

Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh

Cut Risna Wati¹, Meri Lidiawati², Yudha Bintoro³

- 1) Program Studi, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama
Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar
*Email Korespondensi: cutrisnaw@gmail.com

Abstract: *Adolescence is a time of change from child hood to adulthood. At this time, young women are more sensitive and satisfied dissatisfied with appearance, so pay more attention to their appearance. This can be questioned by several factors that can cause reactions to body image, one of which is an abnormal body mass index (BMI) in individuals. The purpose of the study was to study the relationship between Body Mass Index and body image of teenage girls in class I and class II in SMA N 4 Banda Aceh. This type of research is an analytic survey using cross sectional. The population in the study were 327 adolescents. The research sample uses simple random sampling of 180 teenagers. Data analysis method used is chi-square. Research instruments using questionnaires, microtoise, and scales. The independent variable of the study is the Mass Index. While the dependent variable is body image. The results of the research prove that most of the students had negative body image, namely 104 (57.8%), and 76 (42.2%) students had positive body image. Chi-square analysis results obtained p value = 0,000 α (0.05) which means there is a relationship between Body Mass Index with body image of teenage girls in class I and class II in SMA N 4 Banda Aceh.*

Keywords : *Body Image, Indeks Massa Tubuh, Remaja Putri, Ideal, Overweight, Underweight*

Abstrak: Masa remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja putri lebih peka dan puas tidak puas terhadap penampilan, jadi memberi perhatian lebih terhadap penampilannya. Hal ini dapat dipertanyakan oleh beberapa faktor yang dapat menimbulkan reaksi terhadap citra tubuh, salah satunya adalah indeks massa tubuh (IMT) yang abnormal pada individu. Tujuan penelitian untuk mempelajari hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan citra tubuh remaja putri kelas I dan kelas II SMA N 4 Banda Aceh. Jenis penelitian adalah survei analitik dengan menggunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian sebanyak 327 remaja. Sampel penelitian menggunakan simple random sampling sebanyak 180 remaja. Metode analisa data yang digunakan yaitu chi-square. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, microtoise, dan timbangan. Variabel independen penelitian adalah Indeks Massa. Sedangkan variabel dependen adalah citra tubuh. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar siswi memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 104 (57,8%), dan sebanyak 76 (42,2%) siswi memiliki citra tubuh positif. Hasil analisis chi-square diperoleh nilai p value = 0,000 α (0,05) yang berarti ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan citra tubuh remaja putri kelas I dan kelas II SMA N 4 Banda Aceh.

Kata kunci : Body Image, Indeks massa Tubuh, Remaja Putri, Ideal, Gemuk, Kurus

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan ini ditandai dengan perubahan biologis, kognitif dan sosial. Masa remaja ini dimulai sejak usia sekitar 10-13 tahun dan berakhir ketika usia 18-22 tahun.¹ Perubahan biologis seperti perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja merupakan perubahan yang paling penting dan terlihat nyata seperti bertambahnya tinggi badan, berat badan, pada laki-laki tumbuhnya jakun, tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin ketiak, dada dan tumbuhnya kumis atau janggut, serta kulit semakin kasar, pori-pori kulit tampak membesar dan mulai muncul jerawat. Sedangkan pada wanita, mulai tumbuh rambut di area sekitar alat kelamin dan ketiak, pinggul semakin lebar, terjadi menstruasi, payudara semakin mengembang, kulit semakin halus dan timbulnya jerawat di area wajah.² Pada masa ini, remaja putri cenderung lebih sensitif terhadap perubahan fisik yang terjadi dan merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, sehingga mereka memberikan perhatian yang lebih terhadap penampilannya. Perhatian yang berlebihan pada penampilan fisik ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menimbulkan reaksi terhadap *body image*. Remaja perempuan cenderung memiliki pandangan tersendiri mengenai *body image* dan memiliki standar kecantikan tersendiri mengenai penampilan dan bentuk tubuh yang ideal seperti kulit putih, hidung mancung, rambut panjang dan tubuh langsing.³

Rasa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dimiliki seorang individu akan mendorong individu tersebut melakukan usaha yang berlebihan terhadap penurunan berat badan, sehingga akan berdampak pada psikologisnya yang dapat memicu gangguan makan atau *eating disorder* seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Hal ini dapat dipengaruhi oleh persepsi individu itu sendiri terhadap bentuk tubuh ideal, membandingkan dirinya dengan orang lain, masa pubertas, jenis kelamin, media, dan lingkungan sekitar individu.⁴ Persepsi terhadap bentuk tubuh yang tidak ideal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah indeks massa tubuh (IMT) yang abnormal pada individu tersebut.

