

FAKTOR–FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA DI SMA GENESIS MEDICARE CIMANGGIS

Factors Related to Body Image of Adolescence at Genesis Medicare Cimanggis Senior High School

Puspita Prameswari¹, Annisa Nursita Angesti¹, Slamet Santoso Kurniawan¹, Sarah Mardiyah¹

¹Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin
Email : Puspitaprameswari1@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [24 Juli 2023]

Revised [30 Juli 2023]

Accepted [31 Juli 2023]

KATA KUNCI:

body image, remaja, status gizi

KEYWORDS:

adolescents, body image, body mass index

ABSTRAK

Hasil penelitian mengenai *body image* di Indonesia, didapatkan 39,0% remaja di SMAN Kota Bogor pada tahun 2019 memiliki *body image* negatif. Penelitian lain mendapatkan sebanyak 34,1% siswa dan siswi di Depok memiliki *body image* negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di SMA Genesis Medicare Cimanggis. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan populasi siswa dan siswi kelas 10 dan 11 diperoleh sampel sebanyak 103 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *systematic random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner data diri, *Body Shape Questionnaire-34*, *rosernberg self-esteem scale*, kuesioner perlakuan *body shaming*, kuesioner paparan media massa serta pengukuran antropometri. Analisis data dengan cara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Responden yang memiliki *body image* negatif sebesar (26,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* ($p\ value=0,001$), status gizi ($p\ value=0,002$), perlakuan *body shaming* ($p\ value\ 0.002$), paparan media ($p\ value=0.000$) dengan *body image*. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ($p\ value=0,250$) dan pengetahuan gizi ($p\ value=0,572$) dengan *body image* pada remaja. Disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat melakukan edukasi mengenai status gizi remaja dan pengaruh *body image* negatif, pencegahan *body image* negatif, sosialisasi pedoman gizi seimbang, dan himbauan untuk tidak melakukan *body shaming*.

ABSTRACT

The results of research on *body image* in Indonesia found that 39% of teenagers at Bogor Senior High School in 2019 had a negative *body image*. Another study found that 34.1% of students in Depok had a negative *body image* in 2020. This study aimed to determine the variables associated with *body image* in adolescents in Genesis Medicare Cimanggis Senior High School. This research was quantitative *Cross Sectional* design with a population of 10 and 11 class students and a sample is 103 people. The sampling technique was *Systematic Random Sampling*. The instruments used *identity questionnaire*, *Body Shape Questionnaire-34*, *Rosernberg self-esteem scale*, *body shaming treatment questionnaire*, *mass media exposure questionnaire* and *anthropometric measurements*. Data analysis by univariate and bivariate using *chi-square* test. Respondents had a negative *body image* were (26.2%). There was a significant relationship between *self-esteem* ($p\ value=0.001$), *nutritional status* ($p\ value=0.002$), *body shaming treatment* ($p\ value\ 0.002$), *media exposure* ($p\ value=0.000$) and *body image*. There was no significant relationship between gender ($p\ value=0.250$) and *nutritional knowledge* ($p\ value=0.572$) with *body image* in adolescents. It is suggested to the school to be able to conduct education regarding the nutritional status of adolescents and the influence of negative *body image*, prevention of negative *body image*, dissemination of balanced nutrition guidelines, and appeals not to do *body shaming*.

Pendahuluan

Body image adalah gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka ingin terhadap tubuh mereka. Persepsi *Body image* bisa terkait dengan berat badan maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi orang lain dan seberapa mereka menyesuaikan dengan persepsi tersebut (Lubis, et al., 2021). *Body image* sangat erat kaitannya dengan masa remaja dimana perkembangannya yang pesat, dan beberapa faktor remaja fokus pada penampilan fisik dan tubuh mereka seperti pubertas, budaya teman sebaya, minat berkencan, dan pembentukan identitas (Ricciardeli, et al., 2003).

Body image dapat mendorong seseorang senantiasa merawat dirinya dan memperbaiki pola hidupnya agar dapat tampil secara prima. Akan tetapi *body image* negatif dapat menyebabkan diet yang tidak sehat, melakukan aktivitas fisik atau olah raga yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang sesuai. *Body image* negatif dapat menyebabkan penurunan berat badan yang ekstrem sehingga tidak sesuai dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang normal. Dampak lainnya seperti perilaku gangguan makan (*anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*), kekurangan zat besi sehingga menyebabkan anemia, kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan KEK serta berdampak terhadap kesehatan yaitu berisiko pada perkembangan organ reproduksi (Lubis, et al., 2021).

