

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI: OBESITAS REMAJA PUTRI**
LITERATURE REVIEW

SKRIPSI



Oleh:
Ana Isnaeni
NIM : 20010172

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2022**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI: OBESITAS REMAJA PUTRI
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan



**Oleh:
Ana Isnaeni
NIM : 20010172**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI: OBESITAS REMAJA PUTRI
*LITERATURE REVIEW***

**Oleh:
Ana Isnaeni
NIM : 20010172**

Pembimbing

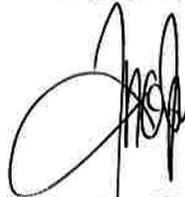
Dosen Pembimbing Utama : Ns. Irwina Angelia Silvanasari., S.Kep., M.Kep
Dosen Pembimbing Anggota : Drs. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., M.M

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

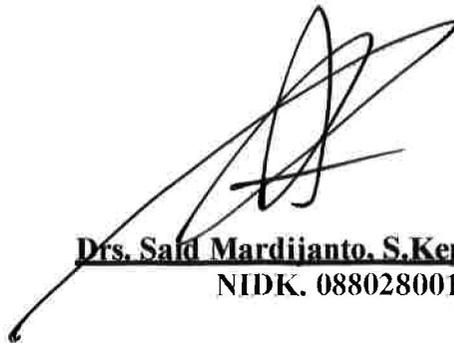
Jember, 19 Agustus 2022

Pembimbing I



Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0709099005

Pembimbing II



Drs. Saif Mardijanto, S.Kep., Ns., M.M
NIDK. 0880280018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri: *Literature Review* telah di uji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

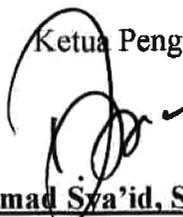
Hari : Jum'at

Tanggal : 19 Agustus 2022

Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

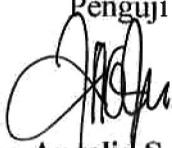
Tim Penguji

Ketua Penguji,



Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep
NIDN. 0701068103

Penguji II



Ns. Irwina Angelia S., S.Kep., M.Kep
NIDN. 0709099005

Penguji III



Drs. Sa'id Mardijanto, S.Kep., Ns., M.M
NIDK. 0880280018

Mengesahkan,



Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi Jember

Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0706109104

KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ana Isnaeni

NIM : 20010172

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *literatur review* yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri” adalah benar-benar hasil analisa karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 19 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Ana Isnaeni
NIM. 20010172

ABSTRAK

Isnaeni, Ana.*Silvanasari, Irwina Angelia.** Mardijanto, Said.*** **Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri *Literature Review***. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr.Soebandi Jember.

Obesitas pada remaja putri menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh langsing dan proporsional, yang merupakan idaman bagi mereka. Penelitian ini merupakan *literatur review* hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri. Metode pencarian artikel *PEOS framework* menggunakan kata kunci (citra tubuh, status gizi, remaja putri) melalui *conference book, science direct, and google scholar*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar artikel memiliki citra tubuh positif, sebagian besar artikel mengalami obesitas, dan sebagian besar artikel menunjukkan ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri dengan $p < 0,05$. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki, maka semakin menurunkan kejadian obesitas. Petugas kesehatan sebaiknya melakukan pendidikan kesehatan terkait obesitas pada kelompok beresiko seperti remaja putri.

Kata kunci : Obesitas, Citra Tubuh, Remaja Putri

*penulis

**Pembimbing I

***Pembimbing II

ABSTRACT

*Isnaeni, Ana.*Silvanasari, Irwina Angelia.** Mardijanto, Said.*** Literature Review of The Relationship between Body Image and Nutritional Status: Teenage Girl Obesity. Thesis. Faculty of Health Sciences, Nursing Study Program, dr. Soebandi University, Jember.*

Obesity in teenage girls is a quite serious problem since the desire to look perfect is frequently interpreted as having a slim and proportional body, which is their dream. This study is a literature review of the relationship between body image and nutritional status: teenage girl obesity. The PEOS framework article search method used keywords (body image, nutritional status, teenage girl) through conference book, science direct, and google scholar. The results showed that most of the articles described a positive body image, obesity, and that there was a relationship between body image and nutritional status: teenage girl obesity with $p < 0.05$. The more positive body image they have, the lower the incidence of obesity. It is suggested that health workers conduct health education related to obesity in risk groups such as teenage girls.

Keywords: Obesity, Body Image, Teenage Girls

**Author*

*** Supervisor I*

****Supervisor II*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri”. *Literatur review* ini disusun sebagai langkah awal untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan karena skripsi berupa *literatur review* ini dapat penulis selesaikan atas bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak, yaitu:

1. Drs. H. Ns. Said Mardijanto, S.Kep., M.M selaku Rektor Universitas dr. Soebandi dan Dosen Pembimbing Anggota yang telah memberikan bimbingan serta arahan demi kesempurnaan *literatur review* ini
2. Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam penyusunan skripsi;
3. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan *literatur review* ini;
4. Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan *literatur review* ini. Akhir kata, semoga *literatur review* ini dapat membawa manfaat.

Jember, 19 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR KEASLIAN PENULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Studi Literature Review	5
1.4.1 Manfaat Bagi Petugas Kesehatan	5
1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat.....	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Remaja	6
2.1.1 Definisi Remaja	6
2.1.2 Pembatasan Usia Remaja	7
2.1.3 Aspek- aspek Perkembangan Remaja	7
2.1.4 Kebutuhan Gizi Remaja	9
2.2 Status Gizi	11
2.2.1 Pengertian Gizi	11

2.2.2	Pengertian Status Gizi	13
2.2.3	Faktor- faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	13
2.2.4	Faktor- faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	15
2.2.5	Penilaian Status Gizi	19
2.2.6	Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri	22
2.3	Obesitas.....	24
2.3.1	Pengertian Obesitas	24
2.3.2	Manifestasi Klinis Obesitas	25
2.3.3	Pengukuran Obesitas	26
2.4	Citra Tubuh.....	27
2.4.1	Definisi Citra Tubuh.....	27
2.4.2	Aspek- aspek Citra Tubuh.....	28
2.4.3	Faktor- faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	29
2.4.4	Gangguan Citra Tubuh	32
2.5	Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi: Obesitas Pada Remaja Putri	34
2.6	Kerangka Konsep	36
BAB 3.	METODE PENELITIAN.....	37
3.1	Strategi Pencarian <i>Literature</i>	37
3.1.1	Protokol dan Registrasi	37
3.1.2	Database Pencarian.....	37
3.1.3	Kata Kunci.....	38
3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	39
3.3	Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	41
3.3.1	Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	41
3.3.2	Diagram Prisma	42
BAB 4.	HASIL DAN ANALISIS	43
4.1	Karakteristik Studi.....	43
4.2	Karakteristik Responden Studi.....	47
4.2.1	Karakteristik Citra Tubuh.....	47
4.2.2	Karakteristik Obesitas	49
4.2.3	Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri.....	51

BAB 5. PEMBAHASAN.....	53
5.1 Identifikasi Citra Tubuh	53
5.2 Identifikasi Obesitas	55
5.3 Menganalisis Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri	57
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
6.1 Kesimpulan.....	60
6.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kata Kunci <i>Literature Review</i>	24
Tabel 3.2 Format PEOS dalam <i>Literature Review</i>	30
Tabel 4.1 Hasil Pencarian Artikel	47
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Studi Berdasarkan Citra tubuh	50
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Studi Berdasarkan Obesitas.....	52
Tabel 4.4 Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Diagram Alur.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Artikel/Jurnal	38

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan pembahasan yang sensitif bagi remaja, semua remaja tentunya ingin menampilkan tampilan fisik yang menarik. Pada remaja putri, obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping/langsing dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka. Melihat fenomena selama ini tidaklah berlebihan jika obesitas merupakan salah satu masalah rumit yang seringkali dihadapi remaja. Hal ini tercermin dalam banyaknya cara dan dana dikeluarkan untuk menurunkan berat badan (Endy et al, 2018).

Data nasional yang dihimpun Riset Kesehatan Dasar tahun 2017 menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja putri adalah 11,1%. Prevalensi masalah obesitas di Jawa Timur pada remaja putri di Indonesia sebesar 10,8%,. Data Dinas Kesehatan (2017) menunjukkan bahwa data obesitas yang dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri di Jember sebanyak 1.405 (49,6%) terdiri dari 705 perempuan (24,9%) mengalami masalah obesitas.

Obesitas remaja putri dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu: faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki remaja yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja yang berakibat pada jumlah makanan dan gizi yang dikonsumsi. Media berpengaruh besar dalam perubahan sikap remaja (Febry dkk, 2017).

Citra tubuh adalah persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Citra tubuh, jika menurut konsep psikologi berarti persepsi dan perilaku terhadap tubuh yang merupakan perwujudan dari pengalaman. Konsep persepsi citra tubuh diukur dengan menginvestigasikan penilaian relatif seseorang terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran sebenarnya. Citra tubuh mempengaruhi pandangan positif dan negatif terhadap individu tersebut. Perilaku ini dapat dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim (Grogan, 2018).

Obesitas pada remaja mempunyai dampak gangguan psikososial seperti rendah diri, depresi, menarik diri dari lingkungan, gangguan pernapasan dan asma, adanya penyakit degeneratif maupun metabolik, penyempitan pembuluh darah, pertumbuhan fisik yang lebih cepat, gangguan kulit khususnya didaerah lipatan,

gangguan mata, gangguan fungsi hati dan jika obesitas berlanjut sampai dewasa dapat mengakibatkan hipertensi, hiperlipidemia, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, hipertensi maliqna pada dewasa, diabetes, maturitas seksual lebih awal, menstruasi sering tidak teratur dan sindrom pickwickian yaitu komplikasi berat dari obesitas dewasa meliputi gangguan system jantung dan pernapasan, hipoventilasi dengan manifestasi polisitemia hipoksemia sianosis, pembesaran jantung, gagal jantung kongestif dan somnolen (Grogan, 2018).

Solusi untuk mengurangi prevalensi obesitas diperlukan pendekatan pencegahan yaitu pencegahan primer, pencegahan sekunder dan pencegahan tersier. Pencegahan primer adalah pendekatan populasi dengan sosialisasi cara hidup sehat pada remaja, pendekatan pada kelompok beresiko tinggi obesitas. Pencegahan sekunder dan tersier dengan pengaturan diet, bukan mengurangi jumlah asupan makanan tapi dengan mengatur komposisi makanan menjadi menu sehat, peningkatan aktivitas fisik, mengubah atau memodifikasi perilaku dan pola hidup menjadi lebih sehat (Mita, 2018).

Citra tubuh positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan citra tubuh negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang untuk menjadi normal. Penilaian citra tubuh seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal atau obesitas (Grogan, 2018).

Citra tubuh positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan citra tubuh negatif (ketidakpuasan) ketika seorang melakukan pembatasan makan dan memuntahkan makanan dengan sengaja (Kurniawan, 2018). Hal tersebut mendorong untuk melakukan upaya-upaya tertentu untuk membentuk tubuh, misalnya dengan mengatur pola makan hingga berolahraga. Berdasarkan penjelasan diatas penting untuk melakukan penelitian terkait citra tubuh dan status gizi, sehingga penulis tertarik untuk menganalisis adakah hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri dengan menggunakan studi *literatur review*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah pada *literatur review* ini adakah hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri dengan studi *literatur review*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis citra tubuh dengan studi *literatur review*;
2. Menganalisis status gizi: obesitas pada remaja putri dengan studi *literatur review*;
3. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri dengan studi *literatur review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Petugas Kesehatan

Sebagai informasi petugas kesehatan untuk pengetahuan tentang citra tubuh dan status gizi: obesitas pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Peneliti

Sebagai wujud mengaplikasikan disiplin ilmu yang telah dipelajari, sehingga dapat menambah wawasan peneliti.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi untuk mengambil kebijakan bagi penentu kebijakan.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

2.1.1. Definisi Remaja

Pengertian dasar tentang remaja (*adolescence*) adalah pertumbuhan kearah kematangan. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Para remaja bukan lagi kanak-kanak, tetapi juga belum menjadi orang dewasa. Mereka cenderung dan bersifat lebih sensitif karena perannya belum tegas. Mereka mengalami pertentangan nilai-nilai dan harapan-harapan yang akibatnya lebih mempersulit dirinya yang sekaligus mengubah perannya. Para remaja adalah individu-individu yang sedang mengalami serangkaian tugas perkembangan yang khusus (Huriyati, 2019). Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (*stress and strain*), karena pertumbuhan kematangannya hanya pada aspek fisik, sedang psikologisnya masih belum matang (Khomsan, 2017).

2.1.2. Pembatasan Usia Remaja

Menurut WHO (2018), seseorang disebut sebagai remaja apabila telah mencapai usia 10-18 tahun. Menurut Depkes RI usia remaja berada di antara 10-19 tahun dan belum kawin (Widianti, 2021). Menurut undang-undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila

telah mencapai usia 16- 18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal, sedangkan menurut undang-undang perkawinan No. 1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu usia 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki (Proverawati, 2019). Undang-undang No. 4 tahun 1978 menyatakan bahwa remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah.

2.1.3. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Fisik. Dalam perkembangan remaja, perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik. Tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan ciri-ciri seks primer dan ciri- ciri seks sekunder.

- 1) Ciri-Ciri Seks Primer. Pada masa remaja primer ditandai dengan sangat cepatnya pertumbuhan testis yaitu pada tahun pertama dan kedua, kemudian tumbuh secara lebih lambat, dan mencapai ukuran matangnya pada usia 20 tahun. Lalu penis mulai bertambah panjang, pembuluh mani dan kelenjar prostat semakin membesar. Matangnya organ- organ seks tersebut memungkinkan remaja pria (sekitar 14-15 tahun) mengalami “mimpi basah”. Pada remaja wanita, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim vagina dan ovarium secara cepat pada masa

sekitar 11-15 tahun untuk pertama kalinya mengalami “menarche” (menstruasi pertama). Menstruasi awal sering disertai dengan sakit kepala, sakit punggung dan kadang-kadang kejang serta merasa lelah, depresi dan mudah tersinggung (Ali, 2020);

2) Ciri-Ciri Seks Sekunder. Pada remaja putra ditandai dengan tumbuhnya rambut pubik atau bulu kopak di sekitar kemaluan dan ketiak, terjadi perubahan suara, tumbuh kumis dan tumbuh gondok laki atau jakun, sedangkan pada remaja putri ditandai dengan tumbuh rambut pubik atau bulu disekitar kemaluan dan ketiak, bertambah besar buah dada dan bertambah besarnya pinggul (Ali, 2020).

