

PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN

Dewa Ayu Diah Budi Utami*¹, I Gusti Ngurah Juniarta¹, I Made Suindrayasa¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Email: ayukdewayu@gmail.com

ABSTRAK

Remaja perempuan memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap indeks massa tubuh dan citra tubuhnya. Indeks massa tubuh dapat mempengaruhi citra tubuh remaja perempuan. Citra tubuh merupakan cara remaja perempuan untuk mempersepsikan atau memikirkan tentang bentuk tubuhnya. Remaja perempuan umumnya cenderung untuk mengalami ketidakpuasan citra tubuh akibat kondisi bentuk tubuhnya. Perbedaan indeks massa tubuh menyebabkan persepsi citra tubuh remaja perempuan akan bervariasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan IMT terhadap citra tubuh pada remaja perempuan kelas X di SMAN 1 Gianyar. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif komparatif non-eksperimental dengan rancangan *cross-sectional* dan dilakukan di SMAN 1 Gianyar dengan sampel penelitian berjumlah 137 remaja perempuan yang diperoleh melalui teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner citra tubuh, *microtoise* dan timbangan berat badan. Analisa data menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. Hasil analisa menunjukkan ada perbedaan yang signifikan indeks massa tubuh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk pihak sekolah maupun instansi kesehatan untuk memperhatikan kondisi kesehatan psikologis remaja khususnya remaja perempuan. Remaja perempuan diharapkan dapat meningkatkan citra tubuhnya dengan sikap percaya diri agar dapat terhindar dari permasalahan psikologis.

Kata kunci: citra tubuh, indeks massa tubuh, remaja perempuan

ABSTRACT

Adolescent girls have different perceptions of their body mass index and body image. Body mass index can affect an adolescent girl's body image. Body image is the way adolescent girls perceive or think about their bodies. Adolescent girls generally tend to experience body image dissatisfaction because of their body shape. The differences in body mass index caused by adolescent girls' perceptions will be varied. The purpose of this study was to analyze the comparison of body mass index towards body image among adolescent girls of grade 10th MIPA in SMAN 1 Gianyar. This is a non-experimental comparative descriptive study using a cross-sectional design conducted in SMAN 1 Gianyar. The research sample consisted of 137 adolescent girls obtained by the total sampling technique. The research instruments used were a body image questionnaire, *microtoise*, and weight scale. The data were analyzed by the *Kruskal-Wallis* test. The analysis showed that there was a difference significant in body mass index of body image among adolescent girls in grade 10th. This research can be a guideline for school and primary health center to more consent in adolescent girls psychologically. Adolescent girls are expected to improve their body image with more confidence so it's can avoid psychological problems.

Keywords: adolescent girls, body image, body mass index

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu agregat usia yang cenderung memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Kepuasan dan ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh maupun penampilannya akan berdampak pada citra tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Remaja perempuan cenderung kurang puas dengan tubuhnya serta memiliki citra tubuh yang lebih negatif sedangkan remaja laki-laki cenderung berfokus pada aspek positif dari tubuh mereka dan ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki tidak terlalu memiliki permasalahan citra tubuh (Cash & Smolak, 2011; Ricciardelli, 2012; Deshmukh & Kulkarni, 2017; Prabhu & D'Cunha, 2018).

Kennedy, Schneiderman, dan Winter (2018) menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna kepuasan bentuk tubuh antara remaja laki-laki dan perempuan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dampak ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan 26% lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Jika ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan terjadi terus menerus maka remaja perempuan akan berpeluang untuk mengalami permasalahan psikologis yang lebih berat seperti gangguan makan (*anorexia* dan *bulimia nervosa*), *body dysmorphic disorder*, bahkan depresi (Wertheim & Paxton, 2012; Behdarvandi, Azarbazin dan Baraz, 2017).

Salah satu faktor biologis yang dapat mempengaruhi citra tubuh remaja perempuan yaitu Indeks Massa Tubuh

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif non eksperimental dengan rancangan *cross sectional* untuk menganalisis perbedaan Indeks Massa Tubuh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar.

