

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, dan *independent sample t-test*. Subjek yang didapatkan dengan pengisian kuesioner online melalui Google Form ini yaitu total keseluruhan responden berjumlah 273 subjek yang sedang melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter, ahli gizi, maupun tenaga kesehatan lain. Responden yang didapatkan terdiri dari 135 remaja laki-laki dan 138 remaja perempuan. Berikut adalah penjelasan lebih lengkap mengenai gambaran subjek yang diperoleh dari penelitian ini dijelaskan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Frekuensi dan Gambaran Subjek Penelitian

Variabel	Jenis Kelamin		Frekuensi	Presentase
	L	P		
Usia (tahun)				
Remaja (15 – 18 tahun)	135	138	273	100%
Domisili				
Jakarta	135	138	273	100%
Tujuan				
Menurunkan Berat Badan	8	99	120	43,95%
Memperbaiki Penampilan / Terlihat Lebih Menarik	75	25	89	32,60%
Menjaga Kesehatan dan Pola Makan	44	8	52	19,04%
Membentuk Otot / abs	4	1	5	1,83%
Mengurangi Lemak	0	1	1	0,36%
Lebih fokus dan tidak mudah mengantuk	2	0	2	0,73%
Mengurangi emosi saat makan daging merah	1	0	1	0,36%
Agar tidak di bully	1	2	3	1,09%
Agar muat pada baju/kostum	0	2	2	0,73%
Durasi Diet				
< 3 bulan	29	54	83	30,40%
3 - 6 bulan	47	61	108	39,56%
6 - 9 bulan	30	8	38	13,91%
9 - 12 bulan	17	10	27	9,89%
> dari 1 tahun	5	4	9	3,29%
> dari 2 tahun	7	1	8	2,93%
Level Aktivitas Fisik				
Sangat sedikit (seperti: belajar online, istirahat, menonton TV)	10	30	40	14,65%
Aktivitas fisik rendah (seperti: olahraga)	36	55	91	33,33%

Variabel	Jenis Kelamin		Frekuensi	Presentase
	L	P		
ringan, stretching)				
Aktif (seperti: olahraga sedang secara teratur, melakukan pekerjaan fisik yang wajar)	53	42	95	34,79%
Sangat aktif (seperti olahraga berat yang konsisten, melakukan kegiatan yang membutuhkan upaya fisik yang intens)	36	11	47	17,21%
Upaya selain diet yang dilakukan untuk memiliki tubuh ideal				
Berolahraga (Fitness/ Workout/ Gym/ Muaythai)	80	65	145	53,11%
Konsumsi obat khusus diet (obat penurun berat badan / penahan rasa lapar)	0	9	9	3,29%
Konsumsi makanan/minuman khusus diet (mengikuti catering diet/ susu WRP / minuman detox / whey protein)	27	35	62	22,71%
Melakukan perawatan di klinik kecantikan (slimming/pembakaran lemak)	0	3	3	1,09%
Tidur Cukup	1	0	1	0,36%
Tidak makan malam & tidak makan gorengan	0	1	1	0,36%
Makan teratur & perbanyak konsumsi sayuran	0	1	1	0,36%
Minum air putih teratur	0	1	1	0,36%
Berdoa	1	0	1	0,36%
Tidak ada	26	23	49	17,94%

4.2 Kategorisasi Body Image pada Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh peneliti hasilnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata *body image* atau mean empirik remaja laki-laki yaitu 86,748 dan remaja perempuan yaitu 76,225. Selain itu, diperoleh standard deviasi remaja laki laki $SD = 8,559$ dan standard deviasi remaja perempuan $SD = 8,762$. Mean teoritik *body image* pada penelitian ini yaitu sebesar 70.

