



Gambaran Body Image Remaja Putri pada Usia 13-17 Tahun

Body Image Description in 13- 17 years old Female Adolescence

Anisa Dwirizky Abdullah¹, Diesna Sari¹, Muhammad Hosni Mubarak²,

¹Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

²Prodi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

email Penulis Korespondensi (^K): anisadwirizky321@gmail.com

No Hp : 085340068921



<p>ARTICLE INFO : <i>Article History :</i> Received: Agustus 2022 Accepted: Agustus 2022 Published: Agustus 2022</p>	<p>ABSTRAK Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan fisik, emosional dan kognitif atau pemikiran. Remaja akan melakukan penilaian terhadap perubahan atau perkembangan fisik berdasarkan pemikirannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran <i>body image</i> pada remaja putri usia 13 – 17 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri siswa MTS DDI Lapeo, Polewali Mandar, Sulawesi Barat, usia 13 – 17 tahun dengan besar sampel 52 orang. Kuesioner yang digunakan untuk mengetahui <i>body image</i> diadaptasi dari <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,5% remaja putri yang bersekolah di MTs DDI Lapeo memiliki <i>body image</i> yang rendah (negatif). Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia responden yang masih remaja, dan indeks massa tubuh yang mempengaruhi persepsi dan tingkat kepercayaan diri dari responden. Berdasarkan hasil tersebut perlu adanya edukasi dan pemberian informasi kepada siswa khususnya remaja putri agar dapat meningkatkan persepsi positif remaja yang masih kurang terhadap penerimaan diri yang dilihat dari <i>body image</i>.</p>
<p>Kata Kunci : Remaja Putri; Body image; IMT;</p>	
<p>Keywords : <i>female adolescent;</i> <i>Body Image;</i> <i>Body mass index;</i></p>	<p>ABSTRACT <i>Adolescence is a period during which physical, emotional, and cognitive development occurs. Adolescents assess physical changes and developments based on their thoughts. This research aims to determine the body image of female adolescent aged 13 to 17 years. The study's population consisted of all young female students at MTS DDI Lapeo in Polewali Mandar, West Sulawesi, aged 13 to 17 years, with a sample size of 52 participants. The questionnaire used to assess body image was adapted from the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The research results revealed that 61.5% of female adolescent which is attending MTS DDI Lapeo had a negative body image. This could be influenced by the respondents' age, as they are still teenagers, and their body mass index, which affects their perception and self-confidence levels. Based on these findings, it is essential to educate and provide information to students, especially young women, to promote a more positive perception among teenagers who may struggle with self-acceptance as it relates to body image</i></p>



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan terpenting dalam hidup. Dimana terjadi banyaknya perkembangan baik secara biologis, psikologis maupun sosiologis. Perkembangan dalam hal ini termasuk keinginan saat remaja dalam mencari kemandirian, mengejar role model diluar keluarga serta butuhnya pengakuan dari oranglain dalam setiap keputusannya. Perkembangan tersebut juga menyebabkan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan secara fisik ini salah satunya adalah pada bentuk tubuh. Usia remaja cenderung memberikan perhatian khusus terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya karena berbagai alasan antara lain faktor budaya, sosial, ras. (Manda et al., 2022).

Pada masa remaja ini juga terjadi berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Hal ini relevan dengan pendapat Santrock yang menyatakan pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. (Ifdil et al., 2017). Body Image merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut. (Murray et al., 2011; Paans et al., 2018)

Penerimaan terhadap body image yang rendah akan bisa menyebabkan gangguan dan perubahan perilaku seperti depresi, dorongan untuk kurus, gangguan makan, dysmorphia tubuh, harga diri rendah, dan perilaku yang mengorbankan Kesehatan seperti diet dan penggunaan steroid (Eisenberg et al., 2017). Menurut Vossbeck et al (2014) bahwa evaluasi terhadap body image bisa dilakukan dengan melakukan assesment terhadap evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap area tubuh dan berat badan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran body image pada remaja usia 13 –17 tahun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dilakukan pada bulan November 2022 di MTs DDI Lapeo, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Pengambilan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 12 – 15 tahun di MTs DDI Lapeo, Polewali Mandar yaitu 52 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu teknik accidental sampling, yaitu pengambilan responden yang hadir pada saat peneliti datang ke MTs DDI Lapeo sehingga didapatkan jumlah sampel yaitu 52 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kriteria inklusi meliputi remaja (siswa) yang bersedia menjadi responden dan sedang tidak sakit, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putra, siswa yang sedang tidak hadir dalam penelitian. Kuesioner yang digunakan untuk mengetahui body image diadaptasi dari Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) (Vossbeck-Elsebusch et al., 2014). Jumlah pertanyaan dalam kuesioner ini terdiri dari 34 pertanyaan yang terdiri dari Appearance Evaluation (7 soal), Appearance Orientation (12 soal), Body Area Satisfaction (9 soal) dan Overweight Preoccupation (4 soal) dan Self-Classified Weight (2 soal). Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan narasi.

