

RESEARCH STUDY

Open Access

Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: *Studi Cross Sectional*

Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls: A Cross Sectional Study

Dewi Kartika Wati*¹, Sri Sumarmi¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja adalah salah satu kelompok umur yang rentan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis seseorang, serta akan membawa dampak pada citra tubuh. Ketidakpuasan citra tubuh dan keinginan menjadi lebih kurus merupakan faktor yang berhubungan dengan alasan remaja melakukan diet.

Tujuan: Tujuan penelitian untuk menganalisis perbedaan citra tubuh antara remaja putri *overweight* dengan remaja putri *non overweight*.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional*, yang dilakukan di SMP Santa Agnes Surabaya. Besar sampel adalah 36 remaja putri, dan dipilih secara acak dari daftar siswa. Variabel yang diamati adalah citra tubuh, remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri dan rasa takut menjadi gemuk pada remaja perempuan. Pengukuran data dari modifikasi *Multidimensional Body Self Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja putri *overweight* dan *non overweight* dengan nilai $p = 0,044$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Simpulan dari hasil yaitu remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif.

Kata Kunci: citra tubuh, remaja putri, kelebihan berat badan



ABSTRACT

Background: Adolescents are one of the vulnerable age groups who are overweight and obese. Physical changes influence psychological development, and will have an impact on body image. The lack of satisfaction on body image and the desire to be thinner are the factors related to the reason why adolescents do certain diets.

Objectives: The objective of the study was to analyze the differences of body image between overweight adolescent girls and non overweight adolescent girls.

Method: This is an observational research using cross sectional design, conducted in Santa Agnes junior high school Surabaya. The sample size was 36 adolescent girls, and randomly selected from student's list. The observed variables were body image, body dissatisfaction and fear of fatness. Measurement of data using modification from Multidimensional Body Self Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The data were analyzed by Chi-square test with $\alpha=0.05$.

Result: The result of the research showed that there was difference of perception about body shape and body weight between overweight and non overweight adolescent girls with value $p=0.044$.

Conclusion: It was concluded that overweight girls tend to have negative body image, whereas non overweight girls tend to have positive body image.

Keywords: body image, adolescent girls, overweight

*Koresponden:

dewi.kartika-13@fkm.unair.ac.id

¹Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas

Kesehatan Masyarakat-Universitas Airlangga

PENDAHULUAN

Remaja pada usia 10 hingga 19 tahun merupakan kelompok usia peralihan dari masa anak-anak hingga menjadi remaja awal, remaja madya, remaja akhir sampai dewasa. Kondisi penting yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi pada kelompok remaja putri usia 10 hingga 19 tahun adalah pertumbuhan yang cepat memasuki usia pubertas, menstruasi, kebiasaan jajan dan perhatian terhadap penampilan fisik "*body image*". Remaja putri harus memperhitungkan kebutuhan zat gizi dan memperhatikan kondisi-kondisi tersebut guna mempersiapkan diri mereka sebelum menikah.¹

Remaja pada umumnya sedang memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh "*body image*" yang diinginkan. *Body image* ialah perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut

terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya.² Kepedulian terhadap *body image* di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal yang sedang mengalami masa pubertas daripada kelompok remaja akhir. Remaja yang memasuki masa pubertas akan mengalami perubahan hormonal dengan menunjukkan tanda-tanda yang berupa perubahan fisik, kematangan seksual dan emosi. Hal yang paling mudah terlihat oleh diri remaja itu sendiri dan orang lain disekitarnya adalah perubahan fisik, karena perubahan fisik terlihat secara nyata.³

Remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya ternyata lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, sebab lemak tubuh pada perempuan akan mengalami peningkatan dan membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal pada saat mulai memasuki masa

remaja, sedangkan para remaja laki-laki massa ototnya meningkat dan cenderung lebih puas dengan tubuhnya.⁴ Hasil penelitian yang dilakukan di India pada sebagian remaja menunjukkan adanya 12,5% remaja laki-laki dan 40,8% remaja perempuan mengalami *body image* yang negatif.⁵ Kemudian, penelitian yang dilakukan di suatu SMA yang ada di Surabaya pada 100 remaja putri menunjukkan bahwa 83% mengalami ketidakpuasan terhadap penampilannya.⁶ Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa remaja perempuan sering memberikan penilaian negatif dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, oleh karena itu remaja perempuan cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki.⁷ Ketidakpuasan yang terjadi inilah pada akhirnya membuat para remaja menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan, tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan akhirnya menjadi tidak percaya diri.