Tabel 4.2 Gambaran *Body Image*

<i>Body Image</i>	Teoritik	Empirik	
		L	P
Minimal	35	68	59
Maximal	175	104	97
Mean	70	86,748	76,225
Std. Deviation	23,3	8,559	8,762

Pada tabel 4.2 menunjukkan gambaran nilai empirik dan teoritik variabel *body image*. Hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai mean teoritik dalam penelitian ini sebesar 70 dan mean empirik remaja laki-laki 86,748 dan remaja

perempuan 76,225. Maka jika dilihat dari tabel 4.2 kategori *body image* dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *body image* dalam kategori tinggi atau cenderung positif. Artinya, sebagian besar remaja laki-laki dan remaja perempuan yang sedang melakukan diet tanpa pengawasan pada penelitian ini menilai penampilan fisiknya secara keseluruhan dan berat badannya dengan baik.

Tabel 4.3. Kategori *Body Image*

Kategori <i>Body Image</i>	Skor Skala	Frekuensi	
		L	P
Cenderung Positif	$X > 70$	132 (97,78%)	97 (70,29%)
Cenderung Negatif	$X < 70$	3 (2,22%)	41(29,71%)

Pada tabel 4.3 menunjukkan gambaran responden pada penelitian ini berdasarkan ketegori *body image* positif dan negatif yang peneliti lakukan dengan acuan pada skor mean teoritik. Berdasarkan tabel 4.3 responden yang memiliki *body image* positif pada remaja laki laki yaitu sebanyak 132 (97,78%) dan remaja perempuan yaitu sebanyak 97 (70,29%).

4.3 Hasil Uji Normalitas dan Uji Beda

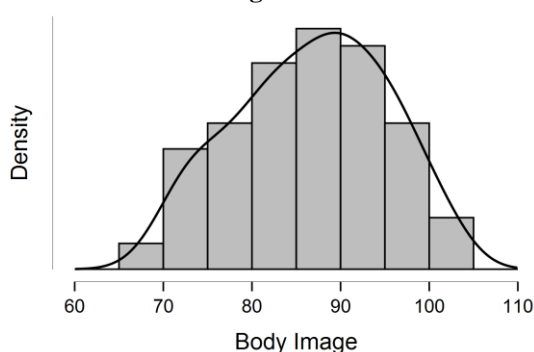
Syarat dilakukannya uji beda dengan t-test yaitu peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu, peneliti melakukan uji parametric dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas yang peneliti lakukan adalah dengan *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan JASP 0.14.1.0 dan dengan secara visual menggunakan grafik histogram. Hasil uji normalitas dijelaskan pada tabel 4.4 dengan hasil signifikasi di atas $p > 0,05$ hal tersebut menunjukkan bahwa penyebaran data terdistributor atau normal, sehingga hal tersebut dapat meminimalkan kemungkinan terjadi penilaian yang bias dan memiliki kriteria yang cenderung sama (Oktaviani & Notobroto, 2014).

Tabel 4.4. Uji Normalitas Menggunakan *Shapiro Wilk*

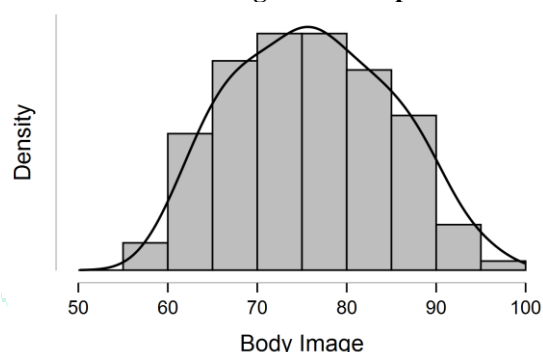
		Shapiro Wilk	p-value of <i>Shapiro Wilk</i>
Body Image	L	0,981	0,061
	P	0,984	0,098

Uji normalitas menggunakan grafik histogram dapat diinterpretasikan normal apabila kurva distribusi data menyerupai lonceng (Sudaryono, 2017). Uji normalitas secara visual dengan menggunakan grafik histogram seperti pada gambar 4.1 dan 4.2 juga menunjukkan bahwa data berasal dari sebuah populasi yang terdistributor normal sehingga dapat dikatakan bahwa data yang digunakan sudah memenuhi kriteria (Sudaryono, 2017).