2. Perkembangan Psikis

1) Aspek Intelektual. Perkembangan intelektual (kognitif) pada remaja bermula pada umur 11 atau 12 tahun. Remaja tidak lagi terikat pada realitas fisik yang konkrit, remaja mulai mampu berhadapan dengan aspek-aspek yang hipotesis dan abstrak dari realitas. Bagaimana dunia ini tersusun tidak lagi dilihat sebagai satu-satunya alternatif yang mungkin terjadi, misalnya aturan-aturan dari orang tua, status remaja dalam kelompok sebayanya dan aturan-aturan yang diberlakukan padanya tidak lagi dipandang sebagai hal-hal yang mungkin berubah. Kemampuan-kemampuan berpikir yang baru ini memungkinkan individu untuk berpikir secara abstrak, hipotesis dan kontrafaktual, yang nantinya

akan memberikan peluang pada individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal (Sarwono, 2021);

- 2) Aspek Sosial. Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial atau proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok moral dan tradisi. Meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerja sama. Aspek ini meliputi kepercayaan akan diri sendiri, berpandangan objektif, keberanian menghadapi orang lain, dan lain-lain. Perkembangan sosial pada masa remaja berkembang kemampuan untuk memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai atau perasaan sehingga mendorong remaja untuk bersosialisasi lebih akrab dengan lingkungan sebaya atau lingkungan masyarakat baik melalui persahabatan atau percintaan. Pada masa ini, berkembang sikap cenderung menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran, dan keinginan orang lain. Ada lingkungan sosial remaja (teman sebaya) yang menampilkan sikap dan perilaku yang dapat dipertanggung jawabkan misalnya taat beribadah, berbudi pekerti luhur, dan lainlain, tapi ada juga beberapa remaja yang terpengaruh perilaku tidak bertanggung jawab teman sebayanya, seperti mencuri, free sex, narkotik, miras, dan lain-lain. Remaja diharapkan memiliki penyesuaian sosial yang tepat dalam arti

kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi dan relasi baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Sarwono, 2021).

2.1.4. Kebutuhan Gizi Remaja

Pada masa remaja, kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian khusus. Hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menurut penyesuaian masukan energi dan zat gizi, serta semakin beragamnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok umur ini. Atas dasar berbagai faktor tersebut, kebutuhan zat gizi perlu diutamakan (Sayogo, 2016).

Bagi remaja, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif dan kuantitatif akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit, sehingga dalam mengonsumsi makanan, yang perlu diperhatikan adalah “kecukupannya”, agar didapatkan suatu fungsi tubuh yang optimal (Almatsier, 2016). Agar seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari, maupun untuk proses metabolisme di dalam tubuh, diperlukan energi. Secara umum, kebutuhan energi pada masa remaja tergantung

kecepatan dan tingkat aktivitas individu (Sayogo, 2016). Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Apabila asupan energi kurang, protein akan digunakan sebagai energi (Amelia, 2018).

2.2. Status Gizi

2.2.1. Pengertian Gizi

Gizi merupakan suatu zat yang terdapat dalam makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia, memelihara proses tubuh dan sebagai penyedia energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh makhluk hidup, khususnya glukosa yang merupakan nutrisi utama sel. Lemak adalah salah satu zat gizi yang mampu memperlambat sekresi asam lambung dan memperlambat pengosongan lambung sehingga memberikan efek kenyang lebih lama konsultan kolesterol. Protein adalah zat gizi yang berperan dalam pertumbuhan, pembentukan dan perbaikan semua jaringan, dapat dijumpai misalnya pada kacang-kacangan. Vitamin adalah zat gizi yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh, jadi vitamin dapat didapatkan dengan cara mengonsumsi buah-buahan dan juga sayuran. Seperti halnya vitamin, mineral adalah nutrisi penting untuk pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Mineral dan vitamin bertindak secara interaksi

(Krisnansari, 2020).

Kebutuhan gizi menjadi sangat penting terutama bagi perkembangan atau pertumbuhan anak. Pada remaja, makanan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori remaja setiap hari, tetapi makanan ini sering mengandung tinggi lemak, gula dan natrium dan dapat meningkatkan resiko kegemukan dan karies gigi. Oleh karena itu, remaja harus didorong untuk lebih memilih konsumsi makanan yang sehat. Bagi remaja, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Kecukupan gizi merupakan kesesuaian baik dalam hal kualitas maupun kuantitas zat-zat gizi sesuai dengan kebutuhan faali tubuh (Novella, 2018).

2.2.2. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2021). Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama (Sayogo, 2016). Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan

pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin (Almatsier, 2016).

2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1. Faktor eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi antara lain (Marmi, 2017):
 - a. Pendapatan. Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli keluarga tersebut;
 - b. Pendidikan. Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat tentang status gizi yang baik;
 - c. Pekerjaan. Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja bagi ibu- ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga;
 - d. Budaya. Budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.
2. Faktor internal. Faktor internal yang mempengaruhi status gizi anatara lain (Marmi, 2017):
 - a. Usia. Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja;

- b. Kondisi fisik. Seseorang yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Anak dan remaja pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat;
- c. Infeksi. Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah:

- a. Kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Amelia, 2018);
- b. Pemahaman gizi yang keliru. Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Hanya makan

sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Bani, 2020);

- c. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja. Ditahun 1960 an misalnya remaja- remaja di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hotdog dan minuman coca-cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia (Destayanti, 2021);
- d. Promosi yang berlebihan melalui media massa. Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Hidayati (2020) juga menyatakan bahwa masuknya produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas mempengaruhi kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (fast food) yang berasal dari negara barat seperti hotdog, pizza, hamburger, fried chicken dan french fries, berbagai jenis makanan berupa junk food sering dianggap sebagai lambang

kehidupan modern oleh para remaja. Padahal berbagai jenis fast food tersebut mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler pada usia muda;

- e. Konsumsi makanan. Pada dasarnya intake makanan dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri, dapat berupa emosi/kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Sementara itu, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar manusia, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada di alam sekitar serta kondisi social ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan (Ipa, 2020);
- f. Pendidikan dan pengetahuan. Masalah gizi dapat timbul karena ketidaktahuan atau kurang informasi tentang gizi yang memadai. Pendidikan sangat diperlukan agar seseorang lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi (Imtihanti, 2018). Pentingnya pengetahuan gizi terhadap konsumsi didasari atas tiga kenyataan:
 - 1) Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan;
 - 2) Setiap orang hanya akan cukup gizi yang diperlukan jika makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan, dan energi;
 - 3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu ,sehingga penduduk

dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi.

- g. Sosial ekonomi. Faktor yang berpengaruh dalam menentukan status kesehatan seseorang adalah tingkat sosial ekonomi, dalam hal ini adalah daya beli keluarga. Keluarga dengan pendapatan terbatas kemungkinan besar akan kurang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuhnya. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas hidangan. Semakin banyak pendapatan berarti semakin baik makanan yang diperoleh (Hadi, 2020);
- h. Aktifitas fisik. Aktifitas fisik atau disebut juga aktifitas eksternal adalah sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, berolahraga, dan lain-lain. Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional kardiovaskular dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktifitas fisik seseorang (Huriyati, 2019).
- i. Citra tubuh. Citra tubuh adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang

diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini dianggap sebagai body image yang negatif. Remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk bersikap positif terhadap tubuh mereka ketika sedang merasa mengalami kecenderungan *underweight*. Kepuasan remaja akan citra tubuhnya menjadi sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang signifikan dalam memprediksi munculnya depresi, gangguan makan dan kepercayaan diri.

2.2.5. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2017).

Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu :

1. Penilaian Langsung
 - a. Antropometri. Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang. Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang

spesifik(Supariasa, 2021).;

- b. Klinis. Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2017);
- c. Biokimia. Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik Untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2016);
- d. Biofisik. Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja (Supariasa, 2021).

2. Penilaian Tidak Langsung

- a. Survei Konsumsi Makanan. Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat dapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi (Baliwati, 2016);
- b. Statistik Vital. Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2017);
- c. Faktor Ekologi. Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (*malnutrition*) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat

berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2021).

2.2.6. Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri

Penggunaan antropometri untuk menilai status gizi merupakan pengukuran yang paling sering dipakai. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar pinggul dan tebal lemak bawah kulit (Supariasa, 2021).

Dalam penelitian ini, ada dua parameter yang digunakan, yaitu:

1. Berat Badan. Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan. Berat Badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Berat badan merupakan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain parameter yang paling baik, mudah terlihat perubahan dalam waktu singkat karena perubahan-perubahan konsumsi makanan dan kesehatan, menggambarkan status gizi saat ini, serta ketelitian pengukuran tidak banyak dipengaruhi oleh keterampilan pengukur;
2. Tinggi Badan. Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan sekarang, jika umur tidak diketahui secara tepat. Selain itu, tinggi badan merupakan ukuran kedua yang penting, karena dengan menggabungkan berat badan dan tinggi badan, faktor umur dapat dikesampingkan (Supariasa, 2021).

Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status

gizi. Penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan secara antropometri dengan menggunakan indeks BB/TB2 yang dikenal dengan Indeks Massa Tubuh menurut umur (BMI for age) yang kemudian dinilai dengan ambang batas (Z-score) (Kemenkes, 2017).

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

IMT menurut umur ini telah direkomendasikan sebagai dasar indikator antropometri terbaik untuk remaja yang kurus dan gemuk. Indeks IMT menurut umur ini memiliki kelebihan yaitu tidak memerlukan informasi tentang usia kronologis karena bagaimanapun indeks BB/TB akan berubah sesuai perubahan umur. Indikator ini juga telah divalidasi sebagai indikator lemak tubuh total dan memberikan data dengan kualitas yang tinggi dan berkesinambungan dengan indikator yang direkomendasikan untuk dewasa (Kemenkes, 2017).

2.3. **Obesitas**

2.3.1 Pengertian Obesitas

Obesitas atau sangat gemuk adalah keadaan penumpukan atau akumulasi lemak yang terjadi di jaringan adipose yang dapat mengganggu kesehatan, disebut obesitas juga apabila berat badan seseorang lebih besar 20% dari berat normal yang sesuai dengan tinggi badan dan usianya. Dampak yang bisa ditimbulkan oleh seseorang yang mengalami obesitas diantaranya adalah resistensi insulin sehingga akan

menyebabkan hiperinsulinemia, intoleransi glukosa atau diabetes mellitus, dislipidemia, dan hipertensi. Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya (Misnadierly, 2017).

Menurut Myers (2018), seseorang yang dikatakan obesitas apabila terjadi penambahan atau pembesaran sel lemak tubuh mereka. Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidak seimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2019).

2.3.2 Manifestasi Klinis Obesitas

Seseorang yang menderita obesitas biasanya mudah dikenali, terutama pada anak-anak. Ciri yang khas pada obesitas diantaranya adalah wajah membulat, pipi tembem, dagu rangkap, leher pendek, payudara membesar karena adanya deposit lemak, kedua tungkai membentuk X serta pangkal paha bergesekan dan menempel yang akan menimbulkan ulserasi, dan perut yang membuncit. Pada anak laki-laki penis terlihat kecil karena tertutup oleh jaringan lemak. Distribusi lemak pada obesitas juga mempengaruhi bentuk fisik seseorang yang menderitanya. Pada obesitas terdapat 3 bentuk distribusi lemak yaitu apple shape body (android), pear shape body (gynoid), dan intermediate. Pada apple shape body, distribusi lemak cenderung bertumpuk pada

bagian atas tubuh (dada dan pinggang), bentuk tubuh seperti ini juga beresiko tinggi mengalami penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes. Pear shape body distribusi lemak cenderung lebih banyak pada bagian bawah (pinggul dan paha). Sedangkan bentuk tubuh intermediate lemak terdistribusi ke seluruh bagian tubuh secara hampir merata (Vergo Hari, 2018).

2.3.3 Pengukuran Obesitas

Penentuan obesitas pada anak bisa dilakukan menggunakan 3 metode, yaitu :

- a. Menggunakan kurva Centers for Disease and Orevention (CDC). Jika menggunakan cara ini yang dilakukan adalah mengukur berat badan dan hasilnya dibandingkan dengan berat badan ideal sesuai tinggi badan (BB/TB). Disebut sebagai obesitas, jika berat badan menurut tinggi badan di atas persentil 90% atau 120% dibandingkan berat badan ideal.
- b. Pengukuran Body Mass Index (BMI) atau Indeks Masa Tubuh (IMT). The World Health Organization (WHO) 2017, The National Institutes of Health di tahun 1998, dan The Expert Commite on Clinical Guidelines for overweight in.
- c. Pengukuran langsung lemak subkutan. Cara yang dilakukan untuk cara ini adalah dengan mengukur tebal lipatan kulit (TLK). Empat macam cara yang bisa digunakan untuk mengukur TLK yang tepat

untuk mendapatkan proporsi lemak tubuh yaitu TLK biceps, triseps, subskapular, dan suprailiaka. Dikatakan obesitas jika TLK triseps persentil ke-85(Vergo Hari, 2020).

2.4. Citra Tubuh

2.4.1. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh adalah dimensi psikososial yang didefinisikan oleh Schilder pada tahun 1930 sebagai gambar tubuh kita yang kita bentuk di pikiran kita sendiri. Namun dari penelitian yang muncul di lapangan, dijelaskan bahwa citra tubuh adalah konsep multidimensional yang tidak hanya mencerminkan definisi Schilder. Citra tubuh dipandang sebagai pusat dari segala aspek fungsi manusia meliputi emosi, pemikiran, perilaku, dan hubungan. Oleh karena itu, pengaruh citra tubuh terhadap kualitas hidup sangat luas (Grogan, 2018).

Menurut Germov dan William (2016), citra tubuh adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini dianggap sebagai body image yang negatif. Remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk bersikap positif terhadap tubuh mereka ketika sedang merasa mengalami kecenderungan underweight. Kepuasan remaja akan citra

tubuhnya menjadi sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang signifikan dalam memprediksi munculnya depresi, gangguan makan dan kepercayaan diri. Secara umum, remaja putri sedikit senang dengan tubuh mereka dan memiliki lebih banyak citra tubuh negatif dibandingkan remaja putra selama pubertas (Grogan, 2018).

Sebagai hasil pubertas, remaja putri sering menjadi lebih tidak puas dengan tubuh mereka. Hal ini mungkin dikarenakan lemak tubuh mereka meningkat. Body image pada umumnya dialami oleh mereka yang menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Hal ini terutama terjadi pada usia remaja. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi perempuan, sedangkan tubuh yang kekar dan berotot adalah yang ideal bagi laki-laki (Germov dan William, 2016).

2.4.2. Aspek-aspek Citra Tubuh

McCabe (2016) mengemukakan tujuh aspek dari citra tubuh, yaitu:

1. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain- lain) apakah menarik atau tidak;
2. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan;
3. *Body image importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup

seseorang;

4. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik;
5. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badannya sekarang;
6. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum;
7. *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh, dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

2.4.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

1. Jenis kelamin. Chase (2017) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan- iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan disukai oleh lawan jenis;
2. Usia. Remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini

sesuai pada tahap perkembangan menurut Erikson. Pada tahap ini, citra tubuh menjadi penting (Papalia & Olds, 2016). Hal ini berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Umumnya terjadi pada remaja putri, yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pola makan;

3. Media massa. Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya. Hal ini juga diperkuat dan didukung oleh tayangan- tayangan media baik media cetak maupun elektronik. Pengaruh media sangat besar karena remaja adalah konsumen utama dalam berbagai tayangan media-media tersebut.