Populasi yang digunakan berjumlah 140 orang remaja perempuan. Sampel yang diperoleh sebanyak 137 orang remaja

(IMT). IMT merupakan perbandingan berat badan (kg) dan tinggi badan kuadrat (m) pada remaja (Departemen Kesehatan RI, 2015). IMT antara satu remaja perempuan dengan yang lainnya berbeda sesuai dengan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan yang dimiliki oleh masing-masing remaja perempuan. Perbedaan IMT yang dimiliki remaja perempuan menyebabkan remaja perempuan terobsesi untuk tampil lebih menarik dengan bentuk tubuh lebih ideal (Behdarvandi, Azarbazin dan Baraz, 2017; Deshmukh & Kulkarni, 2017; Prabhu & D'Cunha, 2018). Hal tersebut menjadi alasan perlunya citra tubuh pada remaja perempuan untuk diperhatikan, karena seiring meningkatnya IMT maka akan perhatian remaja perempuan terhadap penampilan fisiknya akan meningkat pula.

Permasalahan citra tubuh dapat terjadi pada setiap remaja perempuan yang berada di daerah manapun, salah satunya pada remaja perempuan di SMAN 1 Gianyar. SMAN 1 Gianyar merupakan salah satu sekolah unggulan yang berada di Kabupaten Gianyar dan berlokasi tepat pada pusat Kota Gianyar. Remaja perempuan di SMAN 1 Gianyar sering memperhatikan cara berpenampilan dan citra tubuhnya. Hal tersebut dapat dilihat dari keikutsertaan remaja perempuan SMAN 1 Gianyar dalam ajang Jegeg Bagus tiap tahunnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan Indeks Massa Tubuh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar.

perempuan dengan menggunakan teknik *total sampling* serta melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan berat badan dan *microtoise* untuk mengukur IMT, serta kuesioner citra tubuh untuk mengukur citra tubuh pada remaja perempuan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2019 di SMAN 1 Gianyar. Setelah memperoleh izin dari berbagai

pihak, selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data pada remaja perempuan kelas X MIPA SMAN 1 Gianyar. Penelitian ini telah lulus uji etik dari pihak Komisi Etik

Fakultas Kedokteran Uniceritas Udayana dengan No.1670/UN14.2.2.VII.14/LP/2019.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ditampilkan pada tabel berikut

Tabel 1. Data Karakteristik Responden Penelitian (n=137)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	57	41,6%
16 tahun	79	57,7%
17 tahun	1	0,7%
Kegiatan Ekstrakurikuler yang Diikuti		
1 jenis kegiatan	70	51,1%
>1 jenis kegiatan	67	48,9%

Tabel 1 menunjukkan sebagian sebagian besar remaja perempuan berusia 16 tahun sebanyak 79 orang (57,7%) dan

hanya mengikuti satu jenis kegiatan ekstrakurikuler saja sebanyak 70 orang (51,1%).

Tabel 2. Gambaran Indeks Massa Tubuh Remaja Perempuan Kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar (n=137)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Median (minimum-maksimum)
Kurus Berat (< 17,0)	2	1,5%	
Kurus Ringan (17,0 - 18,4)	10	7,3%	
Normal (18,5 - 25,0)	92	67,2%	21,90
Gemuk Ringan (25,1 - 27,0)	15	10,9%	(15,6 - 36,7)
Gemuk Berat (> 27,0)	18	13,1%	
Total	137	100%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan memiliki IMT rentang normal (18,5 - 25,0) yaitu sebanyak

92 orang (67,2%) dengan nilai median 21,90.

Tabel 3. Gambaran Citra Tubuh Remaja Perempuan Kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar (n=137)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Median (minimum-maksimum)	Mean ±SD
Negatif (25 - 62,5)	69	50,4%		
Positif (62,6 - 100)	68	49,6%	62,0	61,909 ± 9,7801
Total	137	100%	(40,3 - 90,3)	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan memiliki

citra tubuh yang negatif sebanyak 69 orang (50,4%) dengan nilai median 62,0.

