

## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA DI KARAWANG**

Linda Riski Sefrina<sup>1</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>2</sup>, Risma Rahmatunisa<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Department of Nutrition, Faculty of Health Science, Singaperbangsa Karawang  
University  
Jalan HS. Ronggowaluyo, Telukjambe, Karawang, 43161  
lindariski@gmail.com

### **Abstract**

*The adolescent is a transition period from childhood become adult. In this period, adolescent would prioritize body image. The aim of this study was to determine the factors related to body image in adolescents in Karawang. This study used a cross-sectional study design. The number of research subjects was 66 high-school students who were taken by purposive sampling. Data analysis used chi-square test. The results of this study showed that only knowledge about body image and ideal body image were associated with body image (p-value <0.000). The nutrition knowledge of adolescent needs to be improved through nutrition education in order to be able to improve their perception of body image.*

**Keyword** : body image; adolescent; Karawang

### **Abstrak**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja akan lebih memprioritaskan citra tubuh (*body image*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di Karawang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 66 siswa SMA yang diambil dengan *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya pengetahuan mengenai *body image* dan ideal *body image* berhubungan dengan *body image* (p-value < 0.000). Pengetahuan gizi remaja perlu ditingkatkan melalui pendidikan gizi agar mampu memperbaiki persepsi mereka tentang *body image*.

**Kata kunci** : citra tubuh, remaja, Karawang

### **Pendahuluan**

Konsep dari persepsi citra tubuh atau *body image* secara umum adalah gambaran dan anggapan atau persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Tingkat akurasi persepsi tersebut dibandingkan dengan standar yang sesuai menurut mereka. Elemen penting lainnya dari pengertian *body image* yaitu pemikiran tentang tubuh, seperti “tubuh saya terlalu besar”. Hal tersebut melibatkan perasaan atau emosi tentang tubuh seseorang misalnya merasa bangga, malu, puas, tidak puas atau sedih. Ketidakpuasan tubuh muncul ketika persepsi seseorang tentang tubuhnya berbeda dengan tubuh impiannya, dan perbedaan tersebut dianggap penting olehnya (1).

Remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Selama masa remaja akhir, seorang remaja harus membuat perubahan yang membuat mereka merasa bebas, menjauh dari perlindungan orang tua dan bergerak menuju kedewasaan. Remaja dengan perkembangan fisik yang cepat cenderung memiliki sikap yang mendukung persuasi untuk memiliki tubuh ideal, sehingga cenderung mengalami *body image dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh (2)

Penelitian sebelumnya menunjukkan sebesar 82% siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) tidak puas pada bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan tersebut mendorong berbagai usaha untuk

memperbaiki penampilan, seperti diet ketat, perawatan ke klinik kecantikan, memeriksa penampilan berkali-kali dan lain sebagainya. Ketidakpuasan terhadap tubuh mampu menyebabkan distress dan penurunan fungsi sosial. Gangguan ini telah dialami oleh sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia (3,4).

Karawang merupakan kota industri dengan populasi remaja yang besar. Permasalahan kesehatan pada remaja perlu diperhatikan karena remaja merupakan penerus bangsa di masa depan. Di samping itu, penelitian mengenai *body image* pada remaja di Karawang belum pernah dilakukan sehingga dibutuhkan suatu penelitian yang dapat memberi gambaran permasalahan remaja terkait *body image*. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui masalah *body image* serta faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di Karawang.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus-September 2018 di SMAN 1 Telagasari Karawang. Sekolah ini merupakan sekolah dengan letak yang strategis yang berada pada jalur penghubung utama Kabupaten Karawang ke kota lain, seperti Subang dan Purwakarta. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMAN 1 Telagasari. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi pemilihan subjek dari penelitian ini adalah tidak sakit atau absen selama proses pengambilan data, tidak sedang puasa, dan tidak sedang menjalani diet karena penyakit tertentu. Perhitungan sampel minimal dibutuhkan sebanyak 54 subjek. Pada penelitian ini menggunakan 66 subjek.

Analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Pengambilan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu usia (dalam tahun), jenis kelamin (laki-laki; perempuan). Kuesioner yang menilai pengaruh *peer group* pada pemilihan makanan

berdasarkan Ismijranti W (2018) terdiri dari 5 pertanyaan. Pengaruh *peer group* pada pemilihan makanan terdiri dari 2 kategori, yaitu terpengaruh (jawaban "Ya" pada  $\geq 3$  pertanyaan) dan tidak terpengaruh (jawaban "Ya" pada  $< 3$  pertanyaan) (5). Kuesioner yang menilai *body image* (pengetahuan pengertian *body image*, pengetahuan pengertian *ideal body image*, kepentingan *body image* dan persepsi *body image*) berdasarkan Damayanti AE (2016). Pengetahuan tentang pengertian *body image* (tahu; tidak tahu), pengetahuan tentang *ideal body image* (tahu, tidak tahu), kepentingan *body image* (tidak penting; penting) dan persepsi *body image* (negatif; positif). Pada variabel pengetahuan dan kepentingan *body image* masing-masing terdiri dari 1 pertanyaan, sedangkan persepsi *body image* berdasarkan gambar *body image*. Apabila *body image* faktual berbeda daripada *body image* harapan maka dikategorikan persepsi "negatif", apabila sesuai maka dikategorikan "positif" (6). Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Karawang dengan No. 070.1/532/KSBAM/2018 dan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat Wilayah IV dengan No. 421/888/CADISDIK.Wil.IV/2018.

### **Hasil dan Pembahasan**

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 66 siswa. Sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan (74,2%). Sebaran usia pada subjek penelitian yaitu usia 15 tahun (3,0%), 16 tahun (54,4%), 17 tahun (34,8%) dan 18 tahun (7,6%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak subjek dengan *body image* positif (36 subjek) lebih besar dari subjek dengan *body image* negatif (30 subjek). Remaja yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian yang tinggi terhadap kondisi badan dan kesehatannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas (7).

Tabel 1  
Distribusi Subjek berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Total subjek	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	17	25,8
Perempuan	49	74,2
<b>Usia (tahun)</b>		
15	2	3,0
16	36	54,5
17	23	34,8
18	5	7,6

Selain itu, persentase *body image* yang negatif lebih besar pada subjek perempuan (73,3%) dibandingkan dengan laki-laki (26,7%). Penghargaan diri pada remaja perempuan sangat berkaitan dengan penampilan tubuh. Selain itu, media massa dan media sosial berpengaruh pada penghargaan diri

wanita berdasarkan penampilan dan menunjukkan budaya yang kuat tentang kecantikan ideal berdasarkan bentuk tubuh (8). Wanita cenderung dikatakan memiliki tubuh ideal jika langsing, sedangkan laki-laki jika memiliki massa otot yang besar (9).

Tabel 2  
Faktor yang Berhubungan dengan *Body Image*

Variabel	Body Image [n(%)]		Total subjek [n(%)]	p-value	OR (CI 95%)
	Negatif	Positif			
<b>Total Subjek</b>	30(100,0)	36(100,0)	66 (100,0)		
<b>Jenis Kelamin</b>					
Perempuan	22 (73,3)	27 (75,0)	49 (74,2)		
Laki-laki	8 (26,7)	9 (25,0)	17 (25,8)	1,000	0,9 (0,3-2,8)
<b>Usia (tahun)</b>					
15	1 (3,3)	1 (2,8)	2 (3,0)		
16	16 (53,3)	20 (55,6)	36 (54,5)	1,000	1,3 (0,1-21,6)
17	12 (40,0)	11 (30,6)	23 (34,8)	1,000	0,9 (0,1-16,5)
18	1 (3,3)	4 (11,1)	5 (7,6)	1,000	4,0 (0,1-137,0)
<b>Peer group</b>					
Tidak terpengaruh	12 (40,0)	20 (55,6)	32 (48,5)		
Terpengaruh	18 (60,0)	16 (44,4)	34 (52,5)	0,312	0,5 (0,2-1,4)
<b>Pengertian Body Image</b>					
Tidak tahu	28 (93,3)	15 (41,7)	43 (65,2)		
Tahu	2 (6,7)	21 (58,3)	23 (34,8)	0,000	19,6 (4,0-95,2)
<b>Pengertian Ideal Body Image</b>					
Tidak tahu	28 (93,3)	11 (30,6)	39 (59,1)		
Tahu	2 (6,7)	25 (69,4)	27 (40,9)	0,000	31,8(6,4-157,6)
<b>Kepentingan Body Image</b>					
Tidak penting	21 (70,0)	16 (44,4)	37 (56,1)		
Penting	9 (30,0)	20 (55,6)	29 (43,9)	0,067	2,9 (1,1-8,1)