Hasil penelitian di luar negara Indonesia yang dilakukan pada tahun 2010 didapatkan 33,3% remaja di sekolah Kota Mangalore, India memiliki *body image* negatif (Priya, et al., 2010). Penelitian lainnya pada remaja di sekolah Kota Coimbatore pada tahun 2018 di India sebanyak 77,6% memiliki *body image*

negatif (Ganesan, Ravishankar, & Ramalingam, 2018). Hasil penelitian *Body image* di Indonesia, didapatkan 39% remaja di SMAN Kota Bogor pada tahun 2019 memiliki *body image* negatif (Hadi, Abdul, & Merina, 2019). Penelitian lain mendapatkan sebanyak 34,1% siswa dan siswi di Depok pada tahun 2020, memiliki *body image* negatif (Evelianti, Sukamti, & Wardana, 2020).

Penelitian menunjukkan *self esteem* ada hubungan dengan *body image*. Harga diri yang tinggi dapat membuat ekspektasi terhadap *body image* menjadi baik (Evelianti, Sukamti, & Wardana, 2020). Kemudian penelitian menunjukkan bahwa *body image* berhubungan dengan jenis kelamin. Baik perempuan maupun laki-laki mulai merawat dirinya agar dapat sesuai dengan tuntutan di masyarakat. Seiring dengan berjalannya waktu, terbentuk tuntutan dari masyarakat (*socio-cultural expectation*) bahwa perempuan diharapkan bertubuh langsing dan ramping, sedangkan laki-laki diharapkan memiliki tubuh yang berotot (Wati, Sarinah, & Hartini, 2019).

Penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan *body image*. Kelompok dengan status gizi *overweight* merasa tubuh mereka terlalu besar, kelompok dengan status gizi kurus sebagian besar memiliki *body image* positif, hal ini karena remaja merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan menganggap bentuk tubuhnya baik baik saja (Verawati, 2014). Kemudian penelitian lain terdapat hubungan antara perlakuan *body shaming* dengan *body image* (Andini, 2020). Perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang yang dapat menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian *body image* diri sendiri menjadi buruk (Suhartiningsih, Kristianti, & Klevina, 2020).

Penelitian lain terdapat hubungan antara sosial media dengan *body image* (Andini, 2020). Media berkontribusi pada *body image* dengan cara menyebarkan pesan terkait bagaimana sosio-budaya memandang daya tarik yang ideal yang seharusnya dimiliki individu (Widiyani, et al. 2019). Penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image*. Pada masa remaja, remaja mengalami pertumbuhan fisik yang dapat merubah berat badan. Pengetahuan gizi seimbang yang baik dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan remaja sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya (Rachmah, & Baharudin, 2019).

Hasil *survey* pendahuluan pada bulan Desember 2021 pada 20 siswa dan siswi SMA Genesis Medicare Cimanggis, terdapat 15% yang memiliki *body image* negatif. Hal ini yang mendorong peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di SMA Genesis Medicare Cimanggis.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan *Body Image* pada Remaja di SMA Genesis Medicare?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan *Body Image* pada Remaja di SMA Genesis Medicare.

Metode Penelitian

Variabel *dependent* yaitu *body image* dan variabel *independent* yaitu jenis kelamin, *self-esteem*, status gizi, perlakuan *body shaming*, paparan media, dan pengetahuan gizi. Penelitian ini menggunakan metode *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Systematic Random Sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 103 orang dengan kriteria inklusi siswa dan siswi kelas

10 dan 11 di SMA Genesis Medicare Cimanggis, hadir saat penelitian dilakukan dan bersedia menjadi responden.

Data variabel *dependent* yaitu *body image* diperoleh menggunakan Kuesioner BSQ-34 untuk variabel *dependent* yaitu *body image* berisi 34 pertanyaan menggunakan skala likert dan penilaian untuk setiap pertanyaan Tidak pernah dengan skor 1, Jarang dengan skor 2, kadang kadang dengan skor 3, sering dengan skor 4, sangat sering dengan skor 5, selalu dengan skor 6. Total skor kemudian dibuat dalam 2 kategori, yaitu *body image* positif dengan skor ≤ 110 dan *body image* negatif dengan skor > 110 .

Data variabel *dependent self-esteem* diperoleh dengan Kuesioner rosenberg *self-esteem scale* terdiri dari 10 pertanyaan skor diperoleh dengan skala likert, dengan penilaian disetiap pilihan jawaban opsi nomor (1,2,3,4,5) Sangat Tidak setuju dengan skor 0, tidak setuju dengan skor 1, setuju dengan skor 2, sangat setuju dengan skor 3, adapun untuk nomor (6,7,8,9,10) di beri nilai kebalikan dari skor tersebut. Total skor dibuat dalam 2 kategori yaitu harga diri rendah (skor ≤ 15) serta harga diri tinggi (skor > 15).