Berdasarkan data *World Health Organization*, prevalensi obesitas di Dunia pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa usia lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.⁵ Sedangkan Prevalensi gizi kurang (*underweight*) pada tahun 2010 di dunia adalah 14,9% dan

regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3%.⁶ Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 tentang status gizi remaja Indonesia menyebutkan, prevalensi obesitas di Indonesia untuk anak remaja umur 16-18 tahun adalah 1,6%, prevalensi sangat kurus (*underweight* tingkat berat) untuk remaja umur 16-18 tahun adalah 1,9%, dan prevalensi kurus (*underweight*) untuk remaja umur 16-18 tahun adalah 7,5%.⁷ Data riset di kota Banda Aceh pada tahun 2017 untuk remaja yang berusia 15-18 tahun terdapat 7,7% anak usia sekolah berada dalam status gizi kategori sangat kurus dan kurus, sedangkan kategori gemuk sebesar 29,7%, untuk orang dewasa terdapat prevalensi yang cukup besar pada kategori lebih atau obesitas yaitu sebesar 52,4%, dengan proporsi terbesar pada obesitas adalah 36,4%.⁸

Rumusan masalah dalam penelitian ini untuk melihat adanya Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Body Image* Pada Remaja Putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh. Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk melihat adanya Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Body Image* Pada Remaja Putri SMA Negeri 4 Banda Aceh. Tujuan Khusus dalam penelitian ini adalah mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh dan untuk mengetahui pengaruh *Body Image* pada Remaja Putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh.

KAJIAN PUSTAKA

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu alat atau cara yang sederhana untuk menilai status gizi pada individu khususnya orang dewasa yang berkaitan dengan kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan.⁹ Nilai IMT dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} : \text{Tinggi Badan (m)}^2$$

Body Image

Body Image atau citra tubuh merupakan sebuah opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri. Citra tubuh adalah pengalaman individual tentang tubuhnya dan suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, serta perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya.¹⁰ *Body image* atau citra tubuh dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor seperti, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.¹¹

Respon terhadap *body image* dibagi menjadi 2 yaitu, 1. *Body image* positif Mempunyai citra tubuh yang positif berarti individu sudah merasa puas dengan penampilan fisiknya saat ini, menghargai segala yang ada di tubuhnya, serta menerima semua kekurangan yang ia miliki, 2. *Body image* negatif, *body image* negatif terjadi ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.⁴ Hal ini akan menyebabkan seseorang cenderung merasa cemas, depresi, kurang percaya diri, takut penolakan, putus asa serta beresiko mengalami penyakit-penyakit mental yang cukup serius seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa.¹²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian adalah di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei 2019. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi kelas I dan kelas II, hadir saat pengambilan data dan bersedia menjadi sampel penelitian. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus Slovin sehingga didapatkan 108 siswi dari total populasi 327 siswi kelas I dan II. Variabel bebas yang diteliti adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan variabel terikat yang digunakan adalah *Body Image*. Teknik pengumpulan data dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise* dan mengukur berat badan menggunakan timbangan berat badan untuk mengetahui status gizi remaja putri. Penilaian variabel terikat atau *body image* dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari 9 pertanyaan terkait persepsi dengan penampilan dan bentuk tubuh. Kuesioner tersebut menggunakan skala Ordinal. Analisis data menggunakan software SPSS uji *Chi-Square* dengan $\alpha=0,05$ untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Body Image*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Karakteristik pada Siswi di SMA Negeri 4 Banda Aceh

Berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden adalah siswi yang berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 56,7%. Hal ini dikarenakan usia 17 tahun terdapat

pada tingkat kelas II di SMA sehingga jumlah remaja putri pada usia ini memiliki distribusi paling banyak di SMA tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bimantara et al, yang menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah berusia 17 tahun yaitu sebanyak 49%.¹³ Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Chairiah yang menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah berusia 16-17 tahun dan terdapat pada kelas II.¹²

Distribusi karakteristik Indeks Massa Tubuh pada remaja putri didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) Ideal yaitu sebanyak 58,9%. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bimantara et al, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki indeks massa tubuh ideal yaitu sebanyak (71%).¹³ Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Putri, yang mengemukakan bahwa sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh ideal yaitu sebanyak 72,7%.¹⁴

Indeks massa tubuh *underweight* dapat disebabkan oleh kebiasaan pola makan responden yang buruk sehingga tidak dapat memenuhi kecukupan nutrisi sehari-hari. Sedangkan para remaja yang memiliki IMT *overweight* dapat disebabkan karena seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji, makan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Remaja yang memiliki indeks massa tubuh ideal dapat disebabkan karena cukupnya kebutuhan nutrisi sehari-hari dan makan tidak berlebihan serta seringnya melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Serly et al, yang menyebutkan bahwa indeks massa tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti dari aktivitas fisik sehari-hari, pengetahuan mengenai gizi, asupan energi yang dikonsumsi dan faktor lingkungan.¹⁵

Pada karakteristik *Body Image* didapatkan hasil bahwa Sebagian besar remaja putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 57,8%. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri, yang menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 43,6%.¹² Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bimantara et al, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 74%.

Persepsi ini dapat terbentuk karena adanya faktor lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang baik dapat menyebabkan seseorang mempunyai *body image* positif, sedangkan

lingkungan sosial yang buruk dapat menyebabkan remaja memiliki *body image* negatif sehingga dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri dan perilaku menyimpang seperti melakukan diet ketat, melakukan olahraga ekstrim hingga mengkonsumsi obat-obatan yang dapat menurunkan atau menaikkan berat badan sehingga dapat menimbulkan masalah dikemudian hari. Persepsi *body image* dikatakan positif apabila persepsi sesuai dengan indeks massa tubuh, sedangkan dikatakan *body image* negatif apabila persepsi tidak sesuai dengan indeks massa tubuhnya. Selain itu persepsi *body image* negatif yang terbentuk pada kalangan remaja putri dapat juga disebabkan oleh faktor usia yaitu 16 sampai 17 tahun yang cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya sehingga para remaja mayoritas memiliki *body image* negatif.¹⁶

Tabel 1. Distribusi Karakteristik pada Siswi di SMA Negeri 4 Banda Aceh

Kategori	n	(%)
Usia		
15 tahun	9	5.0
16 tahun	69	38.3
17 tahun	102	56.7
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
<i>Underweight</i>	45	25.0
Ideal	106	58.9
<i>Overweight</i>	29	16.1
Body Image		
Positif	76	42.2
Negatif	104	57.8
Total	108	100

Analisis Uji Korelasi IMT dengan *Body Image*

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis hubungan antara indeks massa tubuh dengan *body image* pada remaja putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh diperoleh bahwa nilai $p=0.000$, yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan *body image* yang negatif dan *body image* positif.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Bimantara et al, yang mengemukakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMAN 9 Surabaya.¹³ Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Destiara et al, yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang dan penelitian yang dilakukan oleh Fatimatuzzahro, bahwa

terdapat adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan status nutrisi pada siswi kelas XI di SMKN 4 Yogyakarta.^{16,17}

Remaja yang memiliki indeks massa tubuh ideal, *underweight* dan *overweight* dengan *body image* positif akan cenderung lebih percaya diri dan menerima bentuk tubuhnya dengan baik sehingga akan terhindar dari perilaku menyimpang. Remaja yang memiliki indeks massa tubuh *underweight* atau *overweight* dengan *body image* negatif dapat disebabkan karena adanya faktor sosial yang buruk, pola makan yang buruk, makan berlebihan, sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Sehingga mereka memiliki tubuh yang kurus karena kurangnya asupan nutrisi dan gemuk karena makan berlebih.¹⁶