Menurut data Riskesdas 2013 remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi status gizi *overweight* sebesar 8,9% dan status gizi obesitas sebesar 3,0%. Dari persentase tersebut cukup menjadi masalah untuk terjadinya *overweight* dan obesitas. Data ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan data Riskesdas Nasional tahun 2013, prevalensi obesitas adalah 10,8% yang terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas. Prevalensi Nasional obesitas umum pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu 32,9% dibanding 19,7%. Sedangkan status gizi remaja di Surabaya berdasarkan IMT/U diketahui, status gizi kurus sebesar 7,8%, status gizi normal 76,3%, status gizi *overweight* 8,9% dan status gizi obesitas sebesar 3,9%.⁸

Overweight adalah berat badan yang melebihi berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh. Tetapi karena lemak tubuh sulit diukur, berat badan tubuh yang berlebihan dianggap akumulasi lemak.⁹ Kelebihan berat badan dan obesitas dapat menimbulkan dampak negatif bagi penderitanya. Menurut *World Health Organization* kelebihan berat badan dan obesitas menyebabkan efek

metabolik buruk pada tekanan darah, trigliserida, resistensi insulin dan kolesterol. Resiko penyakit yang akan timbul yaitu diabetes mellitus tipe 2, *ischemic stroke* dan jantung koroner dapat terjadi dengan meningkatnya Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh yang tinggi juga akan meningkatkan resiko kanker payudara, prostat, endometrium, usus besar, ginjal dan kandung empedu. Tingkat kematian meningkat dengan meningkatnya derajat kasus kelebihan berat badan dan obesitas.¹⁰ Dampak lain yang sering diabaikan oleh remaja adalah perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari keluarga, teman dan kelompoknya akan membuat individu dengan kelebihan berat badan dan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis.

Peneliti ingin melakukan penelitian pada responden remaja, khususnya remaja perempuan mengingat mereka yang masih rentan dengan masalah gizi. Oleh karena itu, penelitian ini diadakan dengan tujuan untuk menganalisis perbedaan *body image* antara remaja putri *overweight* dengan remaja putri *non overweight*.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *observational* analitik dan apabila dilihat berdasarkan waktunya menggunakan desain *cross sectional*, karena variabel dependen dan independen pada subyek penelitian diukur pada saat yang sama.¹¹ Jumlah populasi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk skrining kemudian dinilai berdasarkan *Body Mass Image (BMI) for age* dengan standart baku WHO *AnthroPlus* tahun 2007. Populasi dalam penelitian yaitu sebesar 140 siswi yang terdiri dari seluruh remaja putri (usia 13-15 tahun) kelas VII dan VIII di SMPK Santa Agnes Surabaya. Penelitian ini mulai dilakukan pada bulan April sampai Agustus 2017.

Setelah dilakukan pengukuran didapatkan dua kelompok populasi, yaitu populasi remaja dengan *overweight (BMI for age > 1 SD s/d 2 SD)* dan populasi remaja *non overweight (BMI for age -2 SD s/d 1 SD)*. Kemudian dari kedua kelompok populasi ini

dilakukan penarikan sampel. Diperoleh 36 sampel yang dipilih secara acak dari daftar siswa. Sampel ini dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 18 sampel untuk remaja putri *overweight* dan 18 sampel remaja putri *non overweight*. Variabel yang diamati adalah *body image*, *body dissatisfaction* dan *fear of fatness*.