Tabel 4. Perbedaan Indeks Massa Tubuh terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan di SMAN 1 Gianyar (n=137)

IMT	n	Citra Tubuh		Nilai p
		Median (minimum-maksimum)		
Kurus Berat	2	55,2	(50,0 - 60,4)	<0,001
Kurus Ringan	10	70,9	(65,3 - 79,0)	
Normal	92	63,7	(40,3 - 90,3)	
Gemuk Ringan	15	56,4	(45,9 - 70,9)	
Gemuk Berat	18	54,0	(42,7 - 66,9)	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *Kruskal-Wallis* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan IMT terhadap

citra tubuh pada remaja perempuan kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar dengan nilai *p value* $p=0,001$, ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Remaja perempuan memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap indeks massa tubuhnya (IMT). IMT yang dimiliki oleh seseorang tentunya berbeda diantara masing-masing individu tergantung dari perbandingan berat badan dan tinggi badan masing-masing individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan dominan memiliki IMT yang dalam rentang normal (18,5 - 25,0). Kategori IMT yang dimiliki oleh seseorang akan berbeda-beda karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu aktivitas fisik.

Tingkat aktivitas fisik remaja perempuan kelas X MIPA diukur dari jumlah ekstrakurikuler yang diikuti, kegiatan yang dilakukan selama di lingkungan sekolah dan ditunjang dengan hasil observasi kondisi lingkungan sekolah. Saat masa remaja dapat meningkatkan aktivitas fisik dengan mengikuti berbagai kegiatan yang ada di lingkungan sekolah maupun kegiatan keluarga atau masyarakat (*World Health Organization*, 2010; Kurdanti, Suryani, Syamsiatun, Siwi, Adiyanti, Mustikaningsih & Sholilah, 2015). Remaja perempuan yang beraktivitas fisik dengan rutin selama 60 menit tiap harinya dapat mengontrol nafsu makan dan meningkatkan oksidasi lemak di dalam tubuh serta dapat mencegah penurunan dan peningkatan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Tinggi rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan mempunyai peranan penting terhadap penurunan atau peningkatan berat badan yang dikaitkan dengan IMT remaja perempuan.

Indeks massa tubuh dapat mempengaruhi citra tubuh remaja perempuan. Citra tubuh merupakan cara remaja perempuan untuk mempersepsikan mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada

keseimbangan jumlah antara remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif dan positif. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya yaitu faktor usia remaja perempuan. Remaja perempuan yang diteliti berada pada rentang usia 15-17 tahun yang disebut juga dengan remaja pertengahan atau *middle adolescent* (Jose, 2010). Pada usia 15-17 tahun, salah satu perubahan yang terjadi pada masa perkembangannya yaitu remaja mulai memperhatikan penampilan dan perubahan fisik bentuk tubuhnya (Soetjningsih & Ranuh, 2013). Remaja perempuan juga lebih disibukkan dengan pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan penampilan fisiknya (Yadav, 2017). Remaja perempuan akan memandang dirinya secara positif maupun negatif sesuai dengan persepsi yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Cara remaja perempuan mempersepsikan atau menginterpretasikan, emosi atau perasaan, serta evaluasi atau penilaian remaja perempuan mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi citra tubuhnya. Citra tubuh positif ataupun negatif pada remaja perempuan diasumsikan bersifat subjektif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal sehingga citra tubuh pada usia remaja dapat berubah-ubah sesuai dengan cara individu untuk mempersepsikan keadaan atau kondisi bentuk tubuh mereka. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka semakin tinggi *self-esteem* remaja perempuan begitu pula sebaliknya, jika citra tubuh yang dimiliki cenderung negatif maka *self-esteem* remaja perempuan akan rendah. Citra tubuh positif perlu ditanamkan pada remaja perempuan agar dapat mencegah permasalahan psikologis yang mungkin timbul seperti gangguan makan (*anorexia* dan *bulimia*

nervousa), *body dysmorphic disorder*, depresi maupun yang lainnya.

Perbedaan IMT menyebabkan persepsi citra tubuh remaja perempuan bervariasi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan indeks massa tubuh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wati dan Sumarmi (2017) yang menunjukkan citra tubuh antara kelompok remaja putri berat badan lebih dan berat badan kurang memiliki perbedaan yang signifikan. Citra tubuh negatif pada remaja putri berat badan lebih empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri berat badan kurang. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Desmukh dan Kulkarni (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi nilai IMT remaja perempuan maka semakin rendah citra tubuhnya begitupun sebaliknya.