Variabel jenis kelamin menggunakan kuesioner data diri berisi pertanyaan identitas diri termasuk pertanyaan jenis kelamin. Dan variable status gizi dilakukan pengukuran antropometri yang terdiri dari pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,01 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* kapasitas ukur dua meter dengan ketelitian 0,1 cm.

Untuk variabel perlakuan *body shaming* paparan media, dan pengetahuan gizi, peneliti membuat kuesioner perlakuan *body shaming* dan telah dilakukan uji kuesioner yaitu uji validitas dan reliabilitas, kuesioner perlakuan *body shaming* terdiri

dari 10 pertanyaan, skor diperoleh dengan skala likert, dengan penilaian disetiap pilihan diberi nilai tidak pernah dengan skor 1, jarang dengan skor 2, kadang kadang dengan skor 3, sering dengan skor 4, sangat sering dengan skor 5, selalu dengan skor 6. Total skor dibuat dalam 2 kategori yaitu rendah dengan skor < median dan tinggi dengan skor \geq median.

Kuesioner paparan media massa terdiri dari 10 pertanyaan, skor diperoleh dengan skala likert, dengan penilaian disetiap pilihan diberi nilai tidak pernah dengan skor 1, jarang dengan skor 2, kadang kadang dengan skor 3, sering dengan skor 4, sangat sering dengan skor 5, selalu dengan skor 6. Total skor dibuat dalam 2 kategori yaitu rendah dengan skor < median dan tinggi dengan skor \geq median.

Kuesioner pengetahuan gizi terdiri dari 10 pertanyaan tertutup (benar atau salah), skor diperoleh dengan, dengan penilaian disetiap pilihan benar dengan skor 1 dan salah dengan skor 2. Total skor dibuat dalam 2 kategori yaitu kurang (skor < 70%), dan baik (skor \geq 70%).

Cara dan proses pengumpulan penelitian yaitu mengurus proses perizinan untuk melakukan penelitian dan menyerahkan proposal, melakukan survey pendahuluan, melakukan siding proposal dan kaji etik sebelum melakukan pengambilan data penelitian. Pengambilan data kuesioner diberikan dalam bentuk google form yang sebelumnya peneliti telah memberikan penjelasan kepada calon responden yang bersedia menandatangani *informed consent*. Responden yang setuju akan diarahkan untuk mengikuti penelitian yaitu pengisian kuesioner.

Pengambilan data pengukuran antropometri dilakukan langsung di lingkungan sekolah cara peneliti dan petugas yang datang telah dilakukan swab antigen

dan *swab PCR* dan dinyatakan *non reaktif* COVID-19, dan pada saat dilakukan pengukuran peneliti dan rekan atau petugas menggunakan masker dan *faceshield* untuk upaya pencegahan COVID-19, Peneliti mempersiapkan alat ukur Tinggi Badan dan Berat Badan di ruang kelas khusus untuk dilakukan pembersihan dengan menyemprotkan *desinfektan* pada alat dan ruangan untuk mencegah penyebaran COVID-19, Responden atau siswa memasuki ruangan secara bergantian agar tidak terjadi kerumunan dan sebelum masuk ruangan siswa diminta untuk menggunakan *hand sanitizer* yang telah disediakan di depan pintu kelas. Siswa yang setuju untuk mengikuti penelitian akan diukur Berat Badan dan Tinggi Badan dilakukan. Setelah itu siswa diperkenankan keluar kelas dengan menggunakan *hand sanitizer* kembali.

Data yang diperoleh dari kuesioner dan pengukuran antropometri selanjutnya akan diolah dengan *input, editing, coding, processing* dan *cleaning* yang selanjutnya akan dilakukan analisis univariat dan bivariat (*Chi-Square*) menggunakan menggunakan *software* SPSS. Penelitian ini telah diperiksa dan lulus kaji etik yang disahkan oleh komite etik Universitas Mohammad Husni Thamrin.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Gambaran distribusi frekuensi variabel (*Body Image*, usia, jenis kelamin, *self-esteem*, perlakuan *body shaming*, status gizi, paparan media, dan pengetahuan gizi) dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 Hasil penelitian ini menjelaskan sebagian besar responden mempunyai umur 16 tahun sebanyak 52 orang (50,5%), dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 orang (33,0%) dan perempuan sebanyak 69 orang (67,0%). Responden memiliki *body image* negatif sebanyak 27 orang (26,2%) dan *body Image* positif sebanyak 76 orang (73,8%). Responden memiliki harga diri rendah

sebanyak 29 orang (28,2%) dan harga diri tinggi sebanyak 74 orang (71,8%).