Pengumpulan data primer yaitu dengan mengukur antropometri (berat badan, tinggi badan, IMT/U) remaja dan wawancara menggunakan modifikasi kuesioner yang mencakup 3 variabel mengenai *body image*, *body dissatisfaction* dan *fear of fatness* pada *Multidimensional Body Self Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS).¹² Pengukuran tinggi badan dan berat badan berdasarkan standar baku antropometri WHO 2007 untuk anak usia 5-18 tahun, status gizi ditentukan berdasarkan nilai *Zscore* TB/U dan IMT/U. Data sekunder diperoleh dari sekolah berupa gambaran umum, berasal dari profil sekolah SMPK Santa Agnes Surabaya, daftar nama siswa kelas VII dan VIII serta data sekunder lain yang diperoleh dari berbagai sumber. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa timbangan digital, microtoise dan kuesioner *body image*. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan nilai $\alpha = 0,05$ untuk melihat perbedaan *body image* antara kelompok *overweight* dan *non overweight*. Sebelum pengambilan data, peneliti telah melakukan uji etik dan telah mendapatkan persetujuan dari komite etik penelitian kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga untuk kelayakan etika ketika pengambilan data di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Katolik Santa Agnes Surabaya yang bertempat di Jalan Mendut 7 Surabaya. SMPK Santa Agnes memiliki fasilitas sekolah yang lengkap berupa laboratorium bahasa, laboratorium komputer, laboratorium biologi, laboratorium fisika, bimbingan konseling, kapel (ruangan kecil yang dimaksudkan untuk menggantikan fungsi gereja induk), kantin, perpustakaan dan ruang olahraga kebanggaan bernama Sport

Hall. Pada tahun 2002, SMP Katolik Santa Agnes TERAKREDITASI A PLUS hingga saat ini. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMPK Santa Agnes adalah *english club*, *science club*, *robotic club*, ekstra TIK, ekstra seni seperti *modern dance*, karawitan, *cheerleader*, gitar, drum, piano dan Santa Agnes Choir yang merupakan salah satu kebanggaan sekolah karena telah memenangkan berbagai macam perlombaan.

Antropometri Responden

Antropometri responden yang diukur meliputi berat badan, tinggi badan dan IMT/U remaja putri di SMPK Santa Agnes Surabaya. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata berat badan remaja putri pada kelompok *overweight* adalah $(60,12 \pm 5,27)$ kg dan rata-rata berat badan pada kelompok *non overweight* adalah $(49,18 \pm 6,53)$ kg. Sedangkan rata-rata tinggi badan responden pada kelompok *overweight* adalah $(157,42 \pm 5,46)$ cm dan rata-rata tinggi badan pada kelompok *non overweight* adalah $(154,84 \pm 5,99)$ cm. Selanjutnya untuk Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), rata-rata responden pada kelompok *overweight* adalah $(1,40 \pm 0,30)$ dan rata-rata IMT/U pada kelompok *non overweight* adalah $(0,16 \pm 0,78)$.

Tabel 1. Antropometri Remaja Putri pada Kelompok *Overweight* dan *Non Overweight*

Antropometri Responden	<i>Overweight</i>	<i>Non Overweight</i>
Berat badan (kg)	$60,12 \pm 5,27$ (51,50-68,70)	$49,18 \pm 6,53$ (37,30-60,60)
Tinggi badan (cm)	$157,42 \pm 5,46$ (148,55-167,80)	$154,84 \pm 5,99$ (145,50-163,20)
IMT/U	$1,40 \pm 0,30$ (1,01-1,98)	$0,16 \pm 0,78$ (-1,31-1,00)

Keterangan : Data disajikan dalam rata-rata \pm standar deviasi, dengan minimal-maksimal

Body Image

Body image dapat mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik yang berubah-ubah dari orang lain, lingkungan sosial dan budaya yang berlaku. *Body image* yang sehat ditandai dengan adanya gambaran mental dan sikap yang akurat tentang tubuh dan merupakan salah satu perwujudan dari harga diri yang positif. Apabila ada seseorang yang memiliki pemikiran tubuh yang positif, maka otomatis ia akan merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki dan menerima kondisi tubuhnya dengan apa adanya. Namun jika seseorang memiliki pemikiran tubuh yang negatif, maka ia akan selalu membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal milik orang lain yang diinginkan dan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya.² Pemikiran yang negatif akan kondisi tubuh terkadang juga sangat menguntungkan bagi remaja *overweight* dan obese, sebab mereka akan memiliki kesadaran untuk menurunkan berat badannya. Menurut penelitian Sunartio, dkk yang menyatakan bahwa bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik adalah bentuk tubuh yang paling sering dijadikan pembandingan oleh orang lain atau orang yang mengalami *overweight* dan obese. Karena objek pembandingnya adalah bentuk tubuh yang lebih menarik, maka kecenderungan ini akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang akan menjadikan motivasi untuk menurunkan berat badannya pada orang yang mengalami *overweight* dan obese.¹³

