

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Data

Peneliti setelah memperoleh data hasil penelitian kemudian melakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum melakukan analisa data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi menyangkut uji normalitas dan uji linearitas. Melalui uji normalitas akan diketahui apakah distribusi kedua variabel tersebut normal atau tidak dan apakah sampel yang diambil telah representatif dengan populasi. Uji normalitas dan linearitas dilakukan dengan bantuan *Statistical Packages for Social Science* (SPSS).

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan prosedur *Kolmogrov Smirnov*. Distribusi data normal ditunjukkan apabila probabilitas (signifikansi) lebih besar dari 0,05. Uji normalitas diperoleh hasil sebagai berikut.

1) Perilaku Diet Penurunan Berat Badan

Uji normalitas diperlukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang normal.

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov Smirnov*. Uji normalitas terhadap perilaku diet penurunan berat badan diperoleh nilai K- SZ sebesar 0,537 dengan $p > 0,05$ maka sebaran data perilaku diet penurunan berat badan bersifat normal.

2) Pengetahuan Tentang Gizi

Berdasarkan pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov*, uji normalitas terhadap pengetahuan tentang gizi diperoleh nilai K- SZ sebesar 1.235 dengan $p > 0,05$ dan dikatakan normal.

b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan tidak ada hubungan yang linear antara pengetahuan gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil linearitas dengan nilai F_{linear} sebesar 0,134 dengan $p = 0,716$ ($p > 0,05$). Maka hubungan antara dua variable tidak bersifat linier.

2. Uji Hipotesis

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* diketahui r_{xy} sebesar 0, 040 dengan $p = 0, 358$ ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan.

B. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan teknik *product moment*, diperoleh hasil $r_{xy} = 0,040$ dengan $p = 0,358$ ($p > 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan ditolak, yaitu tidak ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan berusia 16 – 18 tahun.

Pada hasil paparan pembahasan di atas menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku diet pada remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi yang baik bisa memengaruhi dalam berperilaku diet yang benar begitu juga sebaliknya. Akan tetapi berdasarkan kenyataan dilapangan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tetap melakukan perilaku diet yang sesuai dengan keadaan dirinya dan pernyataan ini sesuai dengan teori disonasi kognitif yaitu adanya bentuk pengetahuan, opini dan keyakinan mengenai keadaan seseorang dan lingkungan. Remaja yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah remaja yang masih duduk di bangku sekolah dengan rentang usia 16-18 tahun yang masih bersekolah di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), karena siswa yang bersekolah di SMK setelah lulus akan langsung masuk dalam dunia pekerjaan, sehingga remaja putri yang bersekolah di SMK akan menjaga berat badannya atau mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan keinginannya. Hal ini sesuai dalam (Hurlock, 1999, h. 208) menyatakan remaja tengah dengan rentang usia 15-17 terjadi fase dimana adanya perubahan fisik

yang sangat cepat dan berkembangnya kesadaran untuk mencari identitas diri. Pertumbuhan yang begitu pesat pada remaja putri membuatnya lebih memperhatikan berat badanya. Bentuk tubuh yang dianggap kurang ideal akan membuat remaja melakukan diet untuk menurunkan berat badan dengan caranya sendiri.

Remaja yang merasa gundah, sedih dan stress akan penampilan fisiknya dan yang menimbulkan kekecewaan bagi dirinya akan selalu berupaya agar jangan sampai memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yaitu berbadan gemuk apalagi sampai melampaui berat badan normal. Untuk itulah segala cara ditempuh agar kaum wanita memiliki postur fisik yang ramping. Dengan pemikiran tersebut, diet makanan merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk memiliki atau mencapai berat badan normal.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Kurniasih (2013, h. 36). Cara yang sering dilakukan remaja putri untuk menurunkan berat badan adalah mengurangi porsi makan dan menahan rasa lapar yang dipercaya mampu menurunkan berat badan. Dengan mengurangi porsi makan berarti kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh akan berkurang, sehingga akan membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan Taren (dalam Rifsyina & Briawan, 2015, h. 109) bahwa pengetahuan akan gizi yang didapat akan memengaruhi praktek gizi seseorang. Remaja putri yang beranggapan bahwa mengurangi porsi makan atau yang mengonsumsi obat

pelangsing adalah cara cepat untuk menurunkan berat badan, maka dapat dikatakan remaja tersebut memiliki pengetahuan akan gizi yang kurang.

Sesuai dengan penelitian (Prima & Sari, 2013) yang melakukan penelitian mengenai pengetahuan, persepsi dan penerapan diet penurunan berat badan pada mahasiswa gizi putra. Menunjukkan hasil bahwa mahasiswa putra pada tingkat 4 dan 3 yang telah mendapatkan mata kuliah yang mengajarkan diet penurunan berat badan memiliki praktik diet yang baik dibandingkan dengan mahasiswa putra tingkat 1 dan 2 yang belum mendapatkan mata kuliah mengenai diet penurunan berat badan. Dari penelitian tersebut terlihat bahwa remaja yang kurang memahami pengetahuan gizi akan memengaruhi perilakunya dalam mempraktikkan penurunan berat badan. Untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan mereka rela melakukan diet dengan cara yang dianggapnya cepat dan efektif seperti mengurangi porsi makan, menahan lapar dan yang lebih buruknya mengonsumsi obat pelangsing yang dijual di pasaran.

Berdasarkan perdi atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh dalam perilaku diet untuk menurunkan berat badan pada remaja putri. Dalam hal ini perilaku diet untuk menurunkan berat badan lebih banyak dilakukan oleh kaum hawa atau wanita. Sejalan dengan pernyataan (Hurlock, 1999, hal. 206-207) bahwa para remaja yang ingin diterima oleh kelompok sosialnya harus mempelajari standar perilaku dan nilai- nilai yang nantinya harus diubah sebelum remaja

putri diterima oleh kelompoknya, misalnya gaya berpakaian, tata rambut dan bentuk tubuh yang akan terus berlangsung sampai pada remaja yakin bahwa tubuh mereka sesuai dengan norma kelompok mereka.

Penelitian ini mempunyai kelemahan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan saat jam pelajaran Bimbingan Konseling berlangsung (BK), sehingga terdapat keraguan dan ketakutan pada siswa dalam pengisian skala, karena mereka akan beranggapan bahwa dalam mengisi skala tersebut bisa berpengaruh pada nilai mereka.
2. Pengisian skala dilakukan saat jam – jam terakhir mata pelajaran, sehingga siswa yang mengisi merasa malas hal ini dibuktikan dengan responden menjawab sambil meletakkan kepalanya dimeja serta menyepelkan sebagai contoh responden meminjam jawaban teman karena responden sendiri malas untuk membaca skala yang telah dibagikan.
3. Skala perilaku diet penurunan berat badan, seharusnya lebih difokuskan pada subjek yang sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan.
4. Sebelum mengambil data, alangkah baiknya melakukan data *try out* terlebih dahulu agar data yang diperoleh dapat menjadi acuan dalam mendapatkan data yang sesungguhnya.