

ABSTRACT

Girl-students as a group of young-adult women commonly want to have ideal shaped body like her reference group such as artist, athlete or popular friend, but on their effort to get ideal shaped body, they often apply false attempt such as unmanaged diet and also the use of slimming medicine which are freely sold in the market without any sufficient knowledge of its side effects. The ideal shaped body would be obtained if there were balance between food intake and physical activities. The lack of daily physical activities should be replaced with physical exercise.

This research aimed to identify attention to reference group, perception on ideal shaped body of woman, and physical exercise habit of Airlangga University's girl-students using Stimulus-Organism-Respond (S-O-R) theory.

This research was conducted using analytical survey method and cross sectional approach. The interview were conducted towards 89 respondents, samples were taken from population using technique of simple random sampling. The independent variable is the categories of reference group, while the dependent variables are knowledge, expectation, motivation, attention, perception and physical exercise habit.

The result showed that 79.8% of Airlangga University's girl students perceived that ideal shaped women are those whom are having balance fat composition, proportional height to weight, and certain other measurements such as chest, waist and hips. The chi square test shows that there was correlation between attention to reference group with perceptions of ideal shaped body and no correlation between perceptions of ideal shaped body with physical exercise habit of Airlangga University's girl students.

From research's result, we are suggested to increase health promotion which is related to the importance of physical exercise to get ideal shaped body and healthy, so girl-students as a group of young-adult women not employ false apply to get ideal shaped body.

Key words: perception, ideal body shape, exercise

ABSTRAK

Mahasiswi sebagai kelompok wanita dewasa muda biasanya ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan kelompok acuan mereka seperti artis, atlet atau teman populer, namun dalam usahanya untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal mereka seringkali menggunakan cara yang salah seperti diet sembarang waktu atau menggunakan obat-obat pelangsing yang dijual bebas di pasaran tanpa tahu efek sampingnya. Bentuk tubuh yang ideal akan didapatkan bila terjadi keseimbangan antara asupan makanan dengan aktivitas fisik, jika aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari kurang maka perlu ditambahkan olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perhatian terhadap kelompok acuan, persepsi tentang bentuk tubuh ideal untuk wanita, dan tindakan olahraga mahasiswi universitas airlangga.

Penelitian dilakukan menggunakan metode survei yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Wawancara dilakukan pada 89 responden, sampel ditarik dari populasi dengan cara *simple random sampling*. Variabel bebas adalah kategori kelompok acuan, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan, harapan, motivasi, perhatian, persepsi dan tindakan olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 79,8% mahasiswi Universitas Airlangga mempersepsikan bentuk tubuh ideal untuk wanita adalah tubuh yang memiliki komposisi lemak seimbang, proporsional antara tinggi badan dan berat badan, serta ukuran-ukuran tubuh yang lainnya yakni lingkar dada, lingkar pinggang dan lingkar pinggul. Uji analisis *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara perhatian terhadap kelompok acuan dengan persepsi tentang bentuk tubuh ideal dan tidak ada hubungan antara persepsi bentuk tubuh ideal dengan tindakan olahraga mahasiswi Universitas Airlangga.

Dari hasil penelitian, maka disarankan untuk meningkatkan promosi kesehatan yang berkaitan dengan pentingnya olahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan sehat, sehingga mahasiswi sebagai kelompok wanita dewasa muda tidak lagi melakukan cara yang salah untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal.

Kata kunci: persepsi, bentuk tubuh ideal, olahraga