Gambar 4.1 Histogram Laki-laki



Gambar 4.2 Histogram Perempuan



Peneliti dapat melanjutkan proses selanjutnya yaitu uji homogenitas. Peneliti menggunakan *Levene's test*, hasilnya menunjukkan bahwa data berasal dari varians atau populasi yang homogen atau sama. Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa signifikansi lebih dari atau diatas 0,05 yang menandakan bahwa subjek pada penelitian ini merupakan termasuk ke dalam kelompok populasi yang memiliki keragaman yang cenderung mirip atau sama (Oktaviani & Notobroto, 2014).

Tabel 4.5. Uji Homogenitas Menggunakan *Levene's test*

	F	df	p-value Levene
Body Image	0,081	1	0,776

Syarat untuk melakukan uji beda sudah terpenuhi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis yaitu uji beda menggunakan *independent sample t-test* yang akan dijelaskan pada tabel 4.6. yang menyajikan skor t-test. Pada tabel tersebut dijelaskan bahwa *P-value* t-test kurang dari 0,01 menandakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara body image remaja laki-laki dan remaja perempuan (Sudaryono, 2017).

Tabel 4.6. Uji Beda Menggunakan independent sample t-test

	t	df	P-value t-test
Body Image	10,036	271	< .001

Peneliti juga menganalisis setiap dimensi *body image* dengan cara membagi skor total setiap dimensi dengan jumlah aitem pada setiap aspek untuk melihat aspek *body image* apa yang memiliki nilai rata-rata paling besar dan paling kecil.

Tabel 4.7. Skor Body Image

	Jenis Kelamin	N	Mean	SD	SE
Body Image	Laki-laki	135	86,748	8,55	0,737
	Perempuan	138	76,225	8,76	0,746

4.4 Analisis Data dan Statistik

Peneliti juga menganalisis setiap dimensi *body image* dengan cara membagi skor total setiap dimensi dengan jumlah aitem pada setiap aspek untuk melihat aspek *body image* apa yang memiliki nilai rata-rata paling besar dan paling kecil. Tabel 4.8. menunjukkan skor mean dari kelima dimensi *body image* dan t-test dari setiap dimensi yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor remaja perempuan dengan skor remaja laki-laki.

Tabel 4.8. Deskriptif dan Hasil Skor t-test per Dimensi

Dimensi <i>Body Image</i>	Teoritik	Empirik	
		L	P
<i>Appearance Evaluation</i>			
Minimal	6	11	8
Maximal	30	23	23
Mean	12	17,570	14,225
Std. Deviation	4	2,777	3,531
t			8,690
df			271
p			< .001 ^a
<i>Appearance Orientation</i>			
Minimal	13	13	17
Maximal	65	37	43
Mean	26	23,059	26,435
Std. Deviation	8,67	5,664	5,262

Dimensi <i>Body Image</i>	Teoritik	Empirik	
		L	P
t			-5,103
df			271
p			< .001 ^a
<i>Body Areas Satisfaction</i>			
Minimal	7	11	10
Maximal	35	26	30
Mean	14	20,80	17,71
Std. Deviation	4,67	2,924	4,438
t			6,777
df			271
p			< .001 ^a
<i>Overweight Preoccupation</i>			
Minimal	5	9	5
Maximal	25	19	19
Mean	10	14,111	10,659
Std. Deviation	3,33	2,076	2,906
t			11,271
df			271
p			< .001 ^a
<i>Self Classified</i>			
Minimal	4	6	4
Maximal	20	16	14
Mean	8	11,207	7,196
Std. Deviation	2,67	2,253	2,120
t			15,155
df			271
p			< .001 ^a

Pada tabel 4.2 menunjukkan gambaran nilai empirik dan teoritik variabel *body image*. Hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai mean teoritik dalam penelitian ini sebesar 70. Sementara, mean empirik remaja didapatkan lebih besar yaitu pada remaja laki-laki mean 86,748 dan pada remaja perempuan sebesar 76,225. Maka jika dilihat dari tabel 4.2 kategori *body image* dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *body image* dalam kategori tinggi atau cenderung positif. Artinya, sebagian besar remaja laki-laki dan remaja perempuan yang sedang melakukan diet tanpa pengawasan pada penelitian ini menilai penampilan fisiknya secara keseluruhan dan berat badannya dengan baik.