Acara televisi biasanya lebih dominan dalam memberikan pengaruh ini;

4. Keluarga. Harapan, pandangan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan *body image*. Seorang ibu yang mempunyai penampilan tinggi akan memberikan pengaruh tentang kebiasaan diet, berjuang mengurangi berat badan, atau kompetisi keluarga yang timbul berdasarkan daya tarik dapat menyebabkan pengembangan citra tubuh negatif pada anak perempuannya;
5. Hubungan interpersonal. Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Remaja tidak bisa lepas dari teman-temannya. Mereka lebih mendahulukan kepentingan teman dan kelompok bermainnya daripada keluarga sehingga pendapat atau reaksi dari lingkungan pribadinya, yaitu teman atau kelompoknya sangat diperhatikan (Sunaryo, 2018).

2.4.4. Gangguan Citra Tubuh

Gangguan citra tubuh adalah perubahan persepsi tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek seseorang (Sunaryo, 2018). Gangguan ini bisa terjadi kapan saja seperti penurunan atau peningkatan berat

badan yang tidak diinginkan, kehilangan anggota tubuh, timbul jerawat, dan sakit. Jika seseorang mengalami gangguan citra tubuh dapat dilihat dari tanda dan gejalanya, yaitu menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah, tidak menerima perubahan yang telah terjadi atau yang akan terjadi, menolak menjelaskan perubahan tubuh, persepsi negatif pada tubuh, preokupasi dengan bagian tubuh yang hilang, mengungkapkan keputusasaan, dan mengungkapkan ketakutan.

2.4.5. Pengukuran Citra Tubuh

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai citra tubuh pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash dalam Seawell dan Danorf-Burg (2016) mengemukakan adanya lima dimensi *body image*, yaitu:

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan). Mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Penampilan pada saat dirinya memakai pakaian. Apakah pakaian yang digunakan dapat membuat dirinya menarik atau memuaskan;
2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan). Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya;
3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) Mengukur

kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan;

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk). Mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan;
5. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sprinthall dan Collins dalam Potts dan Mandleco (2018), yaitu ada hubungan yang kuat antara pikiran remaja tentang diri dan tubuh mereka.

2.5 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Pada Remaja Putri

Citra tubuh merupakan hal yang sangat penting bagi remaja khususnya remaja putri. Remaja putri cenderung memperhatikan penampilan fisik. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dapat menyebabkan remaja putri memiliki persepsi diri yang menyimpang. Pada kategori citra tubuh

diketahui bahwa sebanyak 73% responden memiliki citra tubuh positif, hal tersebut diketahui berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner citra tubuh (BSQ34) (Sunaryo, 2018).

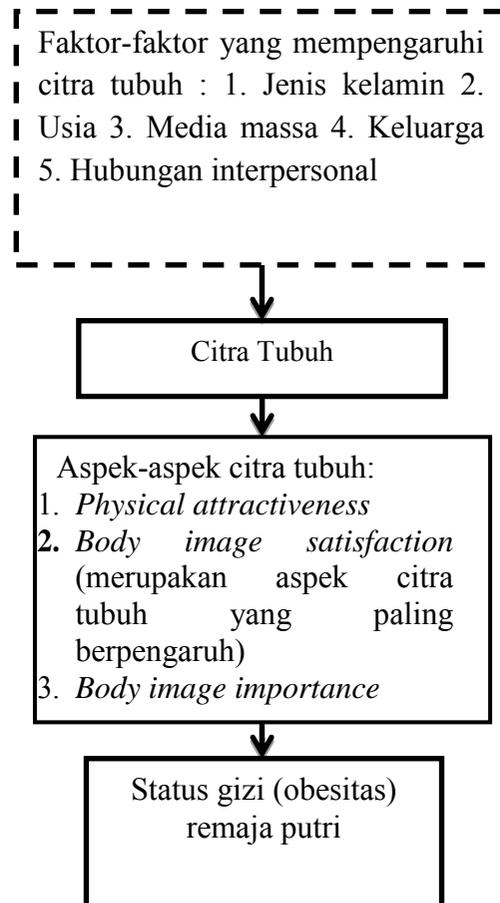
Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya pada remaja putri usia 16-18 tahun yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden penelitian memiliki citra tubuh yang positif dengan persentase 80,6%. Seseorang dengan citra tubuh positif akan merasa puas akan tubuhnya baik itu ukuran tubuh, dan bentuk tubuh pada bagian tertentu ataupun keseluruhan, sedangkan orang dengan citra tubuh negatif tidak puas dengan tubuhnya. Citra tubuh negatif biasanya bertahan dalam jangka waktu yang lama. Sering sekali remaja putri merasa terlalu gemuk dari ukuran yang sebenarnya, sehingga mereka ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan cara diet ataupun olah raga yang berlebihan. Persepsi mengenai citra tubuh pada remaja putri dapat mengakibatkan implikasi negatif bagi kesejahteraan fisik dan psikologisnya, tetapi terkadang remaja putri melakukan diet ketat, mengkonsumsi pil pelangsing, atau berolahraga demi mencapai postur tubuh yang diinginkan tanpa memperhatikan keamanan dari hal-hal yang mereka lakukan. Hal tersebut kemudian bisa berpengaruh terhadap perilaku makan remaja putri tersebut (Sunaryo, 2018).

Pola konsumsi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan tidak sesuai pasokan energi dengan keluaranya energi dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Hal tersebut dapat berdampak pada status gizi

remaja. Status gizi merupakan keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi bisa dipengaruhi dengan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang. Menghasilkan status gizi yang baik maka dapat diimbangi dengan asupan protein dan energi yang masuk dan keluar dengan seimbang, sehingga status gizi baik akan terjadi apabila tubuh digunakan dengan efisien. Semakin normal status gizi maka seseorang cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Berdasarkan korelasi menggunakan uji spearman menyatakan bahwa antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas pada remaja putri menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya citra tubuh dengan status gizi: obesitas pada remaja putri. Hasil dari penelitian sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan pada remaja putri yang menerangkan jika citra tubuh dan status gizi remaja putri memiliki hubungan yang signifikan. Hasil penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa tingkat I jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2018 juga terlihat jika citra tubuh dengan status gizi: obesitas memiliki hubungan yang signifikan (Sunaryo, 2018).

2.6 Kerangka Teori

Berdasarkan penelitian diatas maka kerangka teori dari penelitian ini adalah :



BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan Regristasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai hubungan citra tubuh dengan status gizi: obesitas pada remaja putri. Protocol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan PRISMA *checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* (Nursalam, 2020).

3.1.2 *Database* Pencarian

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian *literature* dilakukan pada bulan November sampai Desember 2021.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengalaman langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan (Nursalam, 2020). Pencarian *literature* dalam *literature review* ini menggunakan tiga database dengan kriteria

kualitas tinggi dan sedang, yaitu *Conference book*, *Science Direct* dan *Google Scholar*.

3.1.3 Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (*AND*, *OR* *NOT* or *AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai di tabel:

Tabel 3.1 Kata Kunci *Literature Review*

Citra Tubuh	Status Gizi	Obesitas	Remaja Putri
<i>AND</i>	<i>AND</i>	<i>AND</i>	<i>AND</i>
<i>Body Image</i>	<i>Nutritional Status</i>	<i>Obesity</i>	<i>Adolescent</i>

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PEOS framework*, yang terdiri dari:

- a. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- b. *Exposure* yaitu kondisi apa yang sudah ada sebelumnya yang dimiliki populasi atau apa yang pernah terpapar pada populasi;

- c. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- d. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

Tabel 3.2 Format PEOS dalam *Literature Review*

Kriteria	Inklusi	Ekklusi
<i>Populasion</i>	Kumpulan artikel citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri	Kumpulan artikel yang bukan status gizi: obesitas remaja putri yang tidak mengalami gangguan citra tubuh
<i>Exposure</i>	Status gizi: obesitas remaja putri	Status gizi: underweight remaja putri
<i>Outcomes</i>	Ada hubungan citra tubuh dengan status gizi: obesitas pada remaja putri	Tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi: obesitas pada remaja putri
<i>Study Design and publication type</i>	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kualitatif, <i>Case control</i> , <i>Cohort</i>
<i>Publication years</i>	Tahun 2016 sampai 2020	Dibawah tahun 2016
<i>Languange</i>	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Analisis kualitas metodologi dalam setiap studi (n= 30) dengan pengukuran *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang ada lima dimensi *body image*, yaitu: *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight*

preoccupation, dan *Self-classified weight*. Penilaian status gizi sendiri menggunakan antropometri dengan mengukur parameter berat badan dan tinggi badan. *Critical appraisal* untuk menilai studi yang memenuhi syarat dilakukan oleh para peneliti. Jika skor penelitian setidaknya 50% memenuhi kriteria *critical appraisal* dengan nilai titik *cut-off* yang telah disepakati oleh peneliti, studi dimasukkan ke dalam kriteria inklusi. Peneliti mengecualikan studi yang berkualitas rendah untuk menghindari bias dalam validitas hasil dan rekomendasi ulasan. Dalam skrining terakhir, sembilan studi mencapai skor lebih tinggi dari 50% dan siap untuk melakukan sintesis.

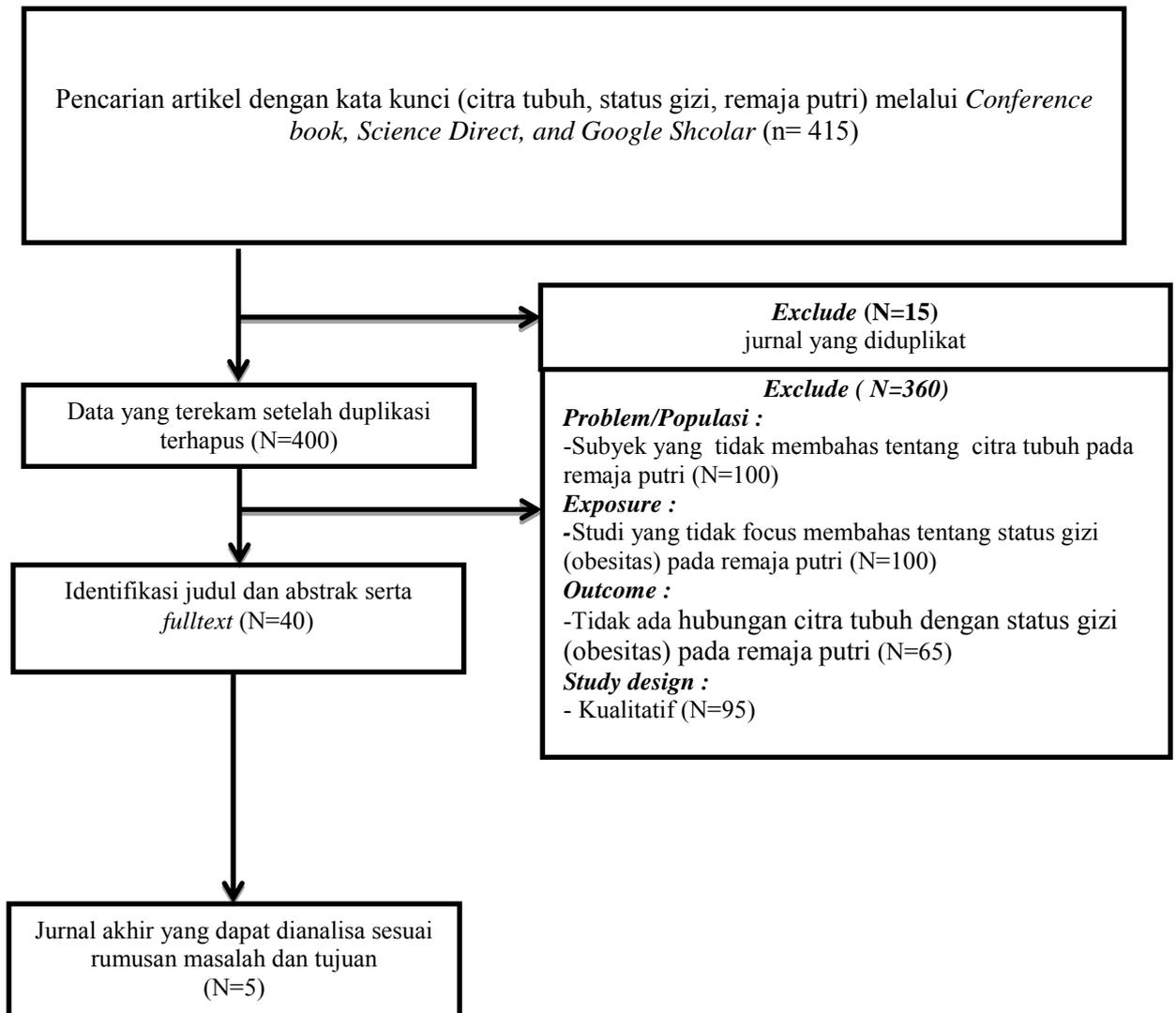
Risiko bias dalam *literature review* ini menggunakan *asesmen* pada metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari (Nursalam, 2020):

- a. Teori: Teori yang tidak sesuai, sudah kedaluarsa, dan kredibilitas yang kurang;
- b. Desain: Desain kurang sesuai dengan tujuan penelitian;
- c. Sample: ada empat hal yang harus diperhatikan yaitu populasi, sampel, sampling, dan besar sampel yang tidak sesuai dengan kaidah pengambilan sampel;
- d. Variabel: Variabel yang ditetapkan kurang sesuai dari segi jumlah, pengontrolan variable perancu, dan variable lainnya;
- e. Instrument: Instrumen yang digunakan tidak memiliki sensitivitas, spesivikasi dan validas-reabilitas;

- f. Analisis Data: Analisis data tidak sesuai dengan kaidah analisis yang sesuai dengan standar.

3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi di tiga *database* dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH, peneliti mendapatkan 415 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 15 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 400 artikel. Diskrining kembali sesuai dengan PEOS mendapatkan 35 artikel, kemudian dilakukan penilaian *critical appraisal* memenuhi kriteria diatas 50% dan disesuaikan dengan tema *literature review* mendapatkan 5 artikel. *Assessment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteri inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 5 artikel yang bisa dipergunakan dalam *literature review*. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam diagram alur.