Responden memiliki status gizi lebih sebanyak 17 orang (16,5%) dan normal sebanyak 86 orang (83,5%). Responden memiliki perlakuan *body shaming* tinggi sebanyak 44 orang (42,7%), dan rendah

sebanyak 59 orang (57,3%). Responden memiliki paparan media tinggi sebanyak 13 orang (12,6%), dan rendah sebanyak 90 orang (87,4%). Responden memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 21 orang (20,4%) dan baik sebanyak 82 orang (79,6%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi *Body Image*, Usia, Jenis Kelamin, *Self-Esteem*, Perlakuan *Body Shaming*, Status Gizi, Paparan Media, dan Pengetahuan Gizi

Variabel	n	Persentase (%)
<i>Body Image</i>		
Negatif	27	26,2
Positif	76	73,8
Usia		
15 Tahun	23	22,3
16 Tahun	52	50,5
17 Tahun	27	26,2
18 Tahun	1	1
Jenis Kelamin		
Perempuan	69	67
Laki-laki	34	33
<i>Self-Esteem</i>		
Harga Diri Rendah	29	28,2
Harga Diri Tinggi	74	71,8
Status Gizi		
Lebih	17	16,5
Normal	86	83,5
Perlakuan <i>Body Shaming</i>		
Tinggi	44	42,7
Rendah	59	57,3
Paparan Media		
Tinggi	13	12,6
Rendah	90	87,4
Pengetahuan Gizi		
Rendah	21	20,4
Tinggi	82	79,6

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen yaitu *body image* dengan variabel independen yaitu jenis kelamin, *self-esteem*, perlakuan *body shaming*, status gizi, paparan media, dan pengetahuan gizi dengan

menggunakan uji *Chi-Square*. Berikut ini hasil dari analisis bivariat dari setiap variabel yang diteliti dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* ($p\text{-value}=0,001$), status gizi ($p\text{-value}=0,002$), perlakuan *body*

shaming ($p\text{-value}=0,002$), paparan media ($p\text{-value}=0,250$) dan pengetahuan gizi ($p\text{-value}=0,576$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ($p\text{-value}=0,250$) dan pengetahuan gizi ($p\text{-value}=0,576$) dengan *body image* pada remaja di SMA Genesis Medicare.

Tabel 2.

Analisis Hubungan antara *Body Image* dengan Jenis Kelamin, *Self-Esteem*, Perlakuan *Body Shaming*, Status Gizi, Paparan Media, dan Pengetahuan Gizi

Variabel	<i>Body Image</i>				Total		<i>p-value</i>
	Negatif		Positif		n	%	
	n	%	n	%			
<i>Self-esteem</i>							
Harga diri rendah	15	51,7	14	48,3	29	100	0,001
Harga diri tinggi	12	16,2	62	83,8	74	100	
<i>Jenis kelamin</i>							
Perempuan	21	30,4	48	69,6	69	100	0,250
Laki laki	6	17,6	28	82,4	34	100	
<i>Status gizi</i>							
Lebih	10	58,8	7	41,2	17	100	0,002
Normal	17	19,8	69	80,2	86	100	
<i>Perlakuan Body Shaming</i>							
Tinggi	19	43,2	25	56,8	44	100	0,002
Rendah	8	13,6	51	86,4	59	100	
<i>Paparan Media</i>							
Tinggi	10	76,9	3	23,1	13	100	0,000
Rendah	17	18,9	73	81,1	90	100	
<i>Pengetahuan Gizi</i>							
Kurang	4	19,0	17	81,0	21	100	0,576
Baik	23	28,0	59	72,0	82	100	

Pembahasan

Gambaran *body image* pada remaja di SMA Genesis Medicare Cimanggis dalam penelitian ini menunjukkan data karakteristik 103 responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 27 orang (26,2%) dan *body image* positif sebanyak 76 orang (73,0%). Penelitian serupa mendapatkan 42,2% remaja memiliki *body image* negatif dan positif 67,8% di SMAN 17 Garut (Rengga, et.al, 2022). Penelitian lain diperoleh sebanyak 34,1% memiliki

body image negatif dan positif 65,9% pada siswa dan siswi SMA di Depok (Hadi, Abdul, & Merina, 2029). Sebagian besar responden lebih banyak memiliki *body image* positif. Sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu secara bersamaan yang dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu.

