

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN BODY IMAGE REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI SANGGAU MALANG

Filsa Destiara¹⁾, Tanto Hariyanto²⁾, Ragil Catur Adi W.³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email: jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap indeks massa tubuhnya. Indeks massa tubuh yang abnormal salah satunya dapat mempengaruhi citra tubuh atau *body image*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 remaja. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sebanyak 36 remaja dengan kriteria inklusi antara lain; remaja putri yang berada di Asrama Putri Sanggau Malang, berusia 17-21 tahun dan bersedia menjadi responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pendekatan dan observasi. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *pearson product moment*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, *meadline*, dan timbangan. Variabel independen penelitian adalah Indeks Massa Tubuh sedangkan variabel dependen adalah *body image*. Hasil penelitian membuktikan bahwa indeks massa tubuh remaja sebanyak 16 (44,4%) remaja memiliki indeks massa tubuh *overweight* dan *body image* remaja sebanyak 30 (83,3%) remaja memiliki *body image* rendah, sedangkan hasil *pearson product moment* didapatkan nilai *p value* = 0,016 < α (0,05) yang berarti ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. Remaja perlu mengkontrol pola makan dan melakukan olahraga untuk menjaga Indeks Massa Tubuh agar tetap normal.

Kata kunci: *Body Image*, Indeks Massa Tubuh, Remaja Putri

THE CORRELATION AMONG THE BODY MASS INDEX (BMI) AND BODY IMAGE IN TEENAGER GIRLS AT SANGGAU GIRLS' DORMITORY IN MALANG

ABSTRACT

Each individual has a different response to the body mass index. Abnormal body mass index one of them can affect body image or body image. The purpose of research to determine the relationship between Body Mass Index with body image of young women in Sr. Putri Sanggau Malang. The research design uses correlational design with cross sectional approach. The population in this study were 60 adolescents. The sample of research using purposive sampling as many as 36 adolescents with inclusion criteria, among others; young women who are in the Dormitory Putri Sanggau Malang, aged 17-21 years and willing to be respondents. Data collection techniques used are approach and observation. Data analysis method that is used is pearson product moment. The research instrument used questionnaires, meadline, and scales. Independent variable of research is Body Mass Index while dependent variable is body image. The results showed that the adolescent body mass index of 16 (44.4%) adolescents had overweight body mass index and teen body image of 30 (83.3%) adolescents had low body image, while the pearson product moment result obtained p value = 0.016 $<$ α (0.05) which means there is relation between Body Mass Index with body image of teenage girl at Dormitory of Putri Sanggau Malang. Teens need to control diet and exercise to keep the Body Mass Index to keep in normal.

Keywords: *Body image, Body Mass Index, Teenager Girl*

PENDAHULUAN

Remaja indonesia saat ini sedang mengalami perubahan sosial yang cepat dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, yang juga mengubah norma-norma, nilai-nilai dan gaya hidup. Remaja adalah suatu tahap tumbuh kembang dari masa anak anak ke tahap yang selanjutnya yaitu remaja. Dan Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi

pria (Safuat, 2012). Remaja umumnya bertambah dalam tinggi dan berat badan hingga enam tahun setelah mencapai menarche (kedatangan haid pertama). Pada masa itulah, remaja merasa bertanggung jawab dan bebas menentukan makanannya sendiri, dan tidak lagi ditentukan oleh orang tua. Pada masa remaja mengalami perubahan penting yaitu dalam fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional sesuai perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntunan baru dalam

lingkungan keluarga dan sosial. Periode ini merupakan kurun waktu yang paling menarik dalam kehidupan manusia. Pertumbuhan yang semula dapat dikatakan seragam, secara tiba-tiba mengalami peningkatan yang berlangsung dengan cepat. Perubahan-perubahan fisik dalam masa ini akan berlangsung menurut urutan/ sekuen yang sama (Sari dkk, 2014). Pada proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh.

Pada periode prepubertas, proporsi lemak dan otot pada anak perempuan cenderung serupa dengan anak laki-laki, yaitu lemak tubuh sekitar 19 % dari berat badan total pada anak perempuan dan 15 % pada anak laki-laki. Selama masa pubertas, terjadi penambahan lemak lebih banyak pada remaja putri sehingga pada masa dewasa, lemak tubuh perempuan kurang lebih 22 % dibanding 15 % pada laki-laki dewasa (Sari dkk, 2014).