Gambar 3.1 Diagram Alur literature review berdasarkan PRISMA 2009 (Polit and Beck, 2013 dalam Nursalam, 2020)

BAB 4 HASIL DAN ANALISIS

4.1 Karakteristik Studi

Hasil penelusuran Artikel pada penelitian berdasarkan topik *literature review* ini “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri” didapatkan 5 artikel penelitian dimana 3 artikel menggunakan desain penelitian *cross sectional* dan 2 artikel menggunakan desain penelitian deskriptif. Dari ke 5 artikel yang didapatkan penulis memenuhi kriteria inklusi. Secara keseluruhan penelitian membahas tentang citra tubuh dengan status gizi: obesitas pada remaja putri dan rentang tahun artikel yang diambil yaitu tahun 2016-2020. Berikut ini hasil analisis artikel yang ditampilkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pencarian Artikel

Judul	Penulis dan tahun terbit	Sumber	Desain Penelitian, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Hasil	Kesimpulan
Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di Sma Frater Makassar	Hendrika Oktaviani Kelen, Rosmina Situngkir, Harvin Paembonan (2020)	Google scholar	D : <i>cross sectional</i> S : 56 orang V : Obesitas dan citra tubuh pada remaja I : kuesioner A : <i>chi-square</i>	Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa mayoritas responden mempunyai citra tubuh positif 53,6% dan citra tubuh negatif 46,4% sedangkan mayoritas responden mengalami obesitas ringan 53,6% dan obesitas berat 46,4%. Ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh di SMA Frater Makassar dengan nilai $\rho = 0,004$ ($p < 0,05$).	Dapat disimpulkan bahawa ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh di SMA Frater Makassar.

Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas	Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari (2016)	Google scholar	<p>D : deskriptif S : 33 orang V : Citra tubuh siswi dan obesitas I : Kuesioner A : Distribusi frekuensi melalui software komputer</p>	<p>Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa tingkat obesitas lebih dari 50% responden berada pada obesitas II yaitu 21 responden (53,1%) yaitu sebanyak 17 responden (53,1%) obesitas I sebanyak 12 responden (37,5%), obesitas III sebanyak 3 responden (9,4% sedangkan untuk citra tubuh sebanyak 24 responden (25%), sedangkan citra tubuh positif sebanyak 8 (75%).</p>	<p>Dapat disimpulkan bahwa siswi dengan obesitas sebagian besar memiliki citra tubuh yang negatif terhadap dirinya</p>
Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar	Windu Astutik, Ratih Kusuma Wardani, (2020)	Google scholar	<p>D : <i>deskriptif analitik</i> S : 63 siswa V : Body image siswa siswi dan obesitas I : Kuesioner <i>Multidimensional Body Self Relations Questionnaire</i> (MBSRQ) A : Distribusi frekuensi melalui software komputer</p>	<p>Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas memiliki body image yang positif (93.6%) dan yang mengalami citra tubuh negatif sebanyak empat orang (6,4%). Mayoritas responden mengalami obesitas tipe I (90, 5%), berusia 16-17 tahun (62%) dan berjenis kelamin perempuan (61,8%).</p>	<p>Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden di SMA N 8 Denpasar memiliki citra tubuh yang positif</p>

<p><i>Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects</i></p> <p>Pedro Miguel Science Direct Lopes de Sousa Direct A (2018)</p>	<p>D : studi cross-sectional S : 1198 responden V : <i>Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects</i> I : Kuesioner A : Uji <i>chi-square</i></p>	<p>Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa mayoritas responden mempunyai citra tubuh thin 15,8%, normal 71,5%, dan fat 12,7% sedangkan mayoritas responden mengalami obesitas 8,8% dan tidak obesitas 91,2%. Ada kaitan antara obesitas dengan persepsi memiliki berat badan yang lebih tinggi dari ideal.</p>	<p>Dapat disimpulkan bahwa penting untuk mengevaluasi persepsi berat badan selain indeks massa tubuh (BMI), karena masalah utama dapat dikaitkan tidak hanya dengan obesitas, tetapi juga dengan persepsi memiliki berat badan yang lebih tinggi dari ideal.</p>
<p>Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional</p> <p>Dewi Kartika Conferece Wati, Sri book Sumarmi (2017)</p>	<p>D : Cross sectional S : 36 responden V : Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk I : Kuesioner A : Uji <i>chi-square</i></p>	<p>Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa sebanyak 61,5% remaja perempuan memiliki citra tubuh yang negatif, sebanyak 66,7% mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan sebanyak 64,1% melakukan tindakan diit. Ada perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja putri overweight dan non overweight dengan nilai $p = 0,044$ ($p < 0,05$).</p>	<p>Dapat disimpulkan bahwa remaja putri <i>overweight</i> cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri non <i>overweight</i> cenderung memiliki citra tubuh yang positif</p>

4.2 Karakteristik Responden Studi

4.2.1 Karakteristik Usia

Tabel 4.2 Karakteristik Usia

No.	Peneliti	Tahun Penelitian	Usia	Jumlah	Persentase
1.	Hendrika Oktaviani Kelen, Rosmina Situngkir, Harvin Paembonan (2020)	2020			Tidak mencantumkan usia didalam artikel
2.	Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari (2016)	2016			Tidak mencantumkan usia didalam artikel
3.	Windu Astutik, GA. Ratih Kusuma Wardani (2020)	2020	16-17 tahun =62 >18 tahun = 1	63	100
4.	<i>Pedro Miguel Lopes de Sousa</i> (2018)	2018			Tidak mencantumkan usia didalam artikel
5.	Dewi Kartika Wati, Sri Sumarmi (2017)	2017			Tidak mencantumkan usia didalam artikel

Dari ke 5 artikel hanya ada 1 artikel yang mencatumkan karakteristik usia responden yaitu usia 16-17tahun sebanyak

62orang dan >18 tahun hanya 1 orang.

4.2.2 Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 4.3 Karakteristik Jenis Kelamin

No.	Peneliti	Tahun Penelitian	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Hendrika Oktaviani Kelen, Rosmina Situngkir, Harvin Paembonan (2020)	2020	Tidak mencantumkan jenis kelamin didalam artikel		
2.	Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari (2016)	2016	Tidak mencantumkan jenis kelamin didalam artikel		
3.	Windu Astutik, GA. Ratih Kusuma Wardani (2020)	2020	Perempuan = 39 Laki- laki = 24	63	100
4.	<i>Pedro Miguel Lopes de Sousa</i> (2018)	2018	Tidak mencantumkan jenis kelamin didalam artikel		
5.	Dewi Kartika Wati, Sri Sumarmi (2017)	2017	Tidak mencantumkan jenis kelamin didalam artikel		

Dari ke 5 artikel hanya ada 1 artikel yang mencatumkan karakteristik jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 39 orang dan laki- laki 24 orang.

4.3 Kateristik Citra Tubuh dan Obesitas

4.3.1 Karakteristik Citra Tubuh

Tabel 4.4 Karateristik Responden Studi Berdasarkan Citra tubuh

No.	Peneliti	Judul	Hasil			
			No	Citra tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Hendrika Oktaviani Kelen, Rosmina Situngkir, Harvin Paembonan (2020)	Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di Sma Frater Makassar	No	Citra tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Positif	30	53,6%
			2.	Negatif	26	46,4%
			Total		56	100
			Sebagian besar mengalami citra tubuh positif			
2.	Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari (2016)	Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas	No	Citra tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Positif	9	27,3
			2.	Negatif	24	72,7
			Total		33	100
			Sebagian besar mengalami citra tubuh negatif			
3.	Windu Astutik, GA. Ratih Kusuma Wardani (2020)	Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar	No	Citra tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Positif	59	93,6
			2.	Negatif	4	6,4
			Total		63	100
			Sebagian besar mengalami citra tubuh positif			

4.	<i>Pedro Miguel Lopes de Sousa (2018)</i>	<i>Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects</i>	No	Citra tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Thin	189	15,8
			2.	Normal	857	71,5
			3.	Fat	151	12,7
			Total	1197	100	
Sebagian besar mengalami citra tubuh normal						
5.	Dewi Kartika Wati, Sri Sumarmi (2017)	Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi <i>Cross Sectional</i>	No	Citra tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Positif	5	27,8
			2.	Negatif	13	72,2
						Total
Sebagian besar mengalami citra tubuh negatif						

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa 5 artikel diantaranya, 2 artikel menuliskan sebagian besar mengalami citra tubuh positif (93,6%), 2 artikel menuliskan sebagian besar mengalami citra tubuh negatif (72,7%) dan 1 artikel menuliskan citra tubuh dengan kriteria thin, normal, fat dengan persentase 71,5% citra tubuh normal. Jadi, dapat disimpulkan 3 dari 5 artikel diatas mengalami citra tubuh positif.

4.3.2 Karakteristik Obesitas

Tabel 4.5 Karakteristik Responden Studi Berdasarkan Obesitas

No.	Peneliti	Judul	Hasil			
			No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Hendrika Oktaviani Kelen, Rosmina Situngkir, Harvin Paembonan (2020)	Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di Sma Frater Makassar	No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Ringan	30	53,6%
			2.	Berat	26	46,4%
			Total		56	100
Sebagian besar mengalami obesitas ringan						
2.	Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari (2016)	Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas	No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Obesitas I	12	37,5
			2.	Obesitas II	17	53,1
			3.	Obesitas III	4	9,4
Total		33	100			
Sebagian besar mengalami obesitas II						
3.	Windu Astutik, GA. Ratih Kusuma Wardani (2020)	Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar	No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Obesitas I	57	84,1
			2.	Obesitas II	6	15,9
			Total		63	100
Sebagian besar mengalami obesitas I						

4.	<i>Pedro Miguel Lopes de Sousa (2018)</i>	<i>Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects</i>	No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Not obesity	1092	91,2
			2.	Obesity	105	8,8
			Total		1197	100
Sebagian besar tidak mengalami obesitas						
5.	<i>Dewi Kartika Wati, Sri Sumarmi (2017)</i>	<i>Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional</i>	No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
			1.	Obesitas	5	27,8
			2.	Tidak Obesitas	13	72,2
			Total		18	100
Sebagian besar tidak mengalami obesitas						

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa 5 artikel diantaranya, 1 artikel menuliskan sebagian besar mengalami obesitas ringan (53,6%), 1 artikel menuliskan sebagian besar mengalami obesitas II (53,1%), 1 artikel menuliskan sebagian besar mengalami obesitas I (84,1) dan 2 artikel sebagian besar tidak mengalami obesitas (91,2%). Jadi, dapat disimpulkan 3 dari 5 artikel diatas mengalami obesitas.

4.3.3 Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri

Tabel 4.6 Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri

No.	Peneliti	Judul	Hasil					p		
			Obesitas	Citra Tubuh		Total				
				Positif	Negatif	F	(%)			
			f	(%)	f	(%)	F	(%)		
1.	Hendrika Oktaviani Kelen, Rosmina Situngkir, Harvin Paembonan (2020)	Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di Sma Frater Makassar	Ringan	14	25,0	3	5,4	17	30,4	0,004
			Berat	16	28,6	23	41,1	39	69,6	
			Total	30	53,6	26	46,4	56	100	
Uji <i>chi-square</i> , maka nilai yang diperoleh $\rho = 0,004$ ini menunjukkan nilai $\rho < \alpha$, maka hipotesis nol (H_0) dalam menolak H_a diterima.										
2.	Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari (2016)	Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas	Desain penelitian adalah deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif, 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh yang positif.							
3.	Windu Astutik, GA. Ratih Kusuma Wardani (2020)	Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden obesitas yang mengalami citra tubuh positif sebanyak 59 orang (93,6%) dan yang mengalami citra tubuh negatif sebanyak 4 orang (6,4%).							

4.	Pedro Miguel Lopes de Sousa (2018)	Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects	Obesitas	Citra Tubuh						p
				Thin		Normal		Fat		
			f	(%)	f	(%)	F	(%)		
	Tidak obesitas	187	17,1	803	73,5	102	9,3	0,000		
	Obesitas	2	1,9	54	51,4	49	46,7			
Uji <i>chi-square</i> , maka nilai yang diperoleh $\rho = 0,000$ lebih kecil dari level of significant $\alpha 0.05$ ($0.000 < 0.05$)										
5.	Dewi Kartika Wati, Sri Sumarmi (2017)	Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi <i>Cross Sectional</i>	Obesitas	Citra Tubuh				Total		p
				Positif		Negatif				
			f	(%)	F	(%)	F	(%)		
	<i>Overweigh</i>	5	27,8	13	72,2	18	100	0,004		
Uji statistik <i>chi-square</i> dengan nilai $\alpha = 0,05$ dengan nilai $p = 0,044$ ($p < 0,05$)										

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa 3 artikel yang di akses dengan uji *chi-square* menuliskan ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri nilai $p < 0,05$, 1 artikel dengan desain deskriptif menuliskan hasil bahwa 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif, 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh yang positif dan 1 artikel dengan desain deskriptif analitik menuliskan bahwa responden obesitas yang mengalami citra tubuh positif sebanyak 59 orang (93,6%) dan yang mengalami citra tubuh negatif sebanyak 4 orang (6,4%).

BAB 5 PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi Citra Tubuh

Hasil review 3 dari 5 artikel diatas mengalami citra tubuh positif. Hasil review dapat ditinjau secara teoritis bahwa citra tubuh adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Citra tubuh positif adalah penerimaan bentuk tubuh, ukuran, dan kemampuan fisik diri sendiri apapun kondisinya, citra tubuh negative adalah pandangan tidak realistis tentang bagaimana seseorang melihat tubuhnya dan citra tubuh normal adalah penampilan fisik yang tampak ideal dan sehat, tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. Gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini dianggap sebagai citra tubuh yang negatif. Remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk bersikap positif terhadap tubuh mereka ketika sedang merasa mengalami kecenderungan *underweight*. Kepuasan remaja akan citra tubuhnya menjadi sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang signifikan dalam memprediksi munculnya depresi, gangguan makan dan kepercayaan diri.

Secara umum, remaja putri sedikit senang dengan tubuh mereka dan memiliki lebih banyak citra tubuh negatif dibandingkan remaja putra selama pubertas (Grogan, 2018).

Remaja putri sering menjadi lebih tidak puas dengan tubuh mereka. Hal ini mungkin dikarenakan lemak tubuh mereka meningkat. Citra tubuh pada umumnya dialami oleh mereka yang menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Hal ini terutama terjadi pada usia remaja. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi perempuan (Germov dan William, 2016).

Menurut opini peneliti remaja memiliki citra tubuh positif karena mereka diterima dalam lingkungan pertemanannya walaupun dengan kondisi fisik atau berat badan yang berlebihan. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif, persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya. Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai dan karakter. Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dengan tubuhnya dan individu mempunyai rasa percaya diri. Gambaran diri positif merupakan pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif karena mereka mendapatkan tekanan dari teman sebaya, media sosial dan gambar media lain yang mempromosikan tubuh ideal, memiliki

orang tua yang terlalu mengkhawatirkan berat badannya sendiri, atau berat badan dan penampilan anaknya, sehingga remaja yang mengalami ketidakpuasan tubuh berpotensi meningkatkan risiko rendah diri, depresi, masalah nutrisi dan pertumbuhan.

5.2 Identifikasi Status Gizi: Obesitas Pada Remaja Putri

Hasil review 3 dari 5 artikel diatas mengalami obesitas. Hasil review dapat ditinjau secara teoritis bahwa obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (obese) yang di sebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan sedangkan tidak obesitas berarti tidak ada penimbunan lemak yang berlebihan. Obesitas ringan adalah kelebihan berat badan 20-40%, obesitas I jika nilai BMI 25,0 – 29,9, obesitas II jika nilai BMI \geq 30,0 dan tidak obesitas jika nilai BMI 18,5–24,9. Obesitas pada seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikososial, faktor kesehatan, faktor perkembangan, aktivitas fisik. Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki. Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan (Atikah, 2020).