Seseorang dengan *body image* positif dapat menerima bagian tubuhnya yang telah dimiliki, menghargai, merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuh yang dimiliki (Agustiningsih, Rohmi, & Rahayu, 2020). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan di *agency* model dimana kebanyakan remaja memiliki *body image* negatif sebanyak 82,0%. Hal ini disebabkan tuntutan akan tubuh yang ideal menurut standar model di *agency* model lebih besar dibandingkan sekolah pada umumnya (Nurhalimah, 2021). Seseorang yang memiliki *body image* negatif memiliki pandangan tidak realistis tentang tubuh mereka sendiri (Lubis, et al., 2021).

Hasil analisis bivariat *Self-esteem* adalah tingkat penerimaan diri secara positif atau negatif terhadap semua sikap diri (Khairunisa & Ekayati, 2021). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,001$ dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body image*. Responden dengan *body image* negatif yang memiliki harga diri rendah (51,7%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang memiliki harga diri tinggi (16,2%), Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiningsih, Rohmi, & Rahayu (2020) dimana nilai korelasi spearman sebesar 0,349 menunjukkan korelasi positif yang artinya semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi harga diri (Thamaria, 2017).

Harga diri yang tinggi dapat membuat ekspektasi terhadap *body image* menjadi baik (Evelianti, Sukanti, & Wardana, 2020). Citra tubuh yang positif akan mengarah pada tingkat harga diri yang lebih tinggi. Seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi akan mencerminkan sikap positif terhadap orang lain, memiliki kemampuan untuk bangkit dan dapat mengatasi tekanan yang dialaminya (Rosidawati, Pudjiati, &

Prayetni, 2019). Lingkungan yang positif di mana teman dan keluarga saling mendukung dan menerima penampilan satu sama lain sangat penting untuk harga diri dan citra tubuh. *Body image* negatif dapat berasal dari berbagai masalah mulai dari harapan yang tidak realistis hingga dismorfia tubuh. Secara keseluruhan, memiliki *body image* negatif dapat merusak harga diri dan dapat menyebabkan depresi atau kondisi kesehatan mental lainnya. Berpikir negatif dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental termasuk harga diri rendah. Hal tersebut dapat berasal dari komentar orang di lingkungan sekitar, hingga tipe tubuh yang tidak realistis di media sosial dapat memengaruhi *body image* seseorang (Lysroofana, et al., 2019).

Berdasarkan hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan *body image* pada remaja. Proporsi responden dengan *body image* negatif yang memiliki berjenis kelamin perempuan sebanyak (30,4%) lebih besar jika dibandingkan dengan laki laki (17,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rengga & Soetjningsih (2022). Kenyataan bahwa perempuan dan laki-laki pada masa kini sudah mulai menjaga penampilan agar terlihat menarik (Ammar & Nurmala, 2020).

Proporsi penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Rosidawati Pudjiati, & Prayetni, (2019) dimana proporsi *body image* negatif pada remaja perempuan sebanyak 36,7% dan laki laki sebanyak 23,1% (Wati, Sarinah, & Hartini, 2019). Hal tersebut dapat menjelaskan kesamaan besaran proporsi perempuan yang memiliki *body image* negatif lebih besar daripada proporsi laki laki dengan *body image* negatif.

Norma sosial budaya yang relevan dengan penampilan fisik lebih menekankan pentingnya penampilan bagi perempuan

daripada laki laki (Ricciardeli, et al., 2003). Terdapat sebagian remaja laki laki dalam penelitian ini mengalami *body image* negatif. Hal ini dapat terjadi karena peningkatan promosi kecantikan berorientasi laki-laki, yang populer disebut oleh media sebagai 'pria metroseksual'. Munculnya pasar kecantikan untuk pria, termasuk produk perawatan kulit dan rambut khusus serta prosedur kosmetik yang secara tradisional menjadi faktor peningkatan tekanan di antara laki laki untuk menyesuaikan diri dengan standar penampilan fisik tertentu (Gupta, et al., 2014).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,002$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan *body image* ada remaja. Proporsi responden dengan *body image* negatif yang memiliki status gizi lebih (58,8%) dan yang memiliki status gizi normal (19,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2014) yang menyatakan bahwa proporsi responden dengan *body image* negatif yang memiliki status gizi normal (22%) lebih banyak dibandingkan dengan status gizi lebih (8%). Kelompok dengan status gizi *overweight* merasa tubuh mereka terlalu besar (Desryani, et al., 2015).

Pada penelitian ini terdapat kelompok dengan status gizi normal mengalami *body image* negatif. Hal ini dapat terjadi pada remaja yang kurang puas dengan kondisi tubuhnya meskipun telah memiliki bentuk tubuh ideal, ingin menjadi lebih kurus, memiliki keinginan untuk langsing, serta membandingkannya dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap baik.

Ketidakpuasan tubuh ditentukan oleh status gizi, dan selanjutnya oleh berat badan dan timbunan lemak (Husna, 2013).