Perbedaan citra tubuh dapat muncul akibat adanya paradigma di masyarakat yang berasumsi bahwa bentuk tubuh yang

ramping merupakan bentuk tubuh yang diidamkan setiap remaja perempuan. Budaya saat ini menuntut kesempurnaan yang menyebabkan remaja perempuan cenderung cemas terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh ideal, sehat dan ramping menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan oleh remaja perempuan sehingga remaja perempuan cenderung akan melakukan beberapa cara untuk mengontrol berat badannya dan akan berdampak terhadap IMT. Jika bentuk tubuh yang diharapkan oleh remaja perempuan tidak sesuai dengan keinginan seperti terlalu kurus atau terlalu gemuk maka remaja perempuan akan mengalami ketidakpuasan tubuh dan mengarahkannya memiliki citra tubuh yang negatif. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan malu, kurang percaya diri, dan akan menganggap bahwa dirinya kurang menarik dibandingkan dengan remaja perempuan lain yang dianggap memiliki citra tubuh yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uji analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan indeks massa tubuh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan kelas X MIPA di SMAN 1 Gianyar.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi remaja perempuan, institusi pendidikan (sekolah), dan instansi kesehatan untuk tetap memperhatikan

kesehatan psikologis remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti citra tubuh pada remaja perempuan dengan metode kuantitatif-kualitatif (*mix method*) dan mampu untuk mengkaji faktor-faktor perancu lainnya yang dapat mempengaruhi IMT dan citra tubuh pada remaja perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Behdarvandi, M., Azarbazin, M., & Baraz Sh. (2017). Comparison of body image and its relationship with body mass index (bmi) in high school students of avaz, iran. *Int J Pediatr* 2017; 5(2): 4353-4360. DOI: 10.22038/ijp.2016.7627
- Cash, T.F. & Smolak, L. (2011). *Body image a handbook of science, practice, and prevention*. Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Departemen Kesehatan RI (Depkes RI). (2015). *Pedoman Praktis Gizi Indonesia* (online) (<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2015/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc> diakses 21 Januari 2019).
- Deshmukh, V.R. & Kulkarni, A. (2017). Body Image and its Relation with Body Mass Index among Indian Adolescent. *Indian Pediatric Volume 54 Page: 1025-1028 – December 15, 2017. PII: S097475591600086*
- Jose, R.L. (2010). Adolescent development. *Sari Pediatry, Vol.12, No.1, Juni 2010*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr. Cipto Mangunkusumo, FK UI.
- Kennedy, A.K., Schneiderman, J.U., & Winter, V.R. (2018). Association of body weight

- perception and unhealthy weight control behaviors in adolescence. *Cysr Journal Child and Youth*. Doi: 10.1016/j.chilyouth.2018.11.053
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N.H., Siwi, L.P., Adiyanti, M.M., Mustikaningsih, D., dan Sholihah, K.I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol.11, No.4, Hal 179-190*
- Prabhu, S., & D’Cunha, D. (2018). Comparison of body image perception and the actual bmi and correlation with self-esteem and mental health: a cross-sectional study among adolescent. *Int J Health Allied Sci* 2018;7:145-149. Doi: 10.4103/ijhas.IJHAS_65_16
- Ricciardelli, L.A. (2012). Body images development-adolescent boys. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, Volume 1, Page: 180-186*. Elsevier Inc. Doi: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00028-6
- Seotjiningsih & Ranuh. (2013). *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Wati, D.K. & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk : studi cross sectional. *Amerta Nutrition, Vol.1, No.4 Page: 398-405*. Doi: 10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405
- Wertheim, E.H. & Paxton, S.J. (2012). Body image development-adolescent girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, Volume 1, Page: 187-193*. Elsevier Inc. Doi: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00028-6
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. (online) (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf> diakses pada 20 Mei 2019).
- Yadav, V.P. (2017). Understanding the body image of adolescent: a psychological perspective. *International Journal of Applied Research* 2017; 3(6): 588-594. ISSN : 2394-5869