Menurut opini peneliti obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan

menyebabkan gangguan psikologi yang serius. Jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas difase remaja merupakan faktor penentu terjadinya obesitas di fase dewasa. Peningkatan berat badan, membawa pada peningkatan resiko terjadinya penyakit kronis bagi siswi tersebut. namun hal ini dapat dicegah terutama dengan melakukan perubahan gaya hidup. Remaja putri mengalami obesitas karena salah satunya yaitu makanan cepat saji. Cepat saji (fast food) adalah makanan yang tersedia dalam waktu yang cepat dikemas secara praktis dan siap disantap serta ukuran porsi yang besar dan makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak, seperti fried chicken, hamburger dan yang lainnya. Selain dari factor makanan kebiasaan olahraga juga merupakan factor yang berpengaruh terhadap terjadinya obesitas pada remaja putri di zaman era globalisasi sekarang adalah kurangnya aktivitas fisik misalnya kurang olah raga, banyak tidur, nonton TV, dimana sikap fisik yang kurang mengakibatkan proses metabolisme dalam tubuh berlangsung lambat sehingga terjadi proses penimbunan lemak pada organ- organ tubuh.

5.3 Menganalisis Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi: Obesitas Remaja Putri

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa 3 artikel yang di akses dengan uji *chi-square* menuliskan ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri nilai $p < 0,05$.

Hasil review dapat ditinjau secara teoritis bahwa obesitas mempengaruhi citra tubuhnya dan bagaimana seseorang melihat dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya. Remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan berusaha untuk menurunkan berat badannya meskipun sudah memiliki tubuh yang ideal. Bertambahnya berat badan akan menjadi permasalahan yang cukup berat bagi remaja putri karena tampil sempurna dapat disalahartikan dengan memiliki tubuh yang begitu proporsional. Remaja putri yang mengalami obesitas cenderung sering mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya terkait dengan penampilan fisiknya, dan perasaan takut akan penilaian negatif dari orang lain, sehingga untuk menghilangkan penilaian negatif dari lingkungan terkait dengan fisik, maka dari itu para responden melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Seorang remaja putri yang mengalami obesitas berpikir menjadi orang yang menarik dan meningkatkan harga dirinya (Kiang & Harter, 2017).

Menurut opini peneliti pola konsumsi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan tidak sesuainya pasokan energi dengan keluarannya energi dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Hal tersebut dapat berdampak pada status gizi remaja. Status gizi merupakan keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi bisa dipengaruhi dengan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang. Menghasilkan status gizi yang baik maka dapat diimbangi dengan

asupan protein dan energi yang masuk dan keluar dengan seimbang, sehingga status gizi baik akan terjadi apabila tubuh digunakan dengan efisien. Semakin normal status gizi maka seseorang cenderung memiliki citra tubuh yang positif.

Remaja putri yang memiliki citra tubuh positif akan menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami penampilan fisiknya. Remaja putri akan bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dengan tubuhnya dan individu mempunyai rasa percaya diri. Gambaran diri positif merupakan pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan sedangkan remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif dapat memunculkan perilaku 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 putri yang memiliki citra tubuh negatif akan selalu merasa 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.

Obesitas mempengaruhi citra tubuhnya dan bagaimana seseorang melihat dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya. Perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan berusaha untuk menurunkan berat

badannya meskipun sudah memiliki tubuh yang ideal. Bertambahnya berat badan akan menjadi permasalahan yang cukup berat bagi remaja remaja putri karena tampil sempurna dapat disalahartikan dengan memiliki tubuh yang begitu proporsional.

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari kelima artikel yang ditemukan, hasil *literature review* dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif;
2. Sebagian besar responden mengalami obesitas;
3. Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri didapatkan citra tubuh.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Putri

Untuk remaja putri lebih menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan juga mengontrol pola makan serta bisa menyeleksi makanan yang akan dikonsumsi dan lebih utamanya lagi meningkatkan aktivitas fisik dalam hal ini kegiatan-kegiatan kecil (berjalan kaki) sampai dengan aktivitas fisik yang lebih mengeluarkan energi yang lebih besar contohnya berolahraga.

2. Bagi Instansi Keperawatan

Perlunya pendidikan kesehatan dengan metode *think pair and share* terkait obesitas pada remaja putri oleh petugas kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian langsung (original research) terkait hubungan antara citra tubuh dengan status gizi: obesitas remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, 2020. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Almatsier, 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Arisman, 2020. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2017*. Lap. Nas. 2013 1–384 (2013).
- Baliwati, 2016. *Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak*. Jurnal Psikologi. Vol. 3, No. 3
- Bani, 2020. *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di Empat SMA Terpilih*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Chase (2017). *Body Image a Handbook of Science, Pracce and Prevenon'*. The Guilford Press
- Destayanti, 2021. *Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)*. Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol. 7, No. 2
- DINKES, 2017. *Laporan Hasil Dinas Kesehatan tahun 2017*. DINKES KABUPATEN JEMBER 2017
- Febry dkk, 2017. *Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri*. Unnes Journal of Public Health, Vol. 6, No. 3
- Germov dan William (2016). *Body image and adolescent*. Dalam Strang, J., & Story, M. (Ed.). *Guidelines for Adolescent Nutrition Services (ch.13)*. Minneapolis: University of Minnesota
- Grogan, 2018. *Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi*. Jurnal Psikologi, Vol. 12, No.1.
- Hadi, 2020. *Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Jambi'*, Journal of Nutrion College, 9(2), pp. 81–86
- Hardiansyah, 2018. *Abstract The Diferences In Body Image Based On The Nutritional Status Of Students Of SMPN 13 Pekanbaru Sail Districts Pekanbaru City'* Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau, 4(1), pp. 1-9
- Hartriyanti dan Triyanti, 2017. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Body Image, Perilaku Kontrol Berat Badan dengan Kejadian Kurang Gizi pada Remaja Putri di SMU Negeri 1 Semarang' [arkel]*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Hidayati, 2020. *Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, dan Status Gizi Remaja Putri*. Unnes J. Public Heal. 6, 1–4
- Huriyati, 2019. *Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado*. eJournal Keperawatan 3, 1–8 (2019)

- Imtihanti, 2018. *Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2018*. Scientif Paper (2018)
- Ipa, 2020. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image dan Tindakan Diet dengan Status Anemia dan Gizi Remaja Putri [skripsi]*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Kemenkes, 2017. *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Khomsan, 2017. *Citra Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja*. Universitas Sumatera Utara
- Krisnansari, 2020. *Hubungan Citra Tubuh dengan Status Obesitas, Akvitas Fisik dan Asupan Energi Remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*, Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 1(3), pp. 130–136
- Marmi, 2017. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika. hal25-28
- McCabe (2016). *Trajectories of Body Dissatisfaction and Dietary Restriction in Early Adolescent Girls: A Latent Class Growth Analysis*. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 45, No. 8.
- Novella, 2018. *Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta [tesis]*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nursalam, 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis, Cet. 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Papalia & Olds, 2016. *Body image of non- Western ethnic minority children in the Netherlands . - Skinny is prettier and normal: I want to be normal*
- Potts dan Mandleco (2018). *Understanding Body Image in Physical Education: Current Knowledge And Future Directions*. *Eur. Phys. Educ. Rev.* 24, 255–265 (2018)
- Proverawati, 2019. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Maha Medika
- Rachmayani, 2018. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda*, *Prosiding Seminar Nasional Mul Disiplin Ilmu UNAYA*. Aceh, 3(1), pp. 849–857
- Sarwono, 2021. *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk : Studi Cross Seconal Body I*, *Amerta Nutrion*, 044, pp. 398–405
- Sayogo, 2016. *Relaonship between Eang Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years*, *Amerta Nutrion*, pp. 147–154
- Seawell dan Danorf-Burg, 2016. *Nutritional status and body image dissatisfaction among adolescent girls in Kaski district, Nepal*. *International Journal of Health Sciences and Research*, 5 (6), 462. 2015;469
- Sunaryo, 2018. *Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan Asupan Energi Dan Status Gizi*, *Media Gizi Indonesia*, 15(2), pp. 66–72. A v a i l a b l e a t : [hps://doi.org/10.204736/mgi.v15i2.66-72](https://doi.org/10.204736/mgi.v15i2.66-72)

- Supariasa, 2021. *Obesity in children & adolescents. The Indian journal of medical research.* 2010 Nov;132(5):598
- Utama Amelia, 2018. *Konsep Body Image Remaja Putri.* Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 3, No. 2
- WHO, 2018. *Correlational Study On Body Image and Self Esteem Among Employees of Multinational Corporations. Journal of Global Biosciences.* 2019;8(5): 6236-56
- Widianti, 2021. *A cross-sectional study of the pattern of body image perception among female students of BBM college in Vijayapur, North Karnataka. Journal of clinical and diagnostic research: JCDR.* 2016 Jul;10(7):LC05

Lampiran 1. Artikel Penelitian

Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar

Hendrika Oktaviani Kelen¹, Rosmina Situngkir², Harvin Paembonan³

¹RS. Mitra Keluarga Kalideres, Jakarta Pusat

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

³Wisma Atlet, Jakarta Pusat

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Riwayat Artikel:</p> <p>Received : 10 April 2020 Revised : 02 Mei 2020 Accepted : 10 Mei 2020</p> <hr/> <p>Kata Kunci:</p> <p>Obesitas Citra Tubuh Remaja</p>	<p>Obesitas terkadang dikaitkan dengan penampilan seseorang. Perubahan fisik pada remaja disebabkan oleh penambahan berat badan (obesitas), yang akan mempengaruhi perkembangan psikologis dan akan berdampak pada citra tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara obesitas dan citra tubuh pada remaja di SMA Frater Makassar. Jenis penelitian adalah analitik observasi dengan menggunakan pendekatan studi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang mengalami obesitas di SMA Frater Makassar dengan menggunakan teknik total sampling. Jumlah sampel adalah 56 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square, dengan tingkat signifikansi berdasarkan $\alpha = 0,05$. Baca di Pearson chi-square, maka nilai yang diperoleh $\rho = 0,004$ ini menunjukkan nilai $\rho < \alpha$, maka hipotesis nol (H_0) dalam menolak H_a diterima. Kesimpulan ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh di SMA Frater Makassar.</p>
<p>Corresponding Author:</p> <p>Rosmina Situngkir, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Stella Maris, Jl Maipa No 19, Makassar, Indonesia. Email: rosmina76stkr@yahoo.co.id</p>	

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk mengikuti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja salah satu kelompok masyarakat yang mudah terpengaruh oleh lingkungan dan teman terdekat, tingginya tingkat interaksi sosial atau bisa juga disebut pergaulan pada masa remaja ini membuat mereka terpengaruh mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Seperti adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat mempengaruhi pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Alfadilah, 2010).

Pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori yang biasanya dikonsumsi oleh para remaja atau biasa dikenal istilah junk food dapat memicu terjadinya peningkatan berat badan. Selain itu, faktor genetik, kurang aktivitas, jarang berolahraga juga menjadi salah satu pemicu peningkatan berat badan (obesitas)

Obesitas merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan bagi para remaja karena mereka cenderung lebih memperhatikan penampilan terutama berat badan. Kondisi demikian menuntut para remaja mulai melakukan berbagai upaya untuk mencegah terjadinya obesitas. Upaya yang dilakukan cenderung tidak benar seperti menghindari makanan pokok, vegetarianisme, memakai pencahar, dan kebiasaan melewatkan makan (Gibney, et al., 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap remaja di Amerika mendapatkan hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah beresiko mengalami peningkatan berat badan sebesar ≥ 5 kg dalam rentang satu tahun. Selain itu, remaja yang menonton TV ≥ 5 jam perhari mempunyai resiko obesitas sebesar 5,3 kali lebih besar dibanding yang menjadi salah satu pemicu terjadinya obesitas karena sedikitnya energi yang dipergunakan. Prevalensi obesitas anak dan remaja mengalami peningkatan di berbagai Negara tidak terkecuali Indonesia.

Tingginya prevalensi obesitas disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk pola makan atau energi. Hasil penelitian yang dilakukan dengan melakukan pemantauan berkala perubahan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada semua populasi di dunia dari tahun 1980 hingga 2013 menunjukkan penderita obesitas di Eropa Barat sebanyak 13,9%. Di Amerika Latin prevalensi obesitas tertinggi yaitu di Uruguay (18,1%), Costa Rica (12,4%), Chili (11,9%) dan Meksiko (10,5%). Penelitian ini juga menjelaskan bahwa lebih dari 50% dari 671.000.000 penderita obesitas di dunia terdapat pada seluruh Negara yaitu Amerika Serikat, Cina, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia. Amerika Serikat menyumbang 13% penderita obesitas di seluruh dunia, Cina dan India bersama-sama menyumbang 15% penderita obesitas di dunia. Dan penelitian ini menunjukkan fakta bahwa 62% penderita obesitas di dunia berada di Negara berkembang.

Risikodas 2013 menunjukkan prevalensi obesitas menurut Indeks Masa Tubuh per Umur (IMT/U) pada usia 16-18 tahun yang tertinggi yaitu pada provinsi DKI Jakarta sebesar 4,2% dan yang terendah yaitu pada provinsi, Sulawesi Barat sebesar 0,6%. Sedangkan di Provinsi Sulawesi selatan sendiri, prevalensi obesitas menurut IMT/U usia 16-18 tahun sebesar 1,7%. Dan untuk keseluruhan (nasional) prevalensi obesitas menurut IMT/U usia 16-18 tahun yaitu 1,6%. Prevalensi obesitas di Provinsi Sulawesi selatan masih lebih tinggi dibandingkan prevalensi obesitas secara nasional.

Obesitas merupakan masalah yang cukup besar yang memerlukan penanganan secara serius, karena obesitas dapat menimbulkan dampak negatif pada orang yang mengalaminya, yaitu dapat berdampak buruk pada kesehatan dan psikologisnya.

Permasalahan obesitas sering dikaitkan dengan penampilan seseorang, karena perubahan fisik merupakan salah satu aspek yang menonjol dalam perkembangan remaja khususnya remaja yang mengalami obesitas sehingga hal ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, yang membawa dampak pada penerimaan dirinya akan gambaran dirinya.