Tubuh ideal merupakan idaman setiap orang, baik pria maupun wanita, remaja maupun orang dewasa bahkan orang yang telah lanjut usia. Gizi lebih dapat mempengaruhi penampilan/fisik seseorang. makanannya sendiri, dan tidak lagi ditentukan oleh orang tua. Pada waktu bersamaan, kelompok usia ini sangat intensif bergaul dengan teman – teman dan mempersiapkan diri untuk masa depan sebagai orang dewasa (Asmadi, 2009). Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial / tingkah laku. Periode ini merupakan kurun waktu yang paling menarik dalam kehidupan

manusia. Pertumbuhan yang semula dapat dikatakan seragam, secara tiba-tiba mengalami peningkatan yang berlangsung dengan cepat. Perubahan-perubahan fisik dalam masa ini akan berlangsung menurut urutan/ sekuen yang sama (Yusuf, 2012). Terjadi perubahan komposisi tubuh. Pada periode prepubertas, proporsi lemak dan otot pada anak perempuan cenderung serupa dengan anak laki-laki, yaitu lemak tubuh sekitar 19 % dari berat badan total pada anak perempuan dan 15 % pada anak laki-laki. Selama masa pubertas, terjadi penambahan lemak lebih banyak pada remaja putri sehingga pada masa dewasa, lemak tubuh perempuan kurang lebih 22 % dibanding 15 % pada laki-laki dewasa (Sari dkk, 2014). Tubuh ideal merupakan idaman setiap orang, baik pria maupun wanita, remaja maupun orang dewasa bahkan orang yang telah lanjut usia. Gizi lebih dapat mempengaruhi penampilan/fisik seseorang. Selain itu, gizi lebih juga dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus, kanker dan hiperkolesterolemia, (Sari dkk, 2014). Masalah – masalah yang sering dihadapi oleh para remaja seperti: (1) Anoreksia Nervosa, dimana penderita didorong oleh perasaan takut gemuk dan memaksa tubuhnya agar menjadi kurus, padahal mungkin ukuran tubuhnya sudah proporsional. (2) Bulimia Nervosa, dimana penderita merasa lapar terus menerus dan makan sebagai pelampiasan emosinya. Akibat dari makan yang berlebihan ini, tubuhnya menjadi gemuk. Setelah disadari bahwa tubuhnya gemuk,

penderita memutuskan untuk tidak makan selama beberapa hari dan berusaha untuk memuntahkan kembali setiap makanan yang telah disantapnya. Anak remaja biasanya senang untuk makan di luar rumah dan umumnya menyukai aneka jenis *fast foods* (cepat saji) atau *junk foods* (makanan tidak bergizi). Jadwal makan yang tidak teratur menyebabkan orang tua berpikir bahwa makanan anaknya tidak cukup bergizi. Rata – rata sekitar seperempat total intake kalori remaja berasal dari *snacks* (Sari dkk, 2014).

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Sipahutar, 2008). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk melihat status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks massa tubuh ini ditemukan oleh Quetelet ahli statistik Belgia dari perhitungan secara konvensional yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan (dalam meter). Indeks massa tubuh diklasifikasikan menjadi *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas (Rezeki, 2013). Indeks massa tubuh merupakan metode yang digunakan dalam penentuan status gizi seseorang. Pada remaja penentuan ini berdasarkan penghitungan IMT atau *Body Mass Index* (BMI) yang kemudian dicocokkan dengan grafik pertumbuhan sesuai jenis kelamin (Oktaviani, 2012). Menurut Sebayang (2011) perasaan tidak puas terhadap

tubuh dan cara pandang individu terhadap berat badannya berhubungan dengan *body image* seseorang. *Body image* mengacu pada persepsi menyeluruh mengenai tubuh, termasuk pemikiran, perasaan, dan reaksi seseorang mengenainya (Sebayang, 2011).

Body image adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. *Body image* memiliki dua konsep yaitu positif dan negatif. *Body image* positif dimiliki oleh individu yang puas dengan keadaan fisiknya, sedangkan *body image* negatif dimiliki oleh individu yang tidak puas dengan keadaan fisiknya (Cash dan Pruzynsky, dalam Sebayang, 2011).

Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap indeks massa tubuhnya. Indeks massa tubuh yang abnormal salah satunya dapat mempengaruhi citra tubuh atau *body image*. Remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang memiliki total sebanyak 20 sks yang harus ditempuh, dalam satu minggu hampir setiap hari kuliah, membuat tugas individu serta kelompok, secara langsung maupun tidak langsung dapat berdampak pada pola makan remaja putri itu sendiri. Delapan dari sepuluh remaja putri menyatakan bahwa mereka selalu makan tidak teratur sehingga berdampak pada berat badan mereka. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi *body image* mereka. Perasaan tidak percaya diri dan menerima diri tersebut terjadi saat berat badan

mereka tidak berada pada batas yang normal.

Remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang lebih mudah mengalami masalah dengan berat badan karena pola makan yang tidak teratur dikarenakan padatnya jadwal kuliah dan tugas yang banyak dan berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 03 agustus 2015 di Asrama Sanggau Malang dengan wawancara kepada 10 remaja putri sebagai berikut : 6 remaja putri menyatakan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya karena terlalu gemuk (*overweight*) dan malu jika bertemu orang yang berat badannya ideal, 3 remaja putri menyatakan kurang puas dengan berat badannya dan ingin menaikkan berat badan karena terlalu kurus (*underweight*) agar lebih percaya diri, dan 1 remaja putri menyatakan berat badannya sudah ideal sehingga ia sudah merasa percaya diri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan metodependekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 remajadan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sebanyak 36 remaja. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah

pendekatan dan observasi. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *pearson product moment* dengan menggunakan SPSS. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, *meadline*, dan timbangan. Variabel independen penelitian adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) sedangkan variable dependen adalah *body image*. Kriteria inklusi penelitian meliputi remaja putri di Asrama putri Sanggau Malang, berusia 17-21 tahun, dan bersedia menjadi responden sedangkan criteria eksklusi penelitian adalah remaja putri yang tidak berada di asrama putri Sanggau Malang. Penelitian dilakukan di Asrama Putri Sanggau Malang yang dilaksanakan pada tanggal 28 dan 29 Agustus 2015.

Teknik pengambilan data yang dilakukan yaitu setelah responden menyetujui untuk menjadi responden, selanjutnya peneliti membagikan kuesioner. Selanjutnya peneliti membuat kesepakatan dengan responden mengenai waktu pengambilan kuesioner. Pada hal ini peneliti akan memberikan waktu 1-3 hari untuk mengisi kuesioner. Peneliti mengingatkan kembali untuk mengembalikan kuesioner pada waktu yang sudah ditetapkan dan melengkapi yang belum diisi. Setelah 1-3 hari peneliti mendatangi responden untuk mengambil kembali kuesioner yang telah diisi. Peneliti memperhatikan etika-etika dalam penelitian, antara lain; *Informed consent* (persetujuan), *Anonymity* (tanpa nama) dan *Confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh pada remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang

Indeks Massa Tubuh	f	(%)
<i>Underweight</i>	6	16,7
Normal	14	38,9
<i>Overweight</i>	16	44,4
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 1. Indeks Massa Tubuh pada remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang didapatkan sebagian besar remaja memiliki Indeks Massa Tubuh *Overweight* hal ini didapatkan pada 16 (44,4%) dan sebagian kecil remaja memiliki Indeks Massa Tubuh *Underweight* hal ini didapatkan pada 6 (16,7%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

Tabel 2. *Body Image* Remaja Putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

<i>Body image</i> remaja	f	(%)
Sangat Rendah	2	5,6
Rendah	30	83,3
Tinggi	4	11,1
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 2, *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang sebagian besar memiliki *body image* rendah hal ini didapatkan pada 30 (83,3%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang dan sebagian kecil remaja memiliki *body image* sangat rendah hal ini didapatkan pada 2 (5,6%)

remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

Tabel 3. Uji *pearson product moment*

Variabel	N	<i>p</i> value	Keterangan
Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan <i>body image</i> remaja	36	0,016	Signifikan/ H ₁ diterima

Berdasarkan Tabel 3, hasil perhitungan diketahui hubungan obesitas dengan hubungan sosial remaja didapatkan *p value* = 0,002 < α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang”.

Identifikasi Indeks Massa Tubuh pada remaja di Asrama Putri Sanggau Malang.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT) *overweight* sebanyak 16 (44,4%) remaja, sebagian sedang remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal hal ini didapatkan pada 14 (38,9%) remaja dan sebagian kecil remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT) *underweight* sebanyak 6 (16,7%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. Sedangkan didapatkan usia remaja dari 18 tahun sampai 21 tahun, dengan umur remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang, sebagaia

besar remaja berumur 20 tahun, hal ini didapatkan pada 17 (47,2%) remaja, dan sebagian kecil remaja berumur 21 tahun dengan jumlah remaja sebanyak 3 (8,3%). Untuk remaja yang berumur 18 tahun sebanyak 6 (16,7%) remaja dan umur remaja yang 19 tahun sebanyak 10 (27,8%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

Berdasarkan rata-rata sebagaimana besar sebanyak 16 (44,4%) remaja memiliki memiliki indeks massa tubuh (IMT) *overweight* pada remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk melihat status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Oktaviani, dkk, 2012). Berat yang normal merupakan idaman bagi setiap orang agar mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Keuntungan apabila berat badan normal seperti penampilan baik, lincah dan risiko sakit rendah.