HASIL

Karakterisasi responden dibagi menjadi beberapa kategori. Kategori pertama yaitu usia, kelas, dan status gizi atau nilai IMT dari responden. Usia responden pada penelitian ini adalah usia remaja. Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja putri yang menjadi responden pada penelitian ini terbagi menjadi lima kelompok usia, yaitu usia 13, 14, 15, 16, dan 16 tahun. Kelompok Usia yang paling banyak yaitu pada usia 14 tahun dengan persentase 46,2% dari total jumlah responden sebanyak 52 remaja putri.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	13 Tahun	11	21,2
	14 Tahun	24	46,2
	15 tahun	13	25
	16 tahun	3	5,8
	17 tahun	1	1,9
Kelas	Kelas 8	26	50
	Kelas 9	26	50
Status Gizi	Underweight	22	42
	Normal	23	44
	Overweight	2	4
	Obesitas I	4	8
	Obesitas II	1	2
Total		52	100

Sumber : Data Primer, 2022

Status IMT dari responden terbagi atas beberapa kategori yaitu underweight, normal, overweight, obesitas 1, dan obesitas 2. Hasil penilaian status gizi siswa MTs DDI Lapeo menunjukkan sebagian besar siswa berada pada status underweight dan normal, dengan persentase masing masing 42% dan 44%. Tabel 2 menunjukkan bahwa body image remaja putri di MTs DDI Lapeo, Polewali Mandar sebagian besar memiliki body image rendah hal ini didapatkan pada 32 (61,5%) remaja, sedangkan sebagian kecil remaja memiliki body image positif dengan persentase 38,4% dari total 52 remaja putri di MTs DDI Lapeo.

Tabel 2. Body Image

Kategori	Fekuensi (n)	Presentase (%)
Body image positif	20	38,4
Body image negatif	32	61,5
Total	52	100

Sumber : Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Remaja merupakan masa transisi dimana pada usia tersebut remaja mengalami perubahan tubuh akibat dari pertumbuhan dan perkembangan pada masa pubertas. Adanya perubahan selama usia remaja akan mempengaruhi kepuasan terhadap body image (Murray et al., 2011). Pada usia remaja terjadi perubahan yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif. Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif akan mempengaruhi body image. Perubahan perkembangan normal seperti pubertas akan mempengaruhi body image dibanding komponen konsep diri yang lain (Rawana & Morgan, 2014).

Body image adalah pemikiran atau konsep tentang fisik berupa penilaian diri yang subyektif, evaluasi terhadap diri berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, dimana berfungsi sebagai bentuk kontrol sosial (Yusuf et al., 2012). Penelitian ini sepaham dengan pendapat King (dalam Clariska, 2020) menyatakan bahwa body image memiliki peran yang penting bagi tingkah prilaku remaja. Hal ini berhubungan dengan nilai-nilai bagian tubuh dan nilai aspek diri, serta berhubungan dengan citra raga ideal tentang sesuatu yang disukai dan tidak disukai remaja. Peran body image dalam menentukan perilaku ini dapat dilihat melalui proses berpikirnya, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan yang hendak dicapai remaja. Bila remaja mempunyai sosialisasi yang baik, maka perilakunya juga akan baik, sedangkan bila body image rendah, akan tercermin pada perilakunya yang negatif pula.