Body image dikategorikan dalam dua hal yaitu *body image* positif dan *body image*

negatif. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa 44,4% responden dalam kategori *body image* positif dan 55,6% responden dalam kategori *body image* negatif. Bila dilihat pada kelompok remaja putri *overweight* ditemukan 13 responden (72,2%) dalam kategori *body image* negatif dan 7 responden (38,9%) pada kelompok remaja putri *non overweight* dalam kategori *body image* negatif.

Hasil uji perbedaan terhadap *body image* antara kelompok remaja *overweight* dan *non overweight* dengan menggunakan uji *Chi-square* memperoleh nilai $p = 0,044$ yang artinya bahwa ada perbedaan pada *body image* antara kelompok remaja *overweight* dan *non overweight*. Nilai Odds Ratio pada Tabel 2 risiko terjadinya citra tubuh yang negatif pada remaja *overweight* 4 kali lebih besar dibandingkan remaja *non overweight*.

Perkembangan psikologis remaja dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terlihat secara nyata pada remaja. Perubahan fisik juga dapat mempengaruhi konsep pada diri remaja tersebut dalam membentuk *body image* atau bagaimana persepsi individu untuk menilai dan mengevaluasi bentuk dan ukuran tubuhnya.¹⁴ Memiliki tubuh yang sehat, ideal dan ramping adalah keinginan serta impian yang harus diperoleh bagi setiap remaja khususnya remaja perempuan. Banyak remaja perempuan yang merasa tidak puas terhadap citra tubuh atau persepsi atas bentuk tubuh diri sendiri, merasa malu, gelisah dan kurang percaya diri sampai berfikir bahwa orang lain akan menganggap dirinya kurang menarik.

Tabel 2. Distribusi *Body Image*, *Body Dissatisfaction* dan *Fear of Fatness*

Kriteria	<i>Overweight</i>	<i>Non Overweight</i>	Total	OR	P Value
	n (%)	n (%)	n (%)		
<i>Body Image</i>	Positif	5 (27,8)	11 (61,1)	4,08	0,044
	Negatif	13 (72,2)	7 (38,9)		
<i>Body Dissatisfaction</i>	Ada	3 (16,7)	12 (66,7)	0,10	0,002
	Tidak	15 (83,3)	6 (33,3)		
<i>Fear of Fatness</i>	Iya	7 (38,9)	4 (22,2)	2,22	0,278
	Tidak	11 (61,1)	14 (77,8)		



Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Swasta di Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 61,5% remaja perempuan memiliki citra tubuh yang negatif, sebanyak 66,7% mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan sebanyak 64,1% melakukan tindakan diet. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif tiga kali beresiko lebih banyak mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif.¹⁵

Body Dissatisfaction

Permasalahan *body image* yang paling umum terjadi adalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*). Ketidakpuasan terjadi pada saat seseorang tidak menyukai tubuhnya atau bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image*. *Body dissatisfaction* merupakan konseptualisasi perbedaan antara persepsi tubuh ideal yang mereka inginkan dan persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya, atau hanya sebagai perasaan tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang diinginkan.¹⁶ Distribusi *body dissatisfaction* dapat dilihat pada Tabel 2.

Hasil penelitian pada Tabel 2 tentang *body image* sebanyak 55,6% responden dalam kategori *body image* negatif menyebabkan *body dissatisfaction* pada responden sebesar 41,7%. Bila dilihat pada kelompok remaja putri *overweight* ditemukan 3 responden (16,7%) dalam kategori *body dissatisfaction* dan 12 responden (66,7%) pada kelompok remaja putri *non overweight* dalam kategori *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan pada Tabel 2 tersebut mengenai *body dissatisfaction* pada remaja putri *non overweight* cenderung memiliki perasaan yang tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hasil uji perbedaan terhadap *body dissatisfaction* antara kelompok remaja *overweight* dan *non overweight* dengan menggunakan uji *Chi-square* memperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada perbedaan yang bermakna pada *body dissatisfaction* antara kelompok remaja *overweight* dan *non overweight*.