Berdasarkan data diketahui bahwa sebagian kecil remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT) *underweight* sebanyak 6 (16,7%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. Berat badan yang kurang dan berlebihan akan menimbulkan risiko terhadap berbagai macam penyakit. Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap indeks massa tubuhnya. Indeks massa tubuh yang abnormal salah satunya dapat mempengaruhi citra tubuh atau *body image*. Berat badan yang berada dibawah batasan minimum dinyatakan sebagai *underweight* atau kekurusan, dan berat badan yang berada

diatas batasan maksimum dinyatakan sebagai *overweight* atau kegemukan. Orang-orang yang berada dibawah ukuran berat normal mempunyai risiko terhadap penyakit infeksi, sementara yang berada diatas ukuran normal mempunyai risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif.

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-tantanga 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. Didapatkan sebagian besar remaja berusia 20 tahun, hal ini didapatkan pada 17 (47,2%) remaja sehingga *body image* remaja pada masa ini perlu dikembangkan untuk memberikan kepercayaan diri yang baik bagi remaja dalam melakukan aktivitas sehingga tidak malu untuk melakukan hubungan sosial dengan teman sebaya.

Remaja putri yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) *underweight* dan *overweight* akan berpengaruh terhadap menurunnya sosialisasi remaja dimana remaja yang memiliki indeks massa tubuh yang tidak ideal akan malu melakukan hubungan sosial dengan teman sebaya. Seseorang yang memiliki sosialisasi kurang akan menggambarkan dirinya secara negatif, tidak percaya pada ide-ide sendiri, kurang percaya diri,

kurang bangga dengan hasil kerjanya, kelihatan tertekan, duduk memisahkan diri dari yang lain, menarik diri cepat putus asa pada saat frustrasi, dan kurang dewasa dalam menanggapi stres (Safuat, 2012).

Remaja putri biasanya kurang puas dengan berat badan dan penampilan mereka serta selalu membandingkan penampilan dengan standar daya tarik wanita yang dipromosikan oleh media dengan tubuh yang ramping. Sehingga remaja putri akan menjadi lebih boros untuk membeli barang-barang yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan akan kecantikan dan penampilan dirinya. *Body image* remaja putri secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal. Konsekuensinya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

Adapun yang perlu dilakukan oleh remaja putri untuk menurunkan berat badan yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga dan melakukan pengontrolan makanan dengan mengurangi porsi makanan yang dikonsumsi dan menghindari mengkonsumsi makanan yang mengandung kadungan lemak berlebihan

sehingga mampu meningkatkan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

Identifikasi body image remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang sebagian besar memiliki *body image* rendah hal ini didapatkan pada 30 (83,3%) remaja, sedangkan sebagian sedang 4 (11,1%) remaja dan sebagian kecil remaja memiliki *body image* sangat rendah hal ini didapatkan pada 2 (5,6%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. *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, 2012).

Didapatkan rata-rata remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang memiliki *body image* rendah hal ini didapatkan pada 30 (83,3%) remaja. Seorang remaja merupakan suatu proses mencari pemahaman tentang kehidupan menginjak dewasa sehingga remaja yang memiliki *body image* tinggi akan menghasilkan remaja memiliki sosialisasi yang baik hal ini diakibatkan adanya pengontrolan pola makan dan melakukan kegiatan aktifitas sehingga remaja terhindar dari indeks massa tubuh (IMT) *underweight* dan *overweight*.

Didapatkan juga sebagian kecil remaja memiliki *body image* sangat rendah hal ini didapatkan pada 2 (5,6%)

remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja wanita menghasilkan suatu persepsi yang berubah-ubah dalam *body image* dan secara khas menunjukkan kearah penolakan terhadap *physical self*. Hal-hal yang menyebabkan remaja wanita tidak menerima *physical self*nya misalnya: tinggi badan, kemasakkan fisik, jerawat. Remaja wanita sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenung perihal bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya.

