

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU SISWI-SISWI OQ *MODELLING SCHOOL* DAN MALIK MOESTARAM *MODELLING SCHOOL* BANDUNG PERIODE JULI – SEPTEMBER 2010 TERHADAP POLA DIET

Nyssa Jualim, 2010.

Pembimbing: Winny Suwindere, drg., M. S.
Meilinah Hidayat, dr., M.Kes.

Tubuh langsing dengan berat badan ideal adalah dambaan setiap orang. Salah satu cara untuk mendapatkannya adalah dengan menerapkan program diet. Akan tetapi, kebanyakan orang masih salah kaprah mengenai pengertian diet yang sebenarnya. Diet dianggap usaha menurunkan berat badan semata tanpa memahami dengan benar batasan-batasannya. Para model adalah golongan yang rentan untuk menjadi korban penyalahgunaan diet karena tuntutan profesi membuat mereka harus selalu menerapkan pola diet dalam kesehariannya.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku para model remaja dari OQ *Modelling School* dan Malik Moestaram *Modelling School* Bandung mengenai pola diet.

Penelitian bersifat survei deskriptif dengan *cross-sectional study*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Subjek penelitian adalah 40 orang model remaja wanita yang diambil dengan sistem *whole sampling*.

Mayoritas responden mengetahui arti diet dengan benar tapi mereka tidak mengetahui cara menghitung berat badan ideal dan *Body Mass Index*. Mayoritas responden mempunyai sikap yang baik menanggapi fenomena-fenomena yang ada di masyarakat. Mayoritas responden melakukan diet tanpa menghitung kebutuhan kalori mereka sehari-hari.

Mayoritas siswi-siswi OQ *Modelling School* dan Malik Moestaram *Modelling School* memiliki pengetahuan yang kurang, sikap yang baik, dan perilaku yang kurang baik mengenai pola diet.

Kata kunci: pola diet, pengetahuan, sikap, perilaku

ABSTRACT

DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND BEHAVIOR OF THE FEMALE STUDENTS OF OQ MODELLING SCHOOL AND MALIK MOESTRAM MODELLING SCHOOL BANDUNG BETWEEN JULY – SEPTEMBER 2010 ON THE DIETARY PATTERN

Nyssa Jualim, 2010.

Supervisor: Winny Suwindere, drg., M. S.
Meilinah Hidayat, dr., M. Kes.

A perfect body with ideal weight is everyone's dream. One way to achieve it is by implement a diet program. However, most people still mistaken about the proper meaning of diet. Diet is considered merely attempt to lose weight without understanding the limits. The models are the ones that are vulnerable to become victims of diet abuse because of profession required them to apply a dietary pattern on their daily life.

The main purpose of the research is to know the description of the knowledge, attitude, and behavior of teenage models from OQ Modelling School and Malik Moestaram Modelling School Bandung about dietary patterns.

The research is analytical descriptive survey with cross-sectional study. The instrument used was a questionnaire. Subjects were 40 adolescent female models which is taken in whole sampling method.

The majority of respondents know the meaning of the diet properly but they do not know how to calculate ideal body weight and Body Mass Index. The majority of respondents have a good attitude responding the phenomena that exist in the public. The majority of respondents arrange their dietary pattern without counting the calories they need daily.

The majority students of OQ Modelling School and Malik Moestaram Modelling School have not enough knowledge, good attitude, and bad behavior on dietary patterns.

Key words: *dietary patterns, knowledge, attitude, behavior*

DAFTAR SINGKATAN

1. ASI : Air Susu Ibu
2. RDA : *Recommended Dietary Allowances*
3. BEE : *Basal Energy Expenditure*
4. REE : *Resting Energy Expenditure*
5. FAO : *Food of Agriculture Organization*
6. WHO : *World Health Organization*
7. BMI : *Body Mass Index*
8. IMT : Indeks Massa Tubuh
9. DHEA : *dehydroepiandrosterone*
10. CNS : *Central Nervous System*
11. FDA : *Food and Drugs Administration*
12. AN : *Anorexia Nervosa*
13. BN : *Bulimia Nervosa*
14. EDNOS : *Eating Disorders Not Otherwise Specified*

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
DAFTAR SINGKATAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Maksud Penelitian	3
1.3.2 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Akademis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Kerangka Pemikiran	5
1.6 Metodologi Penelitian	5
1.7 Lokasi dan Waktu	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Diet dan Kalori	7
2.1.1 Definisi Diet	7
2.1.2 Prinsip Diet	7