Remaja yang terlihat tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan melakukan segala cara demi memperbaiki penampilannya agar sesuai dengan apa yang diinginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Yuanita pada remaja perempuan yang menjadi anggota di *fitness centre* dan melakukan kegiatan olahraga secara rutin yaitu sebanyak 40% remaja. Selain usaha yang dilakukan dengan mengikuti olahraga, remaja juga mengatur pola makan. Jenis usaha olahraga yang diikuti yaitu 37% melakukan olahraga lain seperti berenang, bersepeda, bermain bulu tangkis dan basket.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Fernandez dan Pritchard menemukan beberapa fakta, yaitu subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton penampilan para artis di televisi dan acara peragaan busana. Adapula subjek penelitian yang merasa tidak puas dengan citra tubuhnya karena mereka suka membaca artikel di media cetak tentang bentuk tubuh yang langsing. Peran media, masyarakat, keluarga, teman sepermainan dan artis/model dapat mempengaruhi dan mendorong individu tersebut untuk peduli pada *image* dan penampilan tubuhnya.¹⁸ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, pengaruh teman sebaya sebanyak 30,9% dan pengaruh keluarga 27,8% merupakan faktor yang paling memotivasi atau meningkatkan perhatian remaja terhadap bentuk tubuhnya.¹³

Hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* dapat memunculkan perilaku diet pada individu tersebut dan diet yang berlebih akan memicu gangguan makan atau yang biasa disebut dengan *eating disorder* dan beresiko juga meningkatkan *eating pathology* seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Remaja terkadang kurang puas terhadap kondisi tubuhnya walaupun sudah memiliki bentuk tubuh yang ideal, ingin menjadi lebih kurus dan terus memiliki keinginan untuk tetap ramping serta membanding-bandingkan dengan ukuran tubuh orang lain yang dianggap lebih baik. *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor yang menonjol dalam mempengaruhi gangguan makan seseorang.¹⁹ *Body dissatisfaction* juga tidak selalu

merugikan, adakalanya juga menguntungkan bagi remaja yang mengalami *overweight* dan obese agar mereka memiliki motivasi atau kesadaran untuk menurunkan berat badannya, menyamakan berat badan normal yang ia inginkan dari orang lain, kerabat, keluarga serta para artis/model.

Fear of Fatness

Rasa takut menjadi gemuk (*fear of fatness*) merupakan istilah untuk mendeskripsikan penolakan terhadap kelebihan berat badan atau kegemukan dengan disertai upaya penurunan berat badan yang tidak ada kaitannya dengan ukuran tubuh.²⁰ Hasil penelitian pada Tabel 2 tentang *body image* sebanyak 55,6% responden dalam kategori *body image* negatif juga menyebabkan *fear of fatness* pada responden sebesar 30,6%. Bila dilihat pada kelompok remaja putri *overweight* ditemukan 7 responden (38,9%) dalam kategori *fear of fatness* dan 4 responden (22,2%) pada kelompok remaja putri *non overweight* dalam kategori *fear of fatness*. Hasil uji perbedaan terhadap *fear of fatness* antara kelompok remaja *overweight* dan *non overweight* dengan menggunakan uji *Chi-square* memperoleh nilai $p = 0,278$ ($p > 0,05$) yang artinya bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada *fear of fatness* antara kelompok remaja *overweight* dan *non overweight*.