Penilaian bentuk tubuh pada seseorang disebut dengan citra tubuh. Menurut Schilder, Citra tubuh adalah gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuhnya menurut individu itu sendiri. Berbagai gambaran bentuk tubuh tersebut membuat remaja merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya. Perasaan puas atau tidak puas terhadap bentuk tubuh membuat remaja memiliki citra tubuh yang positif dan negatif.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan peningkatan kelainan mental terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun (Becker, 2009). Mereka merasa cemas, sedih, dan juga stres karena penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya akibat dari obesitas (Dariyo, 2008). dilakukan untuk mengkaji hubungan atau kaitan antara obesitas dengan berbagai topik atau isu tentang diri antara lain, citra diri dan harga diri (Prameswari, 2013) dimana penelitian ini menyimpulkan bahwa orang yang mengalami obesitas memiliki citra diri dan harga diri yang negative

Penelitian ini dilakukan pada semua siswa/siswi di SMA Frater Makassar yang mengalami obesitas yang jarang digunakan atau secara tidak khusus yang dibahas di dalam penelitian sebelumnya seperti yang telah dilakukan oleh Dyah Ayu dan Ayunda Intan (2016) dimana hanya berfokus meneliti pada remaja putri. Fenomena yang terjadi saat ini, dikalangan remaja peneliti sering melihat anak-anak remaja yang mengalami peningkatan berat badan. Dan peneliti pernah menjumpai, ada anak dengan kurang percaya diri terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya yang tidak ideal atau mengalami kegemukan (obesitas).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian adalah semua remaja yang mengalami obesitas yang berjumlah 56 orang. Teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan pendekatan *total sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk menilai variabel independent berupa alat timbangan pegas (*bathroom scale*) untuk mengukur berat badan, dan meteran untuk mengukur tinggi badan, sehingga di peroleh nilai indeks massa tubuh (IMT). Jika hasil IMT 25-27 kategori obesitas ringan dan IMT >27 dikategorikan obesitas berat. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dependen menggunakan kuesioner, dengan 24 pernyataan menggunakan *skala likert* menggunakan pilihan sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju 2, sangat tidak setuju = 1. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, Analisa bivariat

dilakukan terhadap tiap variabel untuk melihat adanya hubungan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan dengan tingkat kemanaan 5% ($\alpha=0,05$).

3. HASIL

Tabel 1.
Distribusi tingkat Obesitas dan Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Laki-laki		Perempuan	
			%		%
Tingkat Obesitas dan Citra Tubuh	Obesitas Berat Citra Tubuh Negatif	8	33.3	15	46.9
	Obesitas Ringan Citra Tubuh Negatif	0	0	3	9.3
	Obesitas Berat Citra Tubuh Positif	8	33.3	8	25
	Obesitas Ringan Citra Tubuh Positif	8	33.3	6	18.8
	Total	24	100	32	100

Tabel 2
Analisis Obesitas dengan Citra Tubuh pada Remaja

Obesitas	Citra Tubuh						ρ
	Positif		Negatif		Total		
	f	%	f	%	n	%	
Ringan	14	25.0	3	5.4	17	30.4	0.004
Berat	16	28.6	23	41.1	39	69.6	
Total	30	53.6	26	46.4	56	100	

4. DISKUSI

Dari hasil penelitian didapatkan obesitas ringan citra tubuh positif 14 (25.0%) responden. Dilihat dari hasil kuesioner para remaja tidak peduli dengan penampilannya merasa puas dengan bentuk tubuhnya, remaja tidak merasa cemas dengan apapun yang dikatakan sama teman-temannya. Remaja tidak pernah mengeluh tentang penampilan fisiknya, merasa tetap sehat walaupun memiliki berat badan berlebih, tidak khawatir dengan peningkatan berat badannya, menyukai semua bentuk tubuhnya, merasa puas dengan penampilan fisiknya, merasa percaya diri untuk tampil di muka umum.

Sedangkan, masih ada 16 (28,6%) responden yang mengalami obesitas berat tetapi memiliki citra tubuh positif hal ini dikarenakan remaja para remaja tidak peduli dengan penampilannya merasa puas dengan bentuk tubuhnya, remaja tidak merasa cemas dengan apapun yang dikatakan sama teman-temannya. Seperti pada jawaban di kuesioner remaja percaya diri dengan memiliki badan yang gemuk, tidak mengeluh tentang

penampilan fisiknya, merasa tetap sehat walaupun memilk berat badan berlebih, mereka tidak peduli dengan banyaknya makanan yang mereka makan, tidak khawatir dengan peningkatan berat badannya, menyukai bentuk tubuhnya, merasa puas dengan penampilan fisiknya, merasa percaya diri untuk tampil di muka umum, tidak peduli dengan perkataan orang yang sering mengatakan mereka gemuk.

Menurut asumsi peneliti salah satu yang dapat mempengaruhi citra tubuh positif pada kalangan remaja jika merasa diterima dalam lingkungan pertemanannya walaupun dengan kondisi fisik atau berat badan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan teori veronika, (2010) seseorang yang memiliki citra tubuh positif Persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya. Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai dan karakter. Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dengan tubuhnya dan individu mempunyai rasa percaya diri. Gambaran diri positif merupakan pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan.

Pada penelitian ini responden yang mengalami obesitas berat 8 (33,3 %) responden dan obesitas ringan 8 (33,3%) responden yang mengalami citra tubuh positif dialami oleh jenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan teori dalam jurnal (Dyah ayu dan Ayunda Intan, 2016) Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, hal ini dikarenakan wanita lebih negatif memandang citra tubuh dibanding pria, pria lebih memandang citra tubuhnya positif ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman – temannya dan mengikuti trend

Dari hasil penelitian didapatkan remaja yang mengalami obesitas ringan 3 (5.4%) responden dan mengalami citra tubuh negatif. Remaja kurang percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya, dan merasa tidak puas sehingga tidak menyukai beberapa bagian tubuh yang tidak proforsinal dengan bentuk tubuhnya saat ini seperti pada bagian bokong, perut, kaki dan lengannya sehingga mereka merasa malu untuk tampil di depan umum, ada juga beberapa responden yang khawatir jika berat badannya terus bertambah, sehingga merasa cemas dengan perkataan teman-temannya. Kemudian ada 23 (41,1%) responden mengalami obesitas berat yang memiliki citra tubuh negatif. Remaja merasa dengan ukuran tubuhnya saat ini merasa kurang fit dan bugar, remaja merasa kurang sehat mempunyai berat badan yang berlebih, remaja tidak mudah melakukan aktifitas olahraga fisik karena berat badannya berlebih. Remaja kurang percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya, remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya seperti bentuk perut, bokong, lengan, dan kakinya, sehingga menyebabkan remaja merasa malu untuk tampil di depan umum, remaja cepat merasa tersinggung jika berbicara soal berat badan, sering khawatir jika berat badannya terus bertambah dan merasa cemas dengan perkataan teman-temannya mengenai peningkatan berat badan yang di alami.

Menurut asumsi peneliti remaja mengalami citra tubuh negatif di karenakan remaja merasa dirinya kurang berarti dan kurang di terima di lingkungan masyarakat. Dengan penampilan tubuhnya yang gemuk remaja merasa kurang percaya diri untuk bergaul dengan teman-temannya. Hal ini sejalan dengan teori veronika (2010) yang mengatakan citra tubuh negatif, merupakan sebuah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya, Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan bahwa ukuran uatau bentuk tubuh adalah tanda kegagalan pribadi, Individu merasa malu, sadar diri dan cemas tentang tubuhnya, Individu tidak nyaman dan canggung dalam tubuhnya

Menurut Dewi, (2004) remaja yang mengalami obesitas akan dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan gemuk selalu diejek dan dianggap sebagai salah satu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek di lingkungan sekitarnya, sedangkan menurut Nasar (dalam Rahmawati, 2006) Perlakuan terhadap remaja obesitas seperti mengejek, menertawakan, mengganggu, mempermainkan dan sebagainya juga menyebabkan remaja yang mengalami obesitas semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas, sehingga mengganggu perkembangan sosialnya. Hal tersebut yang dialami oleh para responden dipanggil gendut, diejek, dan dipandang sebelah mata juga telah mereka rasakan.

Pada penelitian ini kebanyakan responden obesitas berat 15 (46,9 %) responden dan obesitas ringan 3 (9,7%) responden yang mengalami citra tubuh negatif dialami oleh jenis kelamin perempuan . Hal ini dikarenakan remaja putri lebih sering memperhatikan penampilanya agar tubuhnya terlihat langsing sehingga dapat memikat perhatian lawan jenis. Kekhawatiran akan masa depan tersebut membuat responden melakukan upaya diet untuk menjaga gambaran diri yang positif. Hal tersebut dilakukan oleh para partisipan karena menurut Budianti (2016). Remaja perempuan yang mengalami obesitas cenderung sering mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya terkait dengan penampilan fisiknya, dan perasaan takut akan penilaian negatif dari orang lain. Sehingga untuk menghilangkan penilaian negatif dari lingkungan terkait dengan fisik, maka dari itu para responden melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Kiang dan Harter (dalam Santrock, 2007) seorang remaja obesitas berpikir menjadi orang yang menarik dan meningkatkan harga dirinya dan membuatnya menjadi lebih populer. Keadaan tersebut membuat remaja perempuan cenderung ingin menurunkan berat badannya. Menurut teori (satria, 2008), Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, dikarenakan wanita lebih negatif

memandang citra tubuhnya dibandingkan pria. Pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri didepan teman-temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung. Sedangkan, wanita ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian orang lain.

Menurut asumsi peneliti dari hasil yang di dapatkan apabila semakin meningkat berat badan seseorang maka citra tubuh seseorang negatif atau citra tubuh seseorang terganggu seperti halnya merasa malu dan merasa kurang percaya diri untuk tampil didepan umum, individu akan merasa dirinya kurang berarti dimata orang lain dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain bahwa orang lain lebih baik dri dirinya. Apabila berat badan seseorang dalam kategori ringan remaja tidak terlalu menilai buruk tentang penampilan fisiknya sehingga jawaban responden pada kuesioner lebih banyak mengalami citra tubuh positif dibandingkan negatif. Secara fisik bentuk tubuh obesitas ringan tidak terlalu gemuk dibandingkan obesitas berat. Hal tersebut yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja

Penelitian ini sejalan dengan penelitan yang dilakukan oleh Ekawati (2014) yang menyimpulkan bahwa citra tubuh yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh tingkatan obesitas responden. Semakin berat obesitas yang dialami seseorang maka semakin negatif citra tubuh yang negative

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 56 responden maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat obesitas dengan citra tubuh pada remaja di SMA Frater Makassar dengan nilai $p=,004$

REFERENSI

- Arlinda, S., 2015. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2017.
- Barasi, M. E., 2009. *At a Glance Ilmu Gizi*. Penerbit Erlangga.
- Gandy, J. W., Madden, A., & Holdsworth, M. 2014. *Gizi & Dietika*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Marerie, F., 2017. *Gambaran Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas*. Vol 1.No. 1. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2017.
- Muhith, A., 2015. *Pendidikan Keperawatan & Gizi Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset.
- Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nurha Medika.
- Proverawati, A. 2010. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A. 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rupang, I., Opod, H., Sinolung, J. 2013. *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Rex Mundi Manado*. Vol 1. No 1. Diakses tanggal 16 Oktober 2017.
- Sari, D, A, K, W., Permatasari, A, I. 2016. *Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas*. Vol 9. No 1. Diakses pada tanggal 30 September 2017
- Veronika, L. 2010. *Body image pada wanita dewasa awal pengkonsumsian obat pelangsing*. Universitas Gunadarma Depok, Diakses pada tanggal 3 Desember 2017
- Wulandari, S., Lestari, H., Fachlev, A, F. 2016. *Fakto Yang berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja DI SMA Negeri 4 Kendari*. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2017.

*Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas
Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari*

GAMBARAN CITRA TUBUH SISWI DENGAN OBESITAS

DESCRIPTION OF BODY IMAGE WITH OBESITY SCHOOLGIRL

Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari
STIKES RS. Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470
Email stikesbaptisjurnal@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik sangat mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang, dan akan berdampak pada citra tubuh, obesitas dapat menyebabkan gangguan citra tubuh yang mencakup pandangan pribadi, karakteristik, kemampuan fisik dan persepsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan citra tubuh Siswi dengan Obesitas di SMAK Santo Augustinus Kediri. Desain penelitian adalah Deskriptif. Populasi adalah semua siswa yang obesitas. Jumlah sampel adalah 33 responden diambil menggunakan teknik *Purposive sampling*. Variabel penelitian ini adalah citra tubuh siswi dengan obesitas. Metode sampling yang digunakan purposive sampling, data dikumpulkan dengan kuesioner, dan kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif, 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh yang positif. Kesimpulannya bahwa siswi dengan obesitas sebagian besar memiliki citra tubuh yang negatif terhadap dirinya.

Kata kunci: Obesitas, Citra Tubuh, Siswi

ABSTRACT

Physical changes greatly affect a person's psychological development, and will have an impact on body image, obesity can lead to body image disturbance that includes personal views, characteristics, physical ability and perception. The purpose of this study is to describe body image Students with Obesity in SMAK St. Augustine Kediri. The study design was descriptive. The population is all students are obese. The number of samples is 33 respondents. The variable of this study is the student body image and obesity. The sampling method used purposive sampling, data were collected by questionnaire, and then presented in the form of a frequency distribution. The results showed that 24 respondents (72.7%) have a negative body image, nine respondents (27.3%) have a positive body image. Conclusion that most of students with obesity have a negative body image against him.

Keywords: Obesity, Body Image, Schoolgirl

Pendahuluan

Masa remaja adalah dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan Teman terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh dapat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Remaja juga umumnya melakukan aktivitas fisik lebih banyak dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak tetapi dengan pola makan yang salah pada remaja putri malah akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Proverawati, 2010). Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologi yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas biasa disebut dalam bahasa awam sebagai kegemukan atau berat badan yang berlebih sebagai akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Permasalahan ini hampir terjadi diseluruh dunia dengan prevalensi yang semakin meningkat, baik dinegara-negara maju ataupun negara berkembang, termasuk Indonesia (Poltekkes, 2010). Sejak tahun 2010, WHO juga telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badanya lebih dari 30% standar BBI (Berat Badan Ideal) atau juga keadaan jika seorang anak mempunyai berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya (Wahlqvist, 1997 dalam Dewi 2014). Obesitas biasanya disebabkan karena remaja tidak dapat mengontrol makanannya, makan dalam jumlah berlebih sehingga berat badannya melebihi ukuran normal. Pada beberapa kasus obesitas terjadi karena *binge eating disorder*, yaitu keadaan yang

menyebabkan seseorang makan dalam jumlah besar secara terus-menerus dan cepat tanpa terkontrol. Selain itu penampilan penderita obesitas juga kurang menarik, gerakan tidak lincah dan cenderung lamban. Hal ini yang akhirnya akan menimbulkan terjadinya depresi dan memicu obesitas (Barlow, 1998 dalam Dewi, 2014). Pada usia remaja obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proposional, merupakan idaman bagi mereka (Mu'tadin, 2010). Seseorang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersisih atau tersinggung terhadap citra tubuhnya (Bethesda, 2007).

Prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah di Indonesia sudah mencapai sekitar 10% (Depkes, 2005). Hasil survei nasional di Amerika menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja semakin meningkat, dari 12% pada tahun 2008 menjadi 17,9% pada tahun 2010. Hal ini serupa juga ditemui di DKI Jakarta yang menunjukkan prevalensi obesitas yang meningkat seiring dengan pertambahan umur. Penelitian yang dilakukan oleh *Internasional Obesitas Task Force (ITF) World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa 99% anak mengalami obesitas karena faktor lingkungan. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh aktivitas dan pola makan orang tua yang relatif sama dengan anak (Poltekkes, 2010). Hasil pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 6 maret 2015 di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri terhadap 15 siswi yang mengalami obesitas, dan didapatkan 8 (53,4%) siswi obesitas yang mengalami gangguan citra tubuh sedang dan 7 (46,6%) siswi obesitas mengalami gangguan citra tubuh buruk.

Prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah saat ini semakin meningkat. Hal ini menandakan bahwa dampak dari faktor sosial dan lingkungan. Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor peningkatan kegemukan (Troiano, 1998 dalam Dewi, 2014). Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dianggap

*Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas
Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari*

mengalami obesitas. Ada beberapa faktor pencetus obesitas, diantaranya adalah faktor genetik, pola makan berlebih, kurang aktivitas, emosi, serta lingkungan (Mu'tadin, 2010). Faktor genetik memegang peran penting bagi terjadinya obesitas. Bukan hal yang mengherankan jika pada orang tua yang mengalami obesitas, maka anak-anak mereka pada generasi selanjutnya akan menjumpai masalah yang sama. Orang yang mengalami obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit seperti kardiovaskuler, resistensi endokrin, dan diabetes tipe 2 yang merupakan penyakit-penyakit pembunuh utama manusia atau pemberi beban kesehatan yang tinggi (Hamam, 2010). Adapun masalah-masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah obesitas (Khomsan, 2010). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan/pemakaian energi (*energy expenditure*). Kelebihan energi didalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Jaringan lemak subkutan didaerah dinding perut bagian depan mudah terlihat menebal pada seseorang yang menderita obesitas. Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh. Dilihat dari segi estetika, obesitas sering dikaitkan dengan penampilan seseorang. Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami obesitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuhnya. Citra tubuh mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya (Potter & Perry, 2009). Citra tubuh membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang karakteristik dan kemampuan fisik dan oleh persepsi dari pandangan orang lain. Perubahan

fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis serta dan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh. Ditemukan peningkatan kelainan mental terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun (Becker, 2009). Mereka merasa cemas, sedih, dan juga stres karena penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya akibat dari obesitas (Dariyo, 2008). Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami obesitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh.

Banyak hal yang dilakukan para siswi yang obesitas untuk mendapatkan berat badan yang normal salah satunya dengan memberikan motivasi kepada remaja yang obesitas untuk membuat suatu rencana dalam rangka menurunkan asupan energi dan meningkatkan aktifitas fisik (Atikah, 2010). Pembatasan kalori dan modifikasi diet seharusnya dilakukan sehingga mereka dapat mencapai dan menjaga berat badan yang diidam-idamkan (Mu'tadin, 2010). Jenis dan beratnya latihan fisik, jumlah kalori yang diberikan kepada penderita diberikan secara berbeda, serta pemberian obat juga disesuaikan dengan keadaan remaja. Merubah pola pandang pada remaja untuk melihat tubuhnya sesuai kondisi yang sebenarnya bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Citra tubuh merupakan penampilan fisik individu merasakan bangga dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori (Dewi, 2009) Melihat pentingnya masalah yang timbul, maka peneliti tertarik untuk meneliti, tujuan dari penelitian ini adalah gambaran citra tubuh siswi dengan Obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian adalah Deskriptif. Populasi adalah semua siswa yang obesitas. Jumlah sampel adalah 33 responden diambil menggunakan teknik *Purposive sampling*. Variabel penelitian

ini adalah citra tubuh siswi dengan obesitas. Metode sampling yang digunakan *purposive sampling*, data dikumpulkan dengan kuesioner, dan kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi melalui software komputer.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Obesitas pada siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri pada Tanggal 26 Juni 2015 – 15 Juli 2015. (n=32)

Obesitas	Jumlah	(%)
Obesitas I (30,00 – 34,99)	12	37,5
Obesitas II (35,00 – 39,99)	17	53,1
Obesitas III (\geq 40,00)	3	9,4

Berdasarkan hasil penelitian pada table 1 karakteristik Obesitas pada siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, berdasarkan

tingkat obesitas lebih dari 50% responden berada pada obesitas II yaitu 21 responden (53,1%).

Tabel 2. Karakteristik Citra Tubuh pada Siswi SMA Katolik Santo Augustinus Kediri pada Tanggal 26 Juni 2015 – 15 Juli 2015. (n=32)

Citra Tubuh	Jumlah	(%)
Citra tubuh positif	8	25
Citra tubuh negatif	24	75
Total	32	100

Berdasarkan hasil Penelitian pada tabel 2 menunjukkan karakteristik citra tubuh pada siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, sebagian besar responden dengan citra tubuh negatif yaitu 24 siswi (75%).

responden dengan obesitas II yaitu sebanyak 17 responden (53,1 %) obesitas I sebanyak 12 responden (37,5%), obesitas III sebanyak 3 responden (9,4%).

Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang di sebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Atikah, 2010). Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badannya lebih dari 30 standar BBI (Berat Badan Ideal) atau juga keadaan jika seseorang anak mempunyai berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya (Wahlqvist, 1997 dalam Dewi, 2014). Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi

Pembahasan

Obesitas pada Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri

Hasil penelitian tentang obesitas pada Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, didapatkan dari 32 responden didapatkan hasil lebih 50%

*Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas
Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari*

kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Menurut Atikah (2010) faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas adalah faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikososial, faktor kesehatan, faktor perkembangan, aktivitas fisik. Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki (Atikah, 2010). Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Menurut Atikah, (2010) ada beberapa cara yang dilakukan dalam mendiagnosa obesitas, yaitu dengan cara mengukur lemak tubuh, mengukur lingkar pinggang, mengukur IMT. Obesitas I : (30,00 – 34,99) , Obesitas II : (35,00 – 39, 99) , Obesitas III : ($\geq 40,00$) (WHO,1998 dalam Poltekkes, 2010).

Dari hasil penelitian di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri dari 33 responden siswi yang mengalami obesitas terdapat 21 responden (63,6%) berada pada kriteria obesitas II pada usia remaja. Trend obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri semakin bertambah tahun obesitas semakin meningkat hal ini terkait dengan penyebab obesitas dari faktor lingkungan banyak diantara mereka yang tidak memperhatikan jenis makanan yang berlemak tinggi hal ini sesuai dengan pertanyaan kuesioner sebagian besar responden menjawab tidak mengkhawatirkan makanan yang berlemak tinggi. Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan

rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologi yang serius. Jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas difase remaja merupakan faktor penentu terjadinya obesitas di fase dewasa. Peningkatan berat badan, membawa pada peningkatan resiko terjadinya penyakit kronis bagi siswi tersebut.namun hal ini dapat dicegah terutama dengan melakukan perubahan gaya hidup. Pada usia remaja obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proposional, merupakan idaman bagi mereka. Orang dengan obesitas juga seringkali mengalami gangguan psikologis berupa rasa rendah diri, keadaan depresi, bahkan menarik diri dari pergaulan sosial. Merasa kurang percaya diri dalam pergaulan karena berat badannya diatas rata-rata teman sebayanya.

Citra Tubuh pada Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA Katolik Santo Augustinus Kediri di dapatkan bahwa sebagian besar responden dengan citra tubuh negatif yaitu sebanyak 24 responden (25%), sedangkan citra tubuh positif sebanyak 8 responden (75%) dari jumlah total 32 responden (100%).

Citra tubuh merupakan bagian dari citra diri, yang memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya. Selanjutnya juga akan menentukan cara seseorang melihat dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya (Sloan, 2005). Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, hal ini dikarenakan wanita

lebih negatif memandang citra tubuh dibanding pria, pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman – temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian orang lain (Satria, 2008). Citra tubuh merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak, menyangkut persepsi sekarang dan masa lalu. Persepsi seseorang terhadap bagaimana seharusnya ia bersikap yang dilandaskan pada target yang hendak dicapai, keinginan keberhasilan, dan penilaian (Carpenito, 2009). Citra tubuh adalah persepsi seseorang tentang tubuh, baik internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh (Perry dan Potter, 2005). Citra tubuh adalah bahwa citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap karakteristik dirinya, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang (Cash, 2000 dalam Nur 2010). Citra tubuh merupakan penampilan fisik individu merasakan bangga dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori (Dewi, 2009). Citra tubuh terdiri dari citra tubuh positif dan citra tubuh negatif, Citra Tubuh yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu menghargai badan atau tubuhnya yang alami dan individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Individu merasakan bangga dan menerimanya bentuk badannya yang unik dan tidak membuang banyak waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. Individu merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya. Sedangkan, Citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah

mengenai bentuk individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi. Individu merasakan malu, *self-conscious*, dan khawatir akan badannya. Individu merasakan canggung dan gelisah terhadap badannya (Dewi, 2009).

Dasil hasil penelitian di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri didapatkan 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif dan 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh positif, dalam tahap ini individu masih dipengaruhi lingkungan dalam bersikap, bahkan bersikap tentang dirinya sendiri, dan secara umum citra tubuh dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya atau *trend* yang sedang berlangsung, citra tubuh seseorang merupakan pandangan terhadap tubuh yang dikaitkan dengan faktor perkembangan fisik hal ini di karenakan perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap penampilan tubuhnya dan membuat wanita lebih sensitif menyikapi gambaran dirinya. Pada kuesioner responden dengan citra tubuh negatif banyak yang menjawab merasa malu dengan bentuk tubuh yang gemuk merasa bahwa orang lain memiliki tubuh menarik, bentuk tubuh tidak seperti yang di harapkan hal ini sesuai teori Dewi, 2009 yang menyatakan citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah mengenai bentuk individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi.

Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas
Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari

Simpulan

Siswi obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri sebagian besar mengalami citra tubuh negatif.

Saran

Bagi Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang menjaga kesehatan tubuh sehingga tidak kelebihan berat badan yang menyebabkan terjadinya gangguan citra tubuh mereka, dan dapat menambah kemampuan siswi untuk menentukan koping yang tepat.

Daftar Pustaka

- Atikah P, (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Becker, S. L., et al., (2011). Diagnosis, Clinical Features, and Self-Reported Morbidity of Strongyloides stercoralis and Hookworm Infection in a Co Endemic Setting. *PLoS Negl Trop Dis*, 5 (8): e1292 (1-8)
- Bethesda Stroke Center, (2007). Faktor Risiko Stroke Terkini. Available from: http://www.strokebethesda.com/component/option,com_docman/task,download/gid,32/Itemid,12 April 2015.
- Carpenito, (2009). *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Dariyo, B (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.

Jakarta: Gramedia Pustaka Umum

- Dewi L. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Hamam, H., (2010). *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*.
- Mu'tadin. (2010). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur G. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media
- Poltekkes, Depkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, Patrician A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: ECG.
- Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Publisher: Gramedia Pustaka Utama (GPU)
- Proverawati, Asfiah S., (2010). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Satria. (2008). *Pengertian dan Tujuan Keluarga Berencana (KB)*. <http://id.shvoong.com>
- Sloane, E., (2005). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula*. Penerbit Buku Kedokteran (EGC). Jakarta.

BODY IMAGE SISWA-SISWI YANG MENGALAMI OBESITAS DI SMA NEGERI 8 DENPASARWindu Astutik¹, GA. Ratih Kusuma Wardani²^{1,2}STIKES Kesdam IX/Udayana

Alamat Korespondensi: wnd.ners@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan suatu periode pada masa pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas batas normal. Prevalensi obesitas di Kota Denpasar sebesar 10,5% atau sebanyak 11.730 orang dengan jumlah laki-laki 5.371 orang dan perempuan 6.359 orang. *Body image* merupakan kumpulan dari sikap-sikap individu terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang stuktur, bentuk, dan fungsi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* siswa-siswi yang mengalami obesitas di SMA N 8 Denpasar. Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi yang mengalami obesitas dan pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik sampling *total sampling* sebanyak 63 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden obesitas yang mengalami citra tubuh positif sebanyak 59 orang (93,6%) dan yang mengalami citra tubuh negatif sebanyak empat orang (6,4%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden di SMA N 8 Denpasar memiliki citra tubuh yang positif.

Kata kunci: *Body image*, Obesitas, Remaja.

Abstract

Adolescence is a period in a period of growth and processes of maturity man. Obesity is a condition in which the amass excess body fat, so weight someone is way up to normal limits. Prevalence of obesity in the city Denpasar of 10,5 % or as many as 11.730 people with of men 5.371 people and women 6.359 one. *Body image* is a collection of an individual to his body of perception past and present, road structure and feeling about, form, and bodily functions. The research aims to understand a *body image* in obesity in the state SMAN 8 Denpasar. Population in this study in obesity and take the subject of study uses the technique of sampling total of sampling as many as 63 one. The instrument used is the body of this multi-dimensional selfrelations questionnaire (MBSRQ). The result of this research got that respondents obesity that experienced the *body image* positif as many as 59 people (93.6 %) and suffered from the *body image* negatif as much as four people (6.4%). It can be concluded that the majority of respondents in SMAN 8 Denpasar having a positif *body image*.

Keywords: *Body Image*, Obesity, Teenager.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode pada masa pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan (Santrock, 2010). Jumlah penduduk remaja di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2019) sebanyak 66,1 juta, jika dibandingkan dengan usia lainnya penduduk kanak-kanak sebanyak 43,8 juta, penduduk dewasa sebanyak 83,1 juta, sedangkan penduduk lansia sebanyak 72,4 juta. Jumlah penduduk remaja di Bali menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2020) sebanyak 1.019 ribu, jika dibandingkan dengan usia lainnya penduduk kanak-kanak sebanyak 651 ribu, penduduk dewasa sebanyak 1.335 ribu, sedangkan penduduk lansia sebanyak 1.376 ribu.

Perkembangan pada masa remaja dibagi menjadi 3 tahap, yaitu: tahap remaja awal yaitu usia 10-14 tahun dimana remaja mengalami pertumbuhan fisik dan seksual dengan sangat cepat, tahap remaja pertengahan yaitu usia 15-17 tahun dimana remaja mengalami masa susah, tahap remaja akhir yaitu usia 18-21 tahun dimana remaja mengalami pemikiran operasional formal penuh mengenai masa depan (Santrock, 2010). Perubahan besar yang terjadi adalah peningkatan berat dan tinggi badan, pubertas, lebih banyak berinteraksi remaja dengan teman sebaya, berpikir krisis, dan puncak emosi yang labil (Herlina, 2013; Sarwono, 2011). Peningkatan mengkonsumsi makanan yang cepat saji dan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan hingga obesitas (Kurdanti, 2015).

Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas batas normal. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015 sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut

lebih dari 700 juta mengalami obesitas, dengan prevalensi sebesar 11% pada laki-laki, dan 12% pada perempuan. Kejadian obesitas di Indonesia memiliki prevalensi obesitas pada remaja ≥ 15 tahun sebesar 31,0%. Kota Denpasar mencatat prevalensi obesitas sebesar 10,5% atau sebanyak 11.730 orang dengan jumlah laki-laki 5.371 orang dan perempuan 6.359 orang (Risksedas, 2018).