Hasil mean tersebut menyebutkan bahwa skor mean remaja laki laki pada dimensi *appearance evaluation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self classified* cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan skor

remaja perempuan, yang berarti hasil dari evaluasi penampilan remaja laki laki terhadap keseluruhan penampilan fisiknya cenderung lebih merasa puas terhadap penampilan, atau merasa menarik daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011).

Dimensi kepuasan area tubuh remaja laki laki terhadap hal spesifik tertentu dari penampilannya, seperti wajah, rambut, tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, bokong, kaki), tampilan otot, tinggi, berat, serta penampilannya secara keseluruhan cenderung lebih tinggi daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011).

Dimensi selanjutnya, yaitu kecemasan remaja laki-laki terhadap berat badan, kewaspadaan individu dan kecenderungan pada perasaan cemas terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan yang berlebih atau kekurusan, dan kecenderungan individu dalam melakukan diet untuk menurunkan massa tubuhnya serta perilaku membatasi pola makannya cenderung kurang cemas daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011). Dimensi selanjutnya, yaitu persepsi remaja laki-laki tentang berat badannya cenderung lebih membentuk penilaian yang ideal daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011).

Dimensi *appearance orientation* menunjukkan bahwa hasil skor mean remaja perempuan lebih tinggi daripada skor mean remaja laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa orientasi penampilan dan perhatian remaja perempuan pada penampilannya untuk memperbaikinya justru cenderung lebih rendah daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011).

Mean empirik remaja laki-laki pada dimensi *appearance evaluation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self classified* lebih besar dari mean teoritik, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki pada populasi ini cenderung mengevaluasi tubuhnya dengan positif, merasa puas dengan beberapa area pada tubuhnya, cenderung kurang cemas akan kegemukan, dan cenderung menganggap tubuhnya ideal (Cash & Smolak, 2011).

Mean empirik remaja laki-laki pada dimensi *appearance orientation* menunjukkan bahwa hasil skor mean empirik lebih rendah daripada skor teoritik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada populasi data yang didapatkan, orientasi penampilan dan perhatian remaja laki-laki pada penampilannya sangat tinggi,

yaitu kecenderungan remaja laki-laki untuk terus memperbaiki penampilannya (Cash & Smolak, 2011).

Mean empirik remaja perempuan pada dimensi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, lebih besar dari mean teoritik, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan pada populasi ini cenderung mengevaluasi tubuhnya dengan positif, perhatian terhadap penampilannya cenderung rendah, cenderung puas dengan beberapa area pada tubuhnya, serta cenderung kurang cemak akan kegemukan (Cash & Smolak, 2011).

Mean empirik remaja perempuan pada dimensi *self classified* menunjukkan bahwa hasil skor mean empirik lebih rendah daripada skor teoritik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada populasi data yang didapatkan, remaja perempuan cenderung menganggap tubuhnya tidak ideal (Cash & Smolak, 2011).

Hasil t-test pada setiap dimensi *body image*, yaitu dimensi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified* menunjukkan bahwa skor *body image* remaja laki-laki berbeda secara signifikan dengan hasil skor *body image* remaja perempuan.

Hasil pengolahan data dari perolehan uji beda dengan independent samples t-test dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* remaja laki-laki dengan remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta. Pemaparan hasil pengolahan data dan statistik tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yakni terdapat perbedaan yang cenderung lebih tinggi secara signifikan antara *body image* remaja laki-laki yang melakukan diet di Jakarta ($SD= 8,55$, $\bar{X}: 86.748$) dengan *body image* remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta ($SD= 8,6$, $\bar{X}=76,225$).

Peneliti melakukan analisis tambahan selain analisis utama, yaitu analisis pada tabel 4.8. yang menunjukkan analisis pada setiap dimensi *body image*. Pada kelima dimensi dari *body image*, yaitu dimensi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self classified*, masing-masing dimensi menunjukkan bahwa skor remaja laki-laki dan remaja perempuan signifikan berbeda.

Hasil analisis perdimensi tersebut menyebutkan bahwa skor mean remaja laki laki pada dimensi *appearance evaluation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self classified* cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan skor remaja perempuan pada dimensi tersebut. Selain itu, yang berbeda terdapat pada dimensi *appearance orientation* dimana hasil skor mean remaja perempuan lebih tinggi daripada skor mean remaja laki-laki.