Status gizi berpengaruh terhadap daya tarik penampilan. Tekanan yang besar dari sosial dan budaya melalui media disebabkan karena internalisasi *body image* yang ideal. Kecenderungan *body image* negatif menyebabkan penampilan seseorang dianggap menarik jika sama dengan subjek pada media, maka semakin tinggi *body image*. Semakin tinggi tingkat internalisasi terhadap penampilan media maka semakin rendah *body image* (Hong, et al., 2006).

Status gizi yang lebih tinggi dikaitkan dengan gejala depresi sepenuhnya melalui faktor psikososial yaitu, *body image* negatif. Ini berarti bahwa ketika status gizi meningkat dalam populasi, gejala depresi juga meningkat, maka *body image* juga negatif. Sikap mencintai diri sendiri dapat menggambarkan sikap yang mampu menerima dan bersyukur atas bagaimanapun bentuk tubuh yang mereka miliki dan persepsi mengenai *body image* yang positif ini sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan keluarga yang positif pula (Hidayat, Malfasari, & Herniyati, 2017).

Bentuk kritik atau komentar negatif secara sengaja atau tidak sengaja terhadap fisik seseorang (Ata, et al., 2011). Responden dengan *body image* negatif yang mendapat perlakuan *body shaming* tinggi (43,2%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* negatif perlakuan *body shaming* rendah (13,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyani et al. (2021), responden dengan *body image* negatif yang mendapat perlakuan *body shaming* tinggi (100,0%), dan sedang (59,1%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang memiliki perlakuan *body shaming* rendah (40,0%). Remaja yang

mendapatkan perlakuan *body shaming* yang rendah akan memiliki *body image* positif dan sebaliknya (Hadi, Abdul, & Merina, 2019).

Body image ideal menjadi salah satu penilaian utama setiap individu sebagai standar fisik yang harus dimiliki, seperti memiliki tubuh langsing, kulit putih, rambut hitam dan lurus, dan pria harus bertubuh atletis, maskulin, dan tubuh yang kekar (Hadi, Abdul, & Merina, 2019). Seseorang yang pernah mengalami perlakuan *body shaming* yang dilakukan teman sebaya dan seniornya, mereka mengaku pernah dipanggil dan diberi julukan dengan panggilan yang tidak mereka sukai, seperti hitam, gendut, kurus, dan sebagainya. Akibat perlakuan *body shaming* yang diterimanya, beberapa remaja merasa kurang percaya diri sehingga terus memikirkan kata orang lain tentang bentuk tubuhnya. Selanjutnya mereka berusaha menutupi kekurangan bentuk tubuhnya dengan cara yang salah, mereka rela melakukan berbagai cara agar dirinya terlihat sempurna dan bisa diterima di lingkungan sekolah (Roring, Posangi, & Manampiring, 2020).

Beberapa orang tua berkontribusi pada *body image* anak yang buruk dengan membicarakan kepada anak tentang berat badan, rambut, atau penampilan umum mereka. Orang tua dapat memengaruhi perkembangan *body image* dengan mengatur dan berkomentar pada pakaian dan penampilan anak, atau dengan mengharuskan anak untuk melihat cara tertentu atau menghindari makanan tertentu (Hadi, Abdul, & Merina., 2019).

Pengalaman mendapat informasi dari sumber media meliputi Obat atau herbal pelangsing, intensitas paparan media korea, kesukaan terhadap media korea, konsumsi obat/herbal pelangsing, yang diukur menggunakan kuesioner media massa (Verawati, 2014). Berdasarkan hasil uji

statistik, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara paparan media dengan *body image* pada remaja. Proporsi responden dengan *body image* negatif yang memiliki paparan media tinggi (76,9%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang memiliki paparan media rendah (18,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Tigeman, et al. (2013) dimana pengguna media sosial secara signifikan memiliki *body image* negatif daripada yang tidak menggunakan media sosial (Verawati, 2014).

Media berkontribusi pada *body image* dengan cara menyebarkan pesan terkait bagaimana sosial budaya memandang daya tarik yang ideal yang seharusnya dimiliki individu, ketika kegiatan pada sosial media tinggi maka *body image* juga akan tinggi. Aktivitas lain yang dapat pengaruhi sosial media terhadap *body image* disebabkan karena adanya perbandingan sosial dan suasana hati yang terjadi setelah seseorang melakukan aktivitas pada sosial media.

Dengan adanya *self compassion* (rasa sayang terhadap diri sendiri) pada setiap individu menjadi faktor yang mengurangi peningkatan *body image* (Pratiwi, Susilowati, & Febriana, 2018). Hal ini sesuai seperti yang terdapat dalam hasil penelitian 23,1% orang dengan paparan media tinggi memiliki *body image* positif.

