakan dari tahun 2010 sampai tahun 2020

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Metode Penelitian

Hasil penelitian didapatkan dari 5 artikel penelitian didapatkan 4 penelitian dari negara Indonesia dan 1 negara Brazil. Jenis penelitian kelima artikel merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasional dan pendekatan yang digunakan adalah cross sectional. Desain ini tepat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel penelitian seperti tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri. Pendekatan penelitian ke lima artikel menggunakan *cross sectional* karena penelitian dilakukan hanya satu kali satu waktu. Notoatmodjo (2016) menyatakan *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu (*point time approach*).

Populasi dalam artikel penelitian kelimanya adalah remaja putri dimana artikel pertama populasi 177 siswi kelas IX dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling sehingga jumlah 40 sampel. Artikel ke dua populasi berjumlah 146 remaja putri dengan teknik pengambilan sampel non probability sampling yaitu total sampling yaitu 50 remaja putri. Artikel ke ketiga populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMA N 1 Ungaran Kabupaten Semarang sebanyak 1212 siswi, besar sampel dalam penelitian yang diambil oleh peneliti adalah sebanyak 92 orang. Metode

pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara proportionate random sampling. Artikel ke keempat populasi dari penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Esa Unggul regular aktif angkatan 2010-2012 yang berjumlah 1801 mahasiswi. Jumlah sampel yang digunakan sebesar 5%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 90 mahasiswi. Artikel kelima populasi yang diteliti 1201 siswa diperlukan untuk studi ini dan sampel yang diambil 1.561 siswa. Sampel penelitian kelima artikel sama yaitu remaja putri. Teknik sampling dalam penelitian ini ada yang menggunakan purposive sampling, total sampling dan proportionate random sampling. Sampel terbanyak dalam penelitian ini pada artikel ke 5 sebanyak 1.561 siswa sedangkan 4 artikel lain sampel di bawah 100 orang.

Kelima artikel penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan disesuaikan pada jenis data seperti apa yang dibutuhkan. Data apa yang digunakan ditentukan oleh rumusan masalah penelitian yang akan diajukan. Instrumen penelitian survei maupun riset yang menggunakan pendekatan kuantitatif biasanya menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner dapat dibagi atas dua pertanyaan yaitu pertanyaan yang bersifat tertutup dan terbuka. Kuesioner yang memberi opsi responden untuk memilih jawaban yang sudah tertulis dalam kuesioner merupakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup, sedangkan pertanyaan terbuka pada kuesioner biasanya memberi kesempatan menuliskan jawabannya sendiri. Meskipun tidak ada standar baku tentang struktur kuesioner, seharusnya kuesioner melibatkan pertanyaan tentang fokus penelitian beserta identitas meskipun tidak harus identitas sebenarnya. Terkadang demi menjaga kerahasiaan responden dan menegakkan etika riset beberapa penelitian, penulisan

nama responden tidak diperlukan. Identitas responden yang umumnya dicatat adalah, umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, tahun lahir, dan variabel lain yang dapat digunakan untuk analisis.

Analisis data yang dilakukan pada artikel 1, 2, 3, menggunakan Uji Chi square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, sedangkan artikel ke 4 menggunakan korelasi pearson product moment. Teknik analisis korelasional bivariat ialah teknik analisis korelasi yang mendasarkan diri pada dua buah variabel. Hasil penelitian didapatkan uji yang digunakan 3 artikel adalah uji chi square yaitu digunakan untuk menguji hubungan atau pengaruh dua buah variabel nominal dan mengukur kuatnya hubungan antar variabel ($C =$ Coefisien of contingency). Data yang digunakan pada pengujian ini adalah data dari variabel numerik bertingkat maupun yang tidak bertingkat (skala pengukuran ordinal atau nominal). Artikel ke 5 menggunakan salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan adalah Uji Pearson Product Moment dimana digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio yang dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1.

B. Hasil penelitian

Hasil temuan utama dalam penelitian literatur review 5 artikel penelitian berdasarkan tujuan penelitian yang pertama yaitu mengetahui gambaran body image remaja putri berdasarkan penelitian terkait didapatkan temuan dari kelima artikel penelitian didapatkan 4 artikel yaitu artikel 2,3,4 dan 5 menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki body image positif sedangkan 1 artikel yaitu artikel 1 menyatakan lebih banyak remaja putri yang memiliki body image yang kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil artikel 1 Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap memiliki body image yang baik sejumlah 17 orang dengan presentase (42,5%), dan total yang memiliki body

image yang kurang sejumlah 23 orang dengan presentase (57,5%), Artikel 2 Citra tubuh remaja putri di SMA Negeri 9 Manado sebagian besar mempunyai citra tubuh positif. Artikel 3 body image remaja di SMA N 1 Ungaran sebagian besar kategori positif yaitu sebanyak 60 responden (65,2%). Artikel 4 mahasiswi yang memiliki body image positif sebanyak 26 mahasiswi (29%), body image sedang sebanyak 43 mahasiswi (48%) dan body image negatif sebanyak 21 mahasiswi (23%). Dengan demikian yang paling banyak adalah kategori sedang, tetapi yang memiliki body image positif lebih banyak daripada yang negatif. Artikel 5 didapatkan hasil ketidakpuasan citra tubuh sedang.

Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan bagaimana membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal ini merupakan citra tubuh positif dan jika citra tubuh negatif akan menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013).

Hasil temuan tujuan kedua penelitian yaitu mengetahui gambaran pola makan remaja putri berdasarkan penelitian terkait didapatkan temuan dari kelima artikel penelitian didapatkan 5 artikel menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki pola makan atau pola diet yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil artikel 1 remaja memiliki pola makan yang baik sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), dan total yang memiliki pola makan yang kurang sejumlah 20 orang dengan presentase (50,0%), sehingga total secara keseluruhan sejumlah 40 orang dengan presentase (100%). Artikel 2 didapatkan hasil perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 9 Manado sebagian besar yaitu perilaku yang perilaku tidak sesuai. Artikel 3 pola makan pada remaja di SMA N 1 Ungaran Kabupaten Semarang sebagian besar kategori kurang baik yaitu

sebanyak 61 responden (66,3%). Artikel 4 didapatkan hasil jenis perilaku diet yang dominan pada variabel perilaku diet adalah jenis perilaku diet sehat yaitu 48 mahasiswi dari 90 sampel penelitian dibandingkan dengan jenis perilaku diet tidak sehat sebesar 42 mahasiswi. Artikel 5 menyatakan bahwa remaja mencoba menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan makanan terutama lemak.

Kehidupan sosial yang kesibukan remaja, akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan disebabkan meningkatnya aktifitas. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Jika remaja takut gemuk maka dapat mendorong melakukan diet yang salah. Terjadinya masalah gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia disebabkan perilaku diet yang salah pada umumnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan secara umum adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011). Selain faktor tersebut diatas lingkungan juga cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang disebutkan dapat berupa lingkungan meliputi keluarga, sekolah, serta melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

Beberapa kebiasaan makan sangat beragam seperti lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, bersifat acuh terhadap makanan, makan berlebihan, mengikuti trend dengan makan fast food dan sebagainya, tanpa memperhatikan zat gizi yang cukup yang mereka butuhkan (Moehji, 2012). Asupan gizi yang belum terlihat pasti menjadi dugaan asupan gizi remaja lebih rendah dibanding kebutuhan remaja atau sebaliknya terlalu berlebihan. Penyebabnya adalah pengetahuan gizi dan pola makannya. Kedua hal yaitu pengetahuan gizi dan pola makan saling berinteraksi pada ruang dan waktu tertentu dimana saat remaja berinteraksi dengan

lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

Hasil penelitian didukung penelitian terdahulu oleh Oktaviani, R., Mulyasari, I., & Pontang, G. S. (2015) tingkat asupan energi dari makanan jajanan pada siswi SMA Teuku Umar Semarang, rata-rata sebesar 33,1% AKG dengan standar deviasi 2,3 % AKG, dimana asupan energi dari makanan jajanan paling rendah 28,3% AKG dan paling tinggi sebesar 38,0% AKG. Penelitian Nisa, N. (2019). Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pola makan remaja cukup sebanyak 45 responden (54,9%), sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%), sebagian besar frekuensi makan remaja kurang sebanyak 47 responden (57,3%), dan sebagian besar jumlah makanan remaja kurang sebanyak 67 responden (81,7%). Penelitian Andina, E. R. (2019) menyatakan bahwa sebagian besar pola makan remaja cukup sebanyak 45 responden (54,9%), sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%), sebagian besar frekuensi makan remaja kurang sebanyak 47 responden (57,3%), dan sebagian besar jumlah makanan remaja kurang sebanyak 67 responden (81,7%).

Hasil temuan tujuan ketiga penelitian yaitu mengetahui hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri berdasarkan penelitian terkait dari kelima artikel penelitian didapatkan 5 artikel disimpulkan body image berhubungan dengan pola makan remaja putri berdasarkan penelitian terkait disebabkan body image negatif akan menyebabkan pola makan menjadi kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil artikel 1 menyatakan ada hubungan yang signifikan antara body image dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap Tahun 2018, didapatkan nilai $P=0,025$. Artikel 2 ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manadom, hasil uji

Chi-Square dengan nilai $p = 0,000$. Artikel 3 menyatakan ada hubungan yang bermakna body image dengan pola makan pada remaja di SMA N 1 Ungaran, dengan p value sebesar $0,047 < \alpha (0,05)$. Artikel 4 menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Esa Unggul dengan nilai sig (p) sebesar $0,017 (p < 0,05)$. Artikel 5 menyatakan remaja yang kelebihan berat badan / obesitas, data menunjukkan asosiasi negatif dari sedikit ketidakpuasan citra tubuh (OR: 0,240 [0,100; 0,576]) dan ketidakpuasan citra tubuh sedang (OR: 0,235 [0,086; 0,645]) dengan diet. Terdapat hubungan positif antara citra tubuh tinggi ketidakpuasan dan pola Pembatasan (OR: 2.794 [1.178; 6.630])