Komponen *body image* terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran. Komponen perseptual menunjukkan bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya. Oleh karena itu penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut, komponen sikap mengarah pada perasaan dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut (Jersild, dalam Sebayang, 2011). Oleh karena itu aspek perasaan dan aspek harapan mewakili seluruh komponen sikap.

Penelitian ini sepaham dengan pendapat King (dalam Rezeki, 2013) 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.

Apabila remaja putri memiliki *body image* tinggi akan lebih mudah memahami orang lain, menerima orang lain sebagai individu dan memiliki adjustment yang sehat. Sebaliknya, apabila remaja memiliki *body image* rendah mengalami ketidapuasan dengan kondisi tubuh yang dimiliki karena tidak sesuai dengan struktur *self*nya yang diinginkan. Selanjutnya struktur *self*nya akan mempertahankan diri yang menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, dan mengakibatkan pribadi menjadi maladjustment (Sebayang, 2011). Adapun remaja putri memiliki *body image* tinggi akan menerima terhadap *physical self*, yang kemudian akan mendatangkan perasaan senang terhadap tubuhnya, sehingga mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun perilakunya. Citra raga selalu berubah-ubah karena dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain. Untuk meningkatkan *body image* pada remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang

maka perlu mengurangi berat badan yang berlebihan sehingga berdampak pada kemampuan sosial yang baik dengan teman sebaya, adapun yang disarankan yaitu harus rajin melakukan olahraga pagi dan perlu mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak rendah.

Analisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan body image remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis data dengan menggunakan uji kolerasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan $value = 0,016 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang”. Hasil pengumpulan data didapatkan bahwa sebagian besar remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT) *overweight* sebanyak 16 (44,4%) remaja dan sebagian besar memiliki *body image* rendah hal ini didapatkan pada 30 (83,3%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

Berdasarkan data membuktikan bahwa ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang, sehingga dalam menjaga indeks massa tubuh (IMT) remaja putri yang normal maka remaja diharuskan untuk menerapkan hidup sehat dengan rutin melakukan olahraga dan mengatur pola makan yang sehat seperti menghindari makanan yang memiliki kolesterol tinggi

dan tidak mengonsumsi makanan yang berlebihan sehingga mampu meningkatkan *body image* remaja putri yang tinggi.

Hasil pengumpulan data didapatkan bahwa sebagian besar remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT) *overweight* sebanyak 16 (44,4%) remaja sehingga yang harus dilakukan oleh remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang dalam mengurangi berat yaitu harus rajin melakukan aktivitas yang bersifat membakar kalori. Berat badan yang berlebihan terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Berat badan yang berlebihan akan mengurangi kemampuan fisik pada responden sehingga tidak mau melakukan aktivitas olahraga sehingga yang perlu dilakukan yaitu menjaga pola makan sehingga dan mengurangi mengonsumsi makanan yang memiliki kalori tinggi.

Adapun sebagian besar memiliki *body image* rendah hal ini didapatkan pada 30 (83,3%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang, untuk meningkatkan *body image* pada remaja putri maka perlu mengurangi berat badan dengan cara rajin melakukan seperti melakukan olahraga pagi dan menghindari mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi. Penelitian ini sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syam (2013), dimana menjelaskan dalam periode prepubertas, proporsi lemak dan otot pada anak perempuan akan meningkat.

Selama masa pubertas, gizi lebih dapat mempengaruhi penampilan/fisik

seseorang untuk kurang percaya diri. Sehingga akan menimbulkan berbagai permasalahan yang dirasakan remaja. Masalah– masalah yang sering dihadapi oleh para remaja seperti: 1). Anoreksia Nervosa, dimana remaja didorong oleh perasaan takut gemuk dan memaksa tubuhnya agar menjadi kurus, padahal mungkin ukuran tubuhnya sudah proporsional. 2). Bulimia Nervosa, dimana remaja merasa lapar terus menerus dan makan sebagai pelampiasan emosinya. Akibat dari makan yang berlebihan ini, tubuhnya menjadi gemuk. Setelah disadari bahwa tubuhnya gemuk, penderita memutuskan untuk tidak makan selama beberapa hari dan berusaha untuk memuntahkan kembali setiap makanan yang telah disantapnya. Anak remaja biasanya senang untuk makan di luar rumah dan umumnya menyukai aneka jenis *fast foods* (cepat saji) atau *junk foods* (makanan tidak bergizi).