Penelitian ini menunjukkan proporsi responden yang memiliki *body image* negatif dengan paparan media rendah lebih tinggi dibandingkan paparan media tinggi karena kuesioner yang digunakan hanya sebatas ketertarikan responden pada paparan media *Korean wave*, dan konsumsi obat penurun berat badan yang ada dalam iklan pelangsing yang ditayangkan pada media tv, sosial media, dan youtube.

Pemahaman remaja mengenai (Gizi seimbang, obesitas, berat badan ideal,

aktivitas fisik, dan kesehatan kulit) yang diukur menggunakan kuesioner pengetahuan gizi (Ata, et al., 2011). Berdasarkan hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada remaja.

Proporsi responden dengan *body image* negatif memiliki pengetahuan gizi kurang (19,0%) lebih kecil jika dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik (28,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Susilowati, & Febriana (2018) dengan proporsi responden dengan *body image* negatif memiliki pengetahuan gizi kurang dan pengetahuan gizi baik sebanyak 66,3% dan 34,7% (Putri, 2014).

Hal tersebut dapat mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya (Gould, 2022).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dan pengetahuan gizi yang kurang dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Pola konsumsi dan pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja juga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan tentang gizi, dan penyakit-penyakit infeksi yang juga dapat mempengaruhi pola konsumsi seorang remaja (Magdalena, 2013).

Remaja dengan *body image* negatif yang memiliki pengetahuan gizi yang bagus dinilai lebih baik dalam memilih makanan yang mereka konsumsi sehingga penilaian negative tentang *body image* tidak akan mempengaruhi status gizinya (Desryani, 2015).

Kesimpulan

Responden dengan *body image* negatif sebesar (26,2%) dan *body image* positif sebesar (83,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem*, status gizi, perlakuan *body shaming*, paparan media dengan *body image* pada remaja dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan pengetahuan gizi dengan *body image* pada remaja di SMA Genesis Medicare.

Disarankan bagi sekolah dapat mempertahankan dan meningkatkan pembelajaran terutama dalam bentuk bimbingan konseling dengan berbagai kegiatan promosi gizi, kesehatan, dan sosialisasi *body image*. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti edukasi mengenai status gizi remaja dan pengaruh *body image* negatif, pencegahan *body image* negatif, sosialisasi pedoman gizi seimbang, dan himbauan untuk tidak melakukan *body shaming*. Edukasi yang digunakan berupa poster agar status gizi dan psikologi yang optimal.

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis dengan mempertimbangkan penilaian status gizi lainnya seperti persen lemak tubuh, Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP), status gizi berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA). Penelitian juga dapat melibatkan subjek yang memiliki status gizi kurang sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi pada lingkup subjek dan penelitian yang lebih luas seperti hubungannya dengan

penyakit seperti *anoreksia* dan *bulimia nervosa*. Penelitian dapat juga menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga peneliti selanjutnya dapat menunjang penelitian sebelumnya dalam bentuk kualitatif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada civitas akademika Universitas Mohammad Husni Thamrin, Kepala sekolah, kesiswaan dan guru di SMA Genesis Medicare Cimanggis yang telah memberi kesempatan pelaksanaan penelitian ini dan membantu jalannya penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustiningsih, N., Rohmi, R., Rahayu, Y.E. (2020). Hubungan *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2):109-115. DOI: <http://dx.doi.org/10.32831/jik.v8i2.244>
- Ammar, E., N., Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi *Body Image* pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1): 23-31. DOI: <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1): 34-43. Diunduh dari: <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/3762>
- Ata, R. N., Rojas, A., Ludden, A. B., & Thompson, J. K. (2011). Factors Influencing *Body Image* During Adolescence. In V. R. Preedy, R. R. Watson, & C. R. Martin, *Handbook of Behavior, Food and Nutrition* (pp. 3221-3229). New York: Springer.
- Desryani, V., N. (2015). Hubungan antara Harga Diri dan Gaya Hidup Hedonisme. Samarinda: *Ejournal Untag*, 3(1). <http://ejournal.untagsmd.ac.id/index.php/MTV/article/view/1642/1698>
- Evelianti, Sukamti, Wardana. (2020). Hubungan antara *Body Shaming Treatment* dengan *Body Image* Remaja di Depok. Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedic*, 4(2): 70-76. Diunduh dari: <https://ejournal.akperfatmawati.ac.id/index.php/JIKO/article/view/43>
- Ganesan, S., Ravishankar, S.L., Ramalingam, S. (2018). Are *Body Image* Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls. *Indian J Community Med*, 43 (Suppl 1): S42–S46. DOI: 10.4103/ijcm.IJCM_62_18
- Gould, S. (2022). *Body Shaming and Body Image Issues*. New York: Cavendish Square Publishing.
- Gupta, Madhulika., Gupta, Aditya., Knapp, Katie. (2014). Dissatisfaction, with Cutaneous, *Body Image* is Directly correlated with Insomnia Severity. *J Dermatology treat*, 1-5. Diunduh dari: <https://hdl.handle.net/1993/14438>
- Hadi, Abdul & Merina. (2019). *Body Image* dan Pola Makan pada Remaja Putri di SMAN 7 Kota Bogor. Bandung: Poltekkes Kemenkes Bandung. Diunduh dari: <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/39367>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan *Body Shaming*