Subjek yang termasuk golongan usia 16 tahun memiliki persepsi *body image* negatif paling banyak daripada usia lainnya yaitu 53,3 %. Penelitian ini menunjukkan usia tidak berhubungan

secara signifikan dengan *body image*. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian Clay (2005) yang menunjukkan peningkatan usia pada masa remaja berpengaruh pada penurunan kepuasan dan penghargaan

diri terhadap bentuk tubuh (8). Hal tersebut dapat terjadi karena seiring peningkatan usia, kesadaran dan internalisasi diri sebagai suatu bagian dari kehidupan sosial semakin kuat. Remaja akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, termasuk pada bentuk tubuh (10).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara peer group dan *body image*. Sebagian besar subjek yang memiliki persepsi *body image* negatif terpengaruh *peer group* (60,0%). *Peer group* merupakan faktor kuat pada harga diri dan identitas diri. *Peer group* berperan dalam kehidupan sehari-hari dan penampilan fisik. Begitu pula dengan pemilihan makanan, remaja akan cenderung memilih dan mengkonsumsi makanan yang dipilih oleh teman-temannya (11).

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $p$ -value < 0,05) antara pengetahuan pengertian *body image* dan pengertian *ideal body image*. Sebagian besar subjek dengan persepsi *body image* negatif tidak mengetahui pengertian *body image* dan pengertian *ideal body image* (masing-masing sebesar 93,3%). Sosial budaya mendorong pembentukan "*thin-ideal*" yang mendarah daging dalam suatu komunitas tidak berdasarkan teori. Efek yang dapat ditimbulkan adalah remaja menciptakan ketidaksesuaian antara gambaran *body image* sesuai realita dan tidak sesuai realita (12). Hal tersebut dapat mengakibatkan ketidakpuasan diri sehingga timbul perilaku sehat yang tidak tepat, seperti diet ekstrim, olahraga secara berlebihan dan lain sebagainya. Dampak jangka panjang dari perilaku yang tidak tepat ini antara lain anoreksia, KEK, dan *underweight* (12).

Sebagian besar subjek dengan *body image* negatif menganggap *body image* merupakan hal yang tidak penting (70,0%). Persepsi dan evaluasi remaja terhadap *body image* dipengaruhi oleh beberapa kondisi. Pertama, terdapat perubahan fungsi-fungsi kognitif pada remaja yang mampu mendefinisikan dan menginterpretasi kembali teori-teori mereka mengenai tubuh dengan cara baru

yang berbeda. Perubahan fungsi kognitif dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja termasuk konsep diri dalam membentuk *body image*, yaitu penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (13). Kedua, perubahan-perubahan fisik dan kognisi yang terjadi sering dengan meningkatnya isu konformitas terhadap teman-teman sebaya atau *peer groups*. Selain pengaruh teman sebaya, keluarga juga berpengaruh terhadap munculnya *body image disturbance* (14).