Faktor – faktor yang mempengaruhi body image adalah faktor individu dan faktor sosiokultural. Selain usia dan jenis kelamin, Faktor individu juga meliputi IMT (Indek Massa Tubuh) seseorang. Menurut WHO (2000), Indeks massa tubuh responden dibedakan menjadi lima kategori utama, yaitu *underweight*, normal, *overweight*, obesitas tingkat 1 dan obesitas tingkat 2. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang dilakukan kepada responden, sebagian besar responden berada pada kategori normal dan *underweight*. Indeks massa tubuh (IMT) remaja yang normal akan mempengaruhi sosialisasi yang baik seperti meningkatkan rasa percaya diri, ingin tau, mandiri, percaya dengan ide-idenya, menyukai tantangan-tantangan baru dan memprakarsai aktivitas yang baru dengan penuh percaya diri pada remaja, mendiskripsikan diri secara positif dan bangga dengan hasil kerjanya, cepat menyesuaikan diri dengan baik, tidak mudah prustasi, gigih dalam mencapai suatu tujaun, dan dapat menerima kritikan. Malnutrisi (kekurangan gizi atau kelebihan gizi) yang mengacu pada gangguan kesatan baik dari kekurangan maupun kelebihan atau ketidakseimbangan nutrisi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting dikalangan remaja di seluruh dunia. Masalah ini dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran fisik remaja. Penelitian ini sejalan dengan pendapat dari Destiara dkk, (2017) tentang hubungan indeks massa tubuh dengan body image remaja. Remaja yang memiliki IMT *underweight* ataupun *overweight* cenderung memiliki body image yang rendah sehingga akan mempengaruhi prilaku dari remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki tingkat body image pada kategori yang rendah, sehingga diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan body image dari remaja putri. Remaja putri diharapkan mampu menerima kondisi fisik yang dimilikinya tanpa membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat dalam upaya meningkatkan body imagenya. Remaja putri juga diharapkan mampu menyaring informasi yang diperoleh dari berbagai media sehingga tidak mengikuti standarisasi tubuh ideal yang dilihat dari media sosial. Selain itu, dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekat sangat dibutuhkan oleh remaja sehingga body image yang lebih baik. Penerapan layanan peningkatan body image dapat dilakukan oleh guru BK. Guru Bimbingan Konseling dapat menjadikan body image sebagai layanan dasar, sehingga dapat terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap body image.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan pada remaja putri yang bersekolah di MTs DDI Lapeo menunjukkan bahwa tingkatan body image remaja putri di MTs DDI Lapeo berada pada kategori body image negative yaitu sebesar 61,5% dan kategori body image positif yaitu 38,4%. memiliki body image yang rendah. Untuk meningkatkan persepsi remaja putri terhadap body image diperlukan pemberian pemahaman dan edukasi kepada remaja putri baik dari pihak keluarga, maupun pihak sekolah sehingga tingkat body image remaja putri dapat meningkat. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti terkait variabel- variabel lain yang dapat mempengaruhi persepsi body image dari remaja putri sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan Terima Kasih banyak kepada MTs DDI Lapeo, Polewali Mandar, Sulawesi Barat yang telah membantu dalam proses penelitian ini, dan kepada semua pihak yang telah membantu jalannya penelitian hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*

(Vol. 1, Issue 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>

- Destiara, F., Hariyanto, T., Catur Adi, R. W., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, M., Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, D., & Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, D. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image Remaja Putri di Asrama Putri. In *Nursing News* (Vol. 2, Issue 3).
- Eisenberg, M. E., Ward, E., Linde, J. A., Gollust, S. E., & Neumark-Sztainer, D. (2017). Exposure to teasing on popular television shows and associations with adolescent body satisfaction. *Journal of Psychosomatic Research*, 103, 15–21. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2017.09.014>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Manda, D., Jurusan, E., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja: Sebuah Literature Review. In *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia* (Vol. 18).
- Murray, K. M., Byrne, D. G., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, 34(2), 269–278. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2010.05.004>
- Paans, N. P. G., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. J. H. (2018). Contributions of depression and body mass index to body image. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 18–25. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2018.05.003>
- Rawana, J. S., & Morgan, A. S. (2014). Trajectories of depressive symptoms from adolescence to young adulthood: the role of self-esteem and body-related predictors. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 597–611. <https://doi.org/10.1007/S10964-013-9995-4>
- Vossbeck-Elsebusch, A. N., Waldorf, M., Legenbauer, T., Bauer, A., Cordes, M., & Vocks, S. (2014). German version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS): Confirmatory factor analysis and validation. *Body Image*, 11(3), 191–200. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2014.02.002>
- WHO. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation.
- Yusuf, L., Bagus, C., Program, M., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2012). Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. In *JURNAL NURSING STUDIES* (Vol. 1). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>