Remaja perempuan akan cenderung lebih takut akan kenaikan berat badan dan memperhatikan bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki.²¹ Bentuk rasa takut menjadi gemuk (*fear of fatness*) memiliki ciri bahwa banyak orang yang terkena permasalahan dengan *body dissatisfaction* (mempersepsikan dirinya lebih gemuk daripada sebenarnya), sementara sebagian lainnya terus mempertahankan tubuh yang kurus sekalipun mereka mengakui bahwa mereka tidak kelebihan berat badan. Keadaan ini mengakibatkan pengontrolan bentuk badan yang tidak tepat pada orang-orang yang berat badannya normal atau bahkan kurang.²² Kesalahan persepsi dalam melihat perubahan diri seorang remaja menyebabkan mereka tidak memperhatikan

asupan makanan yang bergizi. Padahal makanan yang bergizi sangat penting untuk mengimbangi perubahan-perubahan yang sangat pesat, baik fisik, psikologi maupun sosial pada periode *growth spurt* remaja.²³

KESIMPULAN

Ada perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja putri *overweight* dan *non overweight*. Remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Saran yang diberikan agar remaja tetap memiliki persepsi atau pemikiran yang positif mengenai *body image* maka seharusnya para remaja khususnya remaja perempuan lebih menerapkan pola makan yang benar, membiasakan sarapan yang cukup, aktivitas fisik yang baik dengan cara melakukan olahraga rutin seminggu tiga kali selama 30 menit serta. Agar para remaja tidak mengalami *body dissatisfaction* dan *fear of fatness* hendaknya lebih percaya diri pada kondisi tubuh yang dimiliki saat ini, tidak terlalu mepedulikan penilaian negatif dari orang lain disekitar dan memantau secara rutin berat badan dan tinggi badannya untuk mengetahui status gizi.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sri Sumarmi, SKM., M.Si., selaku dosen pembimbing, yang telah membimbing dari awal hingga akhir dalam penulisan artikel ini, selain itu kepada SMPK Santa Agnes Surabaya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta, 2014.
2. Cash TF. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* 2012;1:187-193.
3. Santrock JW. *Adolescence* (15th Edition). New York: McGraw-Hill Education. 2014.



4. Santrock JW. Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam). Jakarta: Penerbit Erlangga. 2003.
5. Waghachavare VB, Quraishi SR, Dhumale GB, Gore AD. A Cross-sectional Study of Correlation of Body Image Anxiety with Social Phobia and Their Association with Depression in the Adolescents from a Rural Area of Sangli District in India. *International Journal of Preventive Medicine* 2014;5(12).
6. Rahmania, Yuniar I. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 2012;1(02).
7. Murray KM, Bryne DG, Rieger E. Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence* 2011; 34(2): 269-78.
8. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013.
9. Ginting, Pepita Nesi. *Hubungan Overweight Dengan Status Emosional Anak*. Skripsi. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 2013.
10. World Health Organization. Overweight and Obesity : Adults Ages 18+. 2016. Tersedia di: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/ [diakses tanggal 27 Februari 2017].
11. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2010.
12. Cash TF. The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire: MBSRQ User's Manual (3rd ed). Virginia: Old Dominion, University Norfolk. 2002.
13. Sunartio L, Sukamto ME, Dianovinina K. Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas* 2012;9(20).
14. Husni HK. Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi Terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 2014;3(3):207-209.
15. Setyono F. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Tindakan Diet dengan Status Anemia, Status Gizi Remaja Putri. Skripsi. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. 2011.
16. Ogden J. *Health Psychology*. Buckingham: Open University Press. 2007.
17. Yuanita H, Elizabeth, Monique. Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan* 2013;4(1):12-23.
18. Fernandez S, Pritchard M. Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinnes. *Eating Behaviours* 2012;13(4):321-325.
19. Jonstang IC. The Effect of Body Dissatisfaction on Eating Disorder Symptomatology: Mediating Effects of Depression and Low Self-Esteem. Thesis. Universitas Osloensis. 2009.
20. Gibney M, Margaretts B, Arab KL. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC. 2009.
21. Hanum R, Nurhayati E, Riani SN. Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self-Esteem dengan perilaku diet mahasiswa Universitas "X" serta tinjauan dalam islam. *Jurnal Psikogenesis* 2014;2(2):180-187.
22. Mary, Moor Courtney. Buku Pedoman Terapi Diet dan Nutrisi. Jakarta: Hipokrates. 2009.
23. Soetjningsih. Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: CV. Agung Seto. 2004.