Pada penelitian yang dilakukan Tarwoto (2012), mengatakan bahwa ketidak puasan terhadap penampilan tertuju pada bentuk-bentuk khusus dari tubuh remaja atau pada penampilan keseluruhan. Pernyataan ini mengenai tingkat karakteristik tubuh menurut kepentingan remaja. Studi ini menemukan bahwa penampilan tubuh pada umumnya menjadi hal yang penting bagi pria dan wanita. Pria dan wanita merasa bahwa proporsi tubuh, wajah dan gigi menjadi hal yang amat penting. Remaja selalu merasa tidak puas dengan bentuk badan, rambut, gigi, berat badan, ukuran dada dan tinggi badan. Dapat terlihat bahwa perhatian individu menilai

penampilan dirinya atau orang lain tertuju pada perbagian tubuh misalnya hidung pesek, mata sipit, bibir tebal, atau keseluruhan tubuhnya misalnya badan kurus kering dan kulit hitam.

Memiliki karakteristik badan yang ideal adalah impian setiap remaja putri. Sehingga jika karakteristik tersebut tidak terpenuhi maka dapat terjadi gangguan *body image* pada remaja. Dari penjabaran tentang *body image* dapat diketahui bahwa remaja putri yang memiliki *body image* positif akan mampu mengontrol pola makan dan melakukan hidup sehat untuk meningkatkan penampilan dirinya. Sebaliknya, *body image* negatif dapat meingkatkan perilaku konsumtif pada remaja putri, dengan harapan produk-produk yang dibeli dapat meingkatkan penampilannya secara fisik.

Tingkat *body image* remaja digambarkan oleh seberapa jauh remaja merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Tingkat penerimaan *body image* remaja sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Adapun yang harus dihindari oleh para remaja agar mampu meningkatkan *body image* yang positif seperti tidak melakukan makan malam lebih dari satu kali, hindari keseringan mengkonsumsi makanan selingan (*snack*), dan menghindari mengkonsumsi alkohol.

Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal remaja dengan kenyataan tubuh yang nyata sering kali

dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal. Konsekuensinya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya. Sehingga terjadi gangguan *body image* seperti menolak untuk melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah, tidak dapat menerima perubahan struktur dan fungsi tubuh, mengurangi kontak sosial dengan teman sehingga terjadi menarik diri, perasaan atau pandangan negatif terhadap tubuh, preokupasi dengan bagian tubuh atau fungsi tubuh yang hilang, mengungkapkan keputusasaan, mengungkapkan ketakutan ditolak, depersonalisasi dan menolak penjelasan tentang perubahan tubuh.

KESIMPULAN

- 1) Indeks massa tubuh (IMT), sebagian besar remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang memiliki indeks massa tubuh (IMT) *overweight*.
- 2) Seberapa besar remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang memiliki *body image* rendah.
- 3) Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2009. *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviani, W. D, Dkk. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT): Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. FKM Undip Semarang. Vol.1, No.2. <http://eprints.undip.ac.id/38335/>. Diakses pada tanggal 02 Juni 2015.
- Rezeki, S. 2013. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Angkatan 2009. *Skripsi*. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang.
- Safuat. 2012. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan harga diri remaja. *Skripsi*. Universitas Tribhuwana Tungga Dewi. Malang.
- Sari, D, dkk. 2014. Besaran Porsi, Citra Tubuh Dan Perubahan Indeks Massa Tubuh (Imt) Remaja Putri Usia 14 – 17 Tahun Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Islamic College, Kedoya Utara. *Jurnal kesehatan masyarakat*. Universitas Esa Unggul Jakarta barat. Vol. 3, No. 4. www.esaunggul.ac.id. Diakses pada tanggal 25 Mei 2015.

- Sebayang, 2011. Gangguan Body Image Remaja putri SMA 1. *Jurnal Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 5, No.1. Diakses dari; <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/.../36>. Diakses pada tanggal 25 Mei 2015.
- Syam, 2013. Harga Diri: Lansia di Kecamatan Jekan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Stikes Yarsi Pontianak. Vol. 1, No. 1. Diakses pada tanggal 29 Mei 2015.
- Tarwoto, dkk. 2012. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yusuf, L, Dkk. 2012. *Body Image Pada Remaja Menengah Putri Di SMA Negri 15 Kota Semarang*. *Jurnal Nursing Studies*. Universitas Diponegoro dari; Semarang. Vol.1 No.1. Diakses pada tanggal 01 Juni 2015.