Hasil penelitian disebabkan body image sangat mempengaruhi remaja untuk mengkonsumsi makanan, remaja yang mempunyai body image negatif pasti cenderung membatasi konsumsi jenis makanan tertentu dan mempunyai kebiasaan diet dimana tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan remaja jika mempunyai body image positif tidak memperlakukan pola konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik dan ideal saja. Hasil kelima artikel pada penelitian ini terdapat hubungan antara citra tubuh/ body image dengan pola makan/perilaku diet yang didukung dengan hasil penelitian dari beberapa peneliti sebelumnya, perilaku diet yang mereka jalani bukan hanya dipengaruhi oleh citra tubuh saja, tetapi ada juga beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perilaku diet pada remaja seperti faktor individu dan faktor lingkungan. Remaja yang belum mencapai bentuk tubuh ideal akan selalu berusaha untuk mencapainya, macam dan jenis upaya untuk mencapai tubuh yang ideal bervariasi tergantung tubuh idamannya (Dieny, 2014).

C. Keterbatasan

Keterbatasan penelitian literatur review ini adalah :

Peneliti hanya menggunakan 5 artikel yang digunakan untuk membuktikan rumusan masalah penelitian dengan 2 database jurnal penelitian.

Ketergantungan kepada pengetahuan dan pengalaman peneliti untuk mendapatkan literatur yang relevan dan tepat, anonim kata kunci yang terkadang kurang sesuai dan tidak muncul hasil sehingga memungkinkan terjadinya bias pada saat memilih artikel yang direview yang akhirnya berpengaruh pada kualitas literatur review yang dihasilkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil ulasan 5 artikel yang telah peneliti paparkan dapat disimpulkan bahwa semakin positif body image maka semakin baik pula pola makannya. Begitu juga sebaliknya, jika body image yang dimiliki negatif maka semakin buruk pola makannya. Kesimpulan literatur review sesuai temuan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Metode yang digunakan dalam 5 artikel baik desain, populasi, instrumen maupun teknik analisa data mendukung rancangan penelitian untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri.
2. Kelima artikel penelitian didapatkan 4 artikel yaitu artikel 2,3,4 dan 5 menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki body image positif sedangkan 1 artikel yaitu artikel 1 menyatakan lebih banyak remaja putri yang memiliki body image yang kurang.
3. Kelima artikel menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki pola makan atau pola diet yang kurang baik.

4. Kelima artikel menyatakan ada hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Remaja
Remaja dengan body image negatif dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang body image dan kebutuhan nutrisi remaja agar lebih menjaga pola makan yang baik dan sehat.
2. Bagi Sekolah
Lingkungan sekolah dan guru dapat menjadi role model bagi anak muridnya perihal body image dan pola makan yang baik, dengan meningkatkan konseling mengenai kesehatan remaja yang kompleks, khususnya pola makan.
3. Bagi Institusi
Penelitian dapat menjadi bahan acuan ataupun referensi bagi penelitian lain yang akan meneliti tentang body image dan pola makan.
4. Bagi Peneliti Lain
Peneliti lain dapat melakukan *literature review* dengan artikel yang berbeda dan jumlah yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnuddin, A., & Sanjaya, S. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(2), 69-77.
- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014) Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Dengan Over Weight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar. (<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/>. Diakses pada tanggal 16 September 2014) cek citasi jurnal

- Andina, E. R. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di smp Negeri 2 Ungaran Kabupaten Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109-114.
- Dieny, F.F. (2014) Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. *Graha Ilmu*. Yogyakarta.
- Hidayat, A. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irawan, S. D., & Safitri, S. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126180.
- Lintang, A., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nisa, N. (2019). Gambaran Pola Makan Pada Remaja Kelas Vii Dan Viii Di Smp N 1 Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Oktaviani, R., Mulyasari, I., & Pontang, G. S. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Sma Teuku Umar Semarang.
- Prihaningtyas, R.A. (2013) Diet Tanpa Pantangan. *Cakrawala Ji. Cempaka Putih No. 8*. Yogyakarta.
- Potts & Mandleco. 2012. *Pediatric Nursing; Caring for Children and Their Families*. 3rd ed. Clifton Park. New York
- Rahmawati, D.A (2013). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean. Yogyakarta. Skripsi.Fakultas Psikologi UIN
- Ribeiro-Silva RC, Fiaccone RL, Conceição-Machado MEPD, Ruiz AS, Barreto ML, Santana MLP. Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *J Pediatr (Rio J)*. 2018 Mar-Apr;94(2):155-161. doi: 10.1016/j.jped.2017.05.005. Epub 2017 Aug 9. PMID: 28801145.
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Sulistyoningsih, (2011). *Gizi Untuk kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta:Publisher
-