Remaja yang memiliki indeks massa tubuh ideal tetapi memiliki *body image* negatif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan dan media massa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Destiara et al, yang mengemukakan bahwa salah satu penyebab persepsi *body image* ideal pada remaja dengan bentuk tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa yang banyak memperlihatkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal.¹⁶ Ketidakpuasan terhadap penampilan tertuju pada bentuk-bentuk khusus dari tubuh remaja atau pada penampilan keseluruhan.¹⁶ Setiap remaja putri mendambakan memiliki bentuk tubuh yang ideal, apabila bentuk tubuh ideal tidak tercapai maka akan menyebabkan berbagai gangguan yang akan menimbulkan persepsi *body image* yang negatif. Konsekuensinya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya (*body image* negatif).¹⁶

Tabel 2. Uji Korelasi IMT dengan *Body Image* pada Siswi di SMA Negeri 4 Banda Aceh

IMT	<i>Body Image</i>				Total		P Value
	Positif		Negatif		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
<i>Underweight</i>	6	13,3	39	86,7	46	100	0,000
<i>Ideal</i>	54	50,9	52	49,1	106	100	
<i>Overweight</i>	16	55,2	13	44,8	29	100	
Total	76	42,2	104	57,8	180	100	

Tingkat penerimaan *body image* pada 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.¹⁸ Oleh sebab itu

hal yang harus dilakukan oleh para remaja untuk dapat meningkatkan *body image* yang positif adalah dengan menjaga bentuk tubuh ideal seperti menghindari makanan cepat saji (*burger, fried chicken, dan pizza*), mengonsumsi makanan yang seimbang yang mencakup karbohidrat, protein dan lemak, serta melakukan aktifitas fisik seperti jogging minimal 3 kali dalam 1 minggu. Selain itu dukungan dari lingkungan sosial remaja juga diperlukan untuk dapat memberikan hal-hal yang positif untuk para remaja agar terhindar dari persepsi negatif terhadap *body image*.¹²

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Indeks Massa Tubuh (IMT) berhubungan dengan *body image* pada siswi di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Berdasarkan hasil analisis data *Chi-Square* pada SPSS 24 dengan sig. <0.05 diperoleh *p-value*=0.00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh (IMT) dengan *body image* remaja putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Saran

Remaja putri perlu untuk diarahkan pada indeks massa tubuh (IMT) yang ideal agar memiliki *body image* positif.

DAFTAR PUSTAKA

Kusumawati PD, Ragilia S, Trisnawati NW, Larasati NC. Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*. 2018;1(1):1-3.

Jannah M. Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. 2016;1(1):243-256.

Worotitjan HG. Konstruksi kecantikan Dalam Iklan Kosmetik Wardah. *Jurnal E-Komunikasi*. 2014;2(2).

Januar V, Putri DE. Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*. 2007;1(1):52-62.

World Health Organization. *Report Of The Commission On Ending Childhood Obesity*. Geneva, Switzerland; 2016.

Cameron A, Ewen M, Auton M, Abegunde D. *The World Medicines Situation 2011: Medicines Prices, Availability And Affordability*. Geneva, Switzerland; 2011.

Kementrian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.

Alfridsyah, Erlindawati, Herlina F, Yusniwati. *Laporan Survei Pemantauan Status Gizi Provinsi Aceh 2017*. Aceh: Dinkes Kesehatan Aceh dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh; 2018.

Andiyati ADW. Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. 2016.

Cash TF, Pruzinsky T. *Body Image : A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. 2nd ed. (Cash TF, Smolak L, eds.). New York, London: The Guilford Press; 2011.

Fernando ML. Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2019;7(1):101-118.

Chairiah P. Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. 2012.

Bimantara MD, Andriani M, Suminar DR. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutr*. 2019;3(2):85-88. doi:10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88

Putri GP. Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014. 2014.

Serly V, Sofian A, Amalia Y. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *JOM FK*. 2015;2(2).

Destiara F, Hariyanto T, W. RCA. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image Remaja Putri di Asrama Putri Sanggau Malang. *Nursing News*. 2017;2(3):21-33.

Fatimatuzzahro U. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Siswi Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta. 2016.

Denich AU, Ifdil. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Pendidikan*. 2015;3(2):55-61.