- dengan Citra Diri Mahasiswa. Semarang: *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1): 79-86. Diunduh dari: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4770>
- Hong, K. H. (2006). The Influence of The Sociocultural Attitudes toward Appearance and BMI on Body Image and Body Satisfaction. *Busan. Journal Korea. Soc. Cloth. Ind*, 8(1): 48-54.
- Husna, L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet. *Journal of Developmental and Clinical Psychology*, 2(2). Diunduh dari: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2527>
- Khairunisa, A., & Ekayanti, I. (2021). Studi tentang *Body Image*, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi pada Siswi di SMAN 1 Ciomas. Diunduh dari: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/110145>
- Lubis, D. S., Adhi, K., T., Pinatih, I., G., N., I., Mahendra, I., A., A. (2021). Modul Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. DOI: <https://doi.org/10.53638/9786239747381>
- Magdalena, N. (2013). Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Katholik frateran Malang. [Skripsi]: Malang; Universitas Brawijaya. Diunduh dari: <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/123417/>
- Nurhalimah. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Siswa SMK Di Kecamatan Rambah. Skripsi: Riau: Universitas Islam Riau. Diunduh dari: <https://repository.uir.ac.id/14601/>
- <https://www.innerbody.com/relations-hip-between-body-image-and-self-esteem>
- Pratiwi, Susilowati, Y. & Febriana, D. (2018). Hubungan antara Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan *Body Image* Remaja Putri di SMAN 24 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*: 7(2).
- Priya, D., Prasanna, K., S., Sucharitha, S., & Vaz. N. C. (2010). *Body Image Perception and Attempts to Change Weight among Female Medical Students at mangalore*. *Indian J Community Med*, 35(2):316-320. DOI: [10.4103/0970-0218.66886](https://doi.org/10.4103/0970-0218.66886)
- Putri, G. P. (2014). Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang. Karya Tulis Ilmiah. Padang: Poltekkes Kemenkes Padang. Diunduh dari: [http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/repository/KTI_Gebby_Pratama_Putri_\(GIZI_2014\).pdf](http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/repository/KTI_Gebby_Pratama_Putri_(GIZI_2014).pdf)
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body shaming di Media Sosial. Psikologi Sosial di Era Revolusi 4.0. Diunduh dari: <http://fppsi.um.ac.id/wpcontent/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>
- Rengga, O.L., & Soetjningsih, C.H. Body (2022). Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awam. *Philantrophy Journal of psychology*, 6(1): 1-12. <https://journals.usm.ac.id/index.php/hilanthropy/article/view/4851/2653>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J. (2003). A Biopsychosocial Model for Understanding Body Image and Body Change Strategies among Children.

- Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(4): 475-495. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(03\)00070-4](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00070-4)
- Roring, N.M., Posangi, J., Manampiring, A.E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik JBM*, 12(2): 110-116. Diunduh dari: <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Rosidawati, R., Pudjiati, P., & Prayetni, P. Hubungan indeks massa tubuh dengan *Body Image* pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur: JKEP Poltekkes Jakarta III; 2019: 4(2): 114-124. Diunduh dari: <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>
- Suhartiningsih, S., Kristianti, L.A., Klevina, M.D. (2020). Hubungan Citra Tubuh dengan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Kesehatan BHMM*, 7(1):553-556. Diunduh dari: <https://jurnal.bhmm.ac.id/index.php/jurkes/article/view/172>
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Verawati, R. (2014). *Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari: <https://eprints.ums.ac.id/39752/12/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Wati, I., Sarinah, S., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau dari *Body Image* pada Siswi Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1): 1-12. Diunduh dari: <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.548>
- Widiyani, D.S., Rosanda, D.A., Tonny., Cardella., Maria,V., Ayu, F., Mega T.A., Setia, N. Hubungan Perlakuan *Body Shaming* dengan Citra Diri MahasiswaI. *Jurnal Nursing Current*, 9(1):67-78. DOI: <http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.3464>