Secara umum, konsep *body image* meliputi paling sedikit dua komponen, yaitu persepsi ukuran tubuh dan sikap *body image*. Persepsi *body image* merupakan estimasi ukuran tubuh yang dapat berbeda dengan ukuran tubuh aktual. Sikap *body image* terdiri dari aspek ketidakpuasan *body image*, bentuk dan berat badan, serta evaluasi yang berlebih tentang bentuk tubuh dan berat badan (15, 16).

Permasalahan gizi pada masa remaja menjadi penting tidak hanya karena remaja merupakan sebuah periode penting untuk membentuk pandangan seorang diri dan kaitannya dengan sosio-budaya, tetapi juga karena permulaan pubertas mengakibatkan perubahan tubuh (11). Disamping perkembangan kognitif dan psikis remaja yang rentan mengalami depresi karena permasalahan *body image*, gaya hidup modern juga merupakan faktor resiko masalah gizi pada remaja. Gaya hidup yang serba praktis dinilai memiliki banyak manfaat, namun juga menimbulkan permasalahan baru yaitu meningkatnya jumlah individu dengan berat badan berlebih atau biasa dikenal dengan obesitas (17). Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat akibat negatif dari depresi dan obesitas pada pekerjaan, kesehatan somatik dan gaya hidup (16).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh informasi bahwa pengetahuan mengenai *body image* dan *ideal body image* berhubungan dengan persepsi *body*

image subjek penelitian. Perbaikan dan peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan dapat dicapai dengan pendidikan gizi pada remaja.

#### **Daftar Pustaka**

1. Wertheim EH, Paxton. (2012). *Body Image Development-Adolescent Girls. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1, hlm 187-193.
2. Mukhlis A. (2013). *Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh. Jurnal Psikologi Islam (JPI)*
3. Rahmania PN, Ika YC. (2012). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Volume 1 No. 02, hlm 102-109.
4. Veale D, Neziroglu F. (2010). *Body dysmorphic disorder: A treatment manual*. UK: Wiley-Blackwell.
5. Ismijranti W. (2018). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Saku, Pengaruh Teman Sebaya, Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 57 di Jakarta*. Universitas Esa Unggul: Jakarta.
6. Damayanti AE. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*. Universitas Airlangga: Surabaya.
7. Smolak L. (2009). *Risk factors in the development of body image, eating problems, and obesity*. In: Smolak, L., and Thompson, J. K. (eds.) *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth*, pp. 135–155. Washington, DC: American Psychological Association.
8. Clay D, Vignoles VL, Dittmar H. (2005). *Body Image and Self-Esteem among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors*.
9. McCabe MP, Ricciardelli LA. (2001). *Parent, Peer and Media Influences on Body Image and Strategies to Both Increase and Decrease Body Size among Adolescent Boys and Girls. Adolescence* Vol. 36 No. 142.
10. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. (2015). *What is and What is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. Body Image.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>.
11. Cash TF. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspective on Body Image. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1 doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7.
12. Fardouly J, Vartanian LR. (2015). *Negative Comparisons About One's Appearance Mediate The Relationship Between Facebook Usage And Body Image Concerns. Body Image* Vol 12: 82-88.
13. Ridha M. (2012). *Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. Empathy*, Vol.I No.1.
14. Rodgers R, Chabrol H. (2009). *Parental Attitudes, Body Image Disturbance and Disordered Eating Amongst Adolescents and Young Adults: A Review. Eur. Eat. Disorders Rev.* 17 : 137–151.
15. Grilo, C.M., 2013. *Why No Cognitive Body Image Feature such as Overvaluation of Shape/Weight in the Binge Eating Disorder Diagnosis?. Int. J. Eat. Disord.* 46, 208–211. <https://doi.org/10.1002/eat.22082>.
16. Paans PGN, Bot M, Brouwer IA, Visser M, Penninx BWJH. (2018). *Contributions of Depression and Body Mass Index to Body Image. Journal of Psychiatric Research.* Volume 103: 18-25.

17. Emilia E. (2009). *Pendidikan Gizi sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi pada Remaja. Jurnal Tabularasa PPS Unimed. Vol. 6 No.2.*