2.1.3	Macam Diet Menurut Tujuan	8
2.1.4	Piramida Makanan	9
2.1.5	Kebutuhan Kalori	12
2.2	Berat Badan	14
2.2.1	Berat Badan Ideal	14
2.2.2	<i>Body Mass Index</i>	15
2.3	Remaja	17
2.3.1	Perubahan Fisiologis	17
2.3.2	Perubahan Psikologis	17
2.3.3	Kebutuhan Gizi Remaja	19
2.3.3.1	Energi	19
2.3.3.2	Protein	20
2.3.3.3	Mikronutrien	21
2.3.3.3.1	Mineral	21
2.3.3.3.2	Vitamin	21
2.3.4	Perilaku Diet Remaja	21
2.3.4.1	Kebiasaan Makan pada Remaja	22
2.4	Cara-cara Pengaturan Berat Badan	23
2.4.1	Macam-macam Program Diet	23
2.4.2	Cara Alternatif Mengatur Berat Badan	29
2.3.4	Karakteristik Penurunan Berat Badan yang Aman	37
2.5	Penyakit <i>Eating Disorders</i>	38
2.6	Model	44
2.6.1	Macam-macam Model dan Ketentuan Ukuran Tubuhnya	44
2.6.2	Model dan <i>Eating Disorders</i>	45

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian	46
3.2	Rancangan Penelitian	46
3.3	Instrumen Penelitian	46
3.4	Pengumpulan Data	48

3.4.1 Sumber Data	48
3.4.2 Populasi	48
3.4.3 Sampel	48
3.4.4 Kriteria Pemilihan Subjek	49
3.4.4.1 Kriteria Inklusi	49
3.4.4.2 Kriteria Eksklusi	49
3.5 Definisi Operasional	49
3.5.1 Identitas Responden	49
3.5.2 Pengetahuan	50
3.5.3 Sikap	50
3.5.4 Perilaku	50
3.6 Pengolahan Data	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	53
4.1.1 Lokasi Penelitian	53
4.1.2 Waktu Pelaksanaan	53
4.1.3 Jumlah Peserta.....	54
4.2 Hasil Penelitian	54
4.2.1 Pengetahuan Model Tentang Pola Diet.....	55
4.2.2 Sikap Model Terhadap Pola Diet	62
4.2.3 Perilaku Model Terhadap Pola Diet.....	67
4.3 Pembahasan	75

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	78
5.2 Saran	78

DAFTAR PUSTAKA	79
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	82
-----------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	96
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Panduan Makanan Sehari-hari	11
Tabel 2.2	Macam Aktivitas, Jumlah Kalori Tambahan, dan Pengali untuk Menghitung Kebutuhan Kalori	12
Tabel 2.3	Kondisi Tubuh, Jumlah Kalori Tambahan, dan Pengali untuk Menghitung Kebutuhan Kalori	13
Tabel 2.4	Kondisi Tubuh dan Pengali Untuk Menghitung Kalori.....	13
Tabel 2.5	Klasifikasi BMI	16
Tabel 2.6	Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik.....	16
Tabel 2.7	<i>Recommend Energy and Protein Allowance</i>	20
Tabel 2.8	Perbandingan <i>Anorexia Nervosa</i> dan <i>Bulimia Nervosa</i>	44
Tabel 4.1	Identitas Responden.....	54
Tabel 4.2	Hasil Poin Kategori Pengetahuan	55
Tabel 4.3	Rincian Jawaban Pengetahuan Model Tentang Pola Diet	55
Tabel 4.4	Hasil Poin Kategori Sikap	62
Tabel 4.5	Rincian Jawaban Sikap Model Terhadap Pola Diet	63
Tabel 4.6	Hasil Poin Perilaku Model Yang Pernah Mengikuti Program Diet	67
Tabel 4.7	Hasil Poin Perilaku Model Yang Tidak Pernah Mengikuti Program Diet	68
Tabel 4.8	Rincian Jawaban Perilaku Model Terhadap Pola Diet.....	68

Tabel 4.9	Pertanyaan A (Pernah Mengikuti Program Diet)	71
Tabel 4.10	Pertanyaan B (Tidak Pernah Mengikuti Program Diet)	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida Makanan	10
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan	82
Lampiran 2	Identitas Responden	83
Lampiran 3	Hasil Penilaian Kategori Pengetahuan	86
Lampiran 4	Hasil Penilaian Kategori Sikap	89
Lampiran 5	Hasil Penilaian Kategori Perilaku (Pernah Mengikuti Program Diet)	92
Lampiran 6	Hasil Penilaian Kategori Perilaku (Tidak Pernah Mengikuti Program Diet)	94
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>	95