4.5 Analisis Tambahan

Peneliti melakukan analisis tambahan selain analisis utama, yaitu analisis menggunakan metode *contingency table* berdasarkan gambaran subjek. Hasil analisis ini peneliti lakukan berdasarkan kategorisasi dari acuan mean teoritik. Hasil analisis ini dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori *body image* cenderung positif dan *body image* cenderung negatif.

Kategori cenderung positif pada kelompok subjek remaja laki-laki dan remaja perempuan yang memperoleh skor lebih dari 70, sedangkan kategori cenderung negatif yaitu pada remaja yang memperoleh skor kurang dari 70. Rincian dapat dilihat pada tabel 4.9.

Tabel. 4.9. Hasil Tabulasi Silang (*Contingency Table*)

Gambaran	Skor BI Laki-laki		Skor BI Perempuan	
	Negatif	Positif	Negatif	Positif
Tujuan				
Memperbaiki penampilan	2	73	11	14
Menjaga kesehatan	1	43	1	7
Menurunkan berat badan	0	8	28	71
Membentuk otot/abs	0	4	0	1
Lebih fokus/tidak mudah mengantuk	0	2	0	0
Menghindari bully	0	1	0	2
Mengurangi emosi	0	1	0	0
Agar muat pada baju/kostum	0	0	1	1
Mengurangi lemak	0	0	0	1
X ²		0,432		5,761
df		6		6
p-value		0,999		0,451
Durasi Diet				
< 3 bulan	2	27	14	40
3-6 bulan	0	47	18	43
6-9 bulan	1	29	3	5
9-12 bulan	0	17	3	7
>dari 1 tahun	0	5	2	2
>dari 2 tahun	0	7	1	0

X ²		4,814		3,759
df		5		5
p-value		0,439		0,585
Level Aktivitas Fisik				
Sangat sedikit	1	9	10	20
Aktivitas rendah	1	35	15	40
Aktif	0	53	14	28
Sangat aktif	1	35	2	9
X ²		4,091		1,309
df		3		3
p-value		0,252		0,727
Upaya yang dilakukan				
Berolahraga	2	78	13	52
Konsumsi makanan/minuman khusus diet	0	27	15	20
Konsumsi obat khusus diet	0	0	2	7
Tidak ada	0	25	9	14
Tidur cukup	1	1	0	0
Berdoa	0	1	0	0
Makan teratur & konsumsi sayuran	0	0	0	1
Melakukan perawatan di klinik kecantikan	0	0	0	3
Minum air putih teratur	0	0	1	0
Tidak makan malam/gorengan	0	0	1	0
X ²		1,003		13,473
df		4		7
p-value		0,909		0,061

Tabel 4.9. menunjukkan bahwa pada *p-value* lebih dari 0,05 maka tidak terdapat asosiasi signifikan diantara skor *body image* dengan tujuan remaja melakukan diet, durasi diet, level aktivitas fisik, serta upaya upaya yang dilakukan.

Tujuan remaja laki laki dengan remaja perempuan pada tabel tersebut menjelaskan bahwa, remaja laki-laki melakukan diet paling banyak dengan tujuan untuk memperbaiki penampilan. Sedangkan, remaja perempuan paling banyak melakukan diet dengan tujuan untuk menurunkan berat badan.

Durasi remaja laki-laki dan remaja perempuan dalam melakukan diet, rata-rata yaitu selama 3 sampai dengan 6 bulan. Sedangkan, dari tabel tersebut dijelaskan bahwa remaja laki-laki lebih konsisten daripada remaja perempuan dalam melakukan diet, yaitu selama lebih mulai dari 6 bulan hingga lebih dari 2 tahun.

Level aktivitas fisik yang dimiliki remaja laki-laki pada penelitian ini lebih aktif dan lebih sering berolahraga, dibandingkan dengan level aktivitas remaja perempuan. Remaja perempuan yang menjadi subjek pada penelitian ini memiliki level aktivitas yang cenderung rendah.