Obesitas pada remaja berdampak pada fisik dan psikologisnya. Risiko penyakit yang akan timbul karena obesitas yaitu diabetes mellitus tipe 2, iskemik stroke dan jantung koroner dapat terjadi dengan meningkatnya Indeks Massa Tubuh (IMT). Dampak psikologis pada remaja obesitas adalah timbulnya rasa malu dan rasa kurang percaya diri. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan konsep diri. *Body image* merupakan kumpulan dari sikap-sikap individu terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang stuktur, bentuk, dan fungsi tubuh (Keliat, 2011). Sebanyak 93,5% remaja putri obesitas memiliki *body image* negatif (Wati dan Sumarmi, 2017). Remaja obesitas memiliki rasa ketidakpuasan akan *body imagenya* dan berharap memiliki tubuh yang lebih kecil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* siswa-siswi SMA Negeri 8 Denpasar yang mengalami obesitas melalui penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi di SMA Negeri 8 Denpasar dengan jumlah sampel 63 orang. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Cash (2000) yang sudah di gunakan dalam penelitian sebelumnya

yang berisikan 38 pernyataan. Uji validasi yang dilakukan penelitian Rosiana didapatkan nilai $p = 0.039$. Data hasil

penelitian dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 63)

Karakteristik Responden	Obesitas				Total	
	I		II		Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
Usia						
16 -17 tahun	56	88,9	6	9,5	62	98,4
≥18 tahun	1	1,6	0	0	1	1,6
Jenis Kelamin						
Perempuan	35	55,5	4	6,3	39	61,8
Laki-laki	22	35	2	3,2	24	38,2

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami obesitas tipe I (90,

5%), berusia 16-17 tahun (62%) dan berjenis kelamin perempuan (61,8%).

Tabel 2. *Body image* Siswa-Siswi SMA Negeri 8 Denpasar Yang Mengalami Obesitas (n=63)

Obesitas	<i>Body image</i>				Total	
	Positif		Negatif (gangguan)		Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
Obesitas I	53	84,1	4	6,4	57	18,7
Obesitas II	6	9,5	0	0	6	2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas memiliki *body image* yang positif (93,6%). Obesitas tipe I memiliki *body image* negatif lebih banyak dibandingkan obesitas tipe II.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas I dan II berusia 17 tahun. Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang unik dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan (Stuart, 2013). Pada masa perkembangan, remaja mengalami perubahan-perubahan secara kompleks yang meliputi perubahan fisik/biologis, psikoseksual, kognitif, sosial dan emosi. Perubahan besar yang terjadi adalah peningkatan berat badan dan tinggi badan, pubertas, lebih banyak berinteraksi

remaja dengan teman sebaya, berpikir kritis, dan puncak emosi labil (Herlina, 2013; Sarwono, 2011). Didukung oleh penelitian Rahmawati (2013) mengatakan bahwa perhatian terhadap berat badan seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12-18 tahun, baik remaja putri ataupun remaja putra. Menurut Riskesdas (2013) yang menyatakan bahwa pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6% obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas I dan II berjenis kelamin perempuan. Sesuai dengan penelitian Rahmawati (2013) yang menyatakan bahwa bagi remaja putri yang mengalami obesitas, masalah yang sering kali terjadi adalah gangguan *body image* dan kondisi ini berbeda dengan remaja putra yang lebih mengutamakan prestasi daripada mengurus bentuk tubuh yang ideal.

Perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan berusaha untuk menurunkan berat badannya meskipun sudah memiliki tubuh yang ideal. Bertambahnya berat badan akan menjadi permasalahan yang cukup berat bagi remaja putri karena tampil sempurna dapat disalahartikan dengan memiliki tubuh yang begitu proporsional (Suandi, 2010).

Menurut Souegih dan Wiramihardja (2010) obesitas pada perempuan dapat disebabkan oleh pengaruh hormon estrogen. Salah satu fungsi hormon estrogen adalah untuk mengembangkan dan mempertahankan tanda-tanda fisik perempuan. Perbandingan jumlah lemak yang dimiliki oleh perempuan sekitar 25-30% dan laki-laki 18-23%. Menurut Ekawati (2014) bahwa salah satu penyebab obesitas pada perempuan yaitu dapat disebabkan oleh pengaruh hormon estrogen. Perempuan lebih banyak memiliki hormon estrogen dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat menyebabkan perempuan lebih cepat mengalami obesitas. Rata-rata perempuan memiliki cadangan lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dapat dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Muhith, 2015). Dari penelitian yang telah dilakukan pada 63 orang siswa-siswi SMA Negeri 8 Denpasar yang mengalami obesitas, hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa 59 responden obesitas yang mengalami *body image* positif dan 4 responden obesitas yang mengalami *body image* negatif atau mengalami gangguan. Responden dengan *body image* positif memiliki gambaran tentang tubuhnya secara positif, biasanya ditandai dengan perasaan puas menerima tubuhnya selain itu tidak

mengkawatirkan makanan yang ingin dimakan. Oleh karena itu, *body image* positif kebanyakan responden tidak mengatur pola makannya sehingga menyebabkan terjadinya obesitas (Vindi, 2018). Hal ini diperkuat oleh penelitian Iswari dan Wilani (2013) bahwa konsep diri yang positif akan membentuk penerimaan diri yang positif. Selain itu, adanya penerimaan sosial atau pengakuan dari orang lain akan mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya sehingga akan menimbulkan evaluasi terhadap penampilan, terutama pada remaja (Ammar & Nurmala, 2020).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan hal yang berbeda. Remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif (Wati dan Sumarmi, 2017). Demikian juga dengan penelitian Ekawati (2014) yang menunjukkan bahwa *body image* remaja obesitas pada kategori positif sebanyak 18 orang (43,9%). Penelitian lain yang berbeda hasil adalah penelitian Kinanti (2010) menunjukkan bahwa *body image* remaja obesitas yang pada kategori positif sebanyak 33 orang (33%). Hal ini dapat terjadi karena faktor konsep diri. Individu yang memiliki konsep diri dapat memberikan penilaian positif terhadap tubuhnya dan dapat menghadapi kejadian yang mungkin mengancam *body image*nya. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri, bahkan kurang bahagia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Siswa-siswi yang mengalami obesitas sebagian besar memiliki *body image* yang positif dan sedikit sekali siswa-siswi obesitas yang memiliki *body image* negatif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya, sehingga peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggali faktor-faktor

protektif pada konsep diri dan penelitian dengan memberikan intervensi dalam memelihara *body image* tetap positif dan meningkatkan kemampuan penerimaan diri pada usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, E. N; Nurmala, I. (2020). Analysis Of Socio-Cultural Faktors On Dimensions Of Body Image As Bulimia Nervosa Prevention In Adolescents. *Journal of Health Science and Prevention Vol 4 No 1*
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Penduduk Indonesia Pada Tahun 2019*. Diperoleh pada tanggal 12 Maret 2020 dari <http://www.bps.go.id/>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. 2020. *Statistik Penduduk Bali Pada Tahun 2020*. Diperoleh pada tanggal 12 Maret 2020 dari <http://www.bps.go.id/>
- Ekawati, A. (2014). *Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Stikes ' Aisyiyas Yogyakarta*. Diperoleh pada tanggal 15 Juli 2020.
- Herlina. (2013). *Perkembangan Masa remaja (Usia 11/12-18 tahun), Mengenai Masalah Anak dan Remaja*. Diperoleh pada tanggal 3 Maret 2020 dari <http://doi.org/http://doi.org/10.1016/>
- Iswari, N. K. A. S; Wilani, N. M. A. Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, [S.l.], p. 12-21
- Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kinanti, N. (2010). *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas*. Diperoleh pada tanggal 15 Juli 2020.
- Kurdianti, W, et al. (2015). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Muhibah, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018 Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan.
- Santrock, W. (2010). *Remaja Jilid I (Edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Soegih, R., dan Wiramihardja. (2010). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Stuart, G.W. (2013). *Psychiatric Nursing*. (Edisi 10). Jakarta: EGC
- Vindi, L. (2018). *Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Diperoleh pada tanggal 15 Juli 2020.
- Wati dan Sumarmi. (2017). Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls: A Cross Sectional Study. *Amerta Nutr* (2017) 398-405
- WHO. (2015). *Angka Kejadian Obesitas*. Diperoleh pada tanggal 29 Mei 2020 dari <http://www.who.int/>.

Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects

Pedro Miguel Lopes de Sousa
Universidade de Coimbra (Portugal)

In current society, body and beauty's cult emerge as one of the main factors of adolescence. That leads adolescents to be dissatisfied with their own appearance, to psychological maladjustment, and nutritional disorders. This quantitative, exploratory, and cross-sectional research evaluates how adolescents perceive their weight and the prevalence of obesity in a sample of adolescents from the district of Viseu (Portugal). It also attempted to compare the relation of body-image and obesity with sociodemographic (school, sex, age, socioeconomic status, family functioning), psychological (self-concept, depression, school success) and behavioral aspects (physical inactivity). After data analyses, it was verified that the prevalence of obesity was 8.8% but 12.7% considered themselves obese. These adolescents had higher physical inactivity, poorer family functioning, a lower self-concept, and a higher depression index. The really obese adolescents were older and had poorer academic results. Obesity was higher in boys, but girls perceived themselves more as being obese. In conclusion, it is essential to evaluate weight perception in addition to body mass index (BMI), because the main problem could be related not only to being obese, but also to the perception of having a higher than ideal weight.

Keywords: body-image, obesity, social-demography, psychology, behavior

En la sociedad actual, el culto al cuerpo y la belleza emergen como uno de los principales factores en la adolescencia. Esto lleva a los adolescentes a sentirse insatisfechos con su propio aspecto, al desajuste psicológico y a los trastornos de alimentación. Esta investigación cuantitativa, exploratoria y transversal evalúa cómo los adolescentes perciben su peso y la prevalencia de la obesidad en una muestra de adolescentes del distrito de Viseu (Portugal). También intenta comparar la relación entre imagen corporal y obesidad con aspectos sociodemográficos (escuela, sexo, edad, nivel socioeconómico, funcionamiento familiar), psicológicos (autoconcepto, depresión, eventos escolares) y comportamentales (inactividad física). Después de analizar los datos, se verificó que la prevalencia de la obesidad era de 8,8% pero que un 12,7% se consideraban obesos. Estos adolescentes tenían un mayor nivel de sedentarismo, un funcionamiento familiar peor, autoconcepto más bajo y un alto índice de depresión. Los adolescentes realmente obesos eran mayores y tenían peores resultados académicos. La obesidad era más alta entre los chicos pero las chicas se percibían como obesas. En conclusión, es fundamental evaluar la percepción del peso además del índice de masa corporal porque el problema principal podría estar relacionado no sólo con ser obeso, sino también con la percepción de tener un peso mayor que el peso ideal.

Palabras clave: trauma, atentados terroristas, estrés, depresión, resiliencia, epidemiología

Correspondence concerning this article should be addressed to Pedro Miguel Lopes de Sousa, Urbanização de S. Jorge, Fracção G, 3140-446 Seixo de Gatões (Portugal). E-mail: pmsousa@gmail.com

How to cite the author of this article: Sousa, P.M.L.

The current life style, based on advanced technologies, contributes to the decrease in levels of physical activity and leisure, a phenomenon associated with the increase in consumption of hypercaloric foods and obesity. Simultaneously, social pressures push for thinness, according to rigid standards for beauty that demand ever thinner anthropometric profiles (Bosi, Luiz, Morgado, Costa, & Carvalho, 2006). In fact, social representations of the ideal body are anchored in images of youth, beauty, vigor, and health. Social communications media perpetuate this "obsession with appearance" that society itself constructs. Seeking to identify with a social group has brought Man to conformity and approximation to these standards, causing the emergence of the concept of the "deviant individual" indicating anyone who fails to meet these standards. These individuals are considered to have an imperfect body, causing feelings of inadequacy and discriminatory feelings on the part of others (Santos & Sawaia, 2000).

That is, body image seems to be a concept of growing importance in our daily lives, defined as the mental image of our own body, which is, the method by which we present or experience our own bodies (Bosi et al., 2006). For Slade (1988, in Bosi et al., 2006), the term bodily image refers to a mental illustration of the size, image, and shape of the body, with an associated emotional dimension. Body image is defined as the interaction between the perceptive component, or cognitive evaluation of body size, and the postural component, as complex affective-cognitive-behavioral response to this evaluation (Segal, Cardeal, & Cordás, 2002).

According to Thompson (1996, in Saikali, Soubhia, Scalfano, & Cordás, 2004), the concept of body image involved three components: perceptive, which related to the precision of the perception of one's own physical appearance, involving a estimation of the body size and weight; subjective, which involved aspects such as satisfaction with the appearance, the level of associated preoccupation and anxiety; behavioral, which focuses on the situations the individual avoids in order to avoid discomfort associated with the bodily appearance.

To sense one's own body, to see or perceive one's own body are central aspects present in the majority of the conceptualizations about bodily image, nearly always rooted in the Schilder's (1923, in Santos & Sawaia, 2000) class definition, for which the bodily image is a mental picture or perception that someone holds regarding their own body. It is a multidimensional, dynamic, mutable, and fundamentally social construct, formed from a complex combination of attitudes, feelings, and values, anchored in the representations and stereotypes that social groups value and convey throughout time.

It is through the bodily image that the individual maintains an internal equilibrium while interacting with the world, since this provides them the sense of identity and influences their behavior (Santos & Sawaia, 2000). This

dynamic interaction between the subjective and the social causes us to perceive our body in a manner similar to that in which everyone does, but, simultaneously, in a completely individualized way. Thus, the significance of the body image becomes intimately related with others, such as self-concept, self-esteem, self image, bodily concept and bodily scheme (Cohen, 1991, in Santos & Sawaia, 2000).

These concepts about valued bodily images impose the necessity for reflection on health and illness, representation that emanate from the social, and, this, are influenced by beliefs, expectations, and our very culture. Being thus, since obesity is an epidemic in the 20th century, and has become immersed in a markedly stigmatized context, it seems relevant to analyze the manner in which body image or representation of weight influences the socio-demographic, psychological, and behavioral aspects of the obese and non-obese individual.

In fact, obese persons are a target of preconception and discrimination, attend school for fewer years, have a lower probability of being accepted into more competitive schools or jobs, have lower salaries, and less stable romantic relationships (Segal et al., 2002). On the other hand, dissatisfaction with the body has frequently been related to a discrepancy between the perception and the desired body size and shape (Bosi et al., 2006).

However, this stigma of obesity arises largely in adolescence, a period of elevated risk for development of an imbalances bodily image. This is because adolescents with excessive weight or obesity perceive their difference, and hear rude, even offensive comments from classmates, causing them to limit their athletic activities and social life. Also, the Universidade Estadual de Campinas (State University of Campinas, 1997) adds that persistent obesity during school age brings the child to develop psychological problems related to the comments and jokes to which they become subject on the part of their colleagues. Cruz (1983) confirms that some of the social consequences are discrimination, difficulty with cultural integration, and deterioration of the self-image. Thus, it is clear that further research is needed in this area, since only an increase in knowledge enables effective intervention.

Despite body image not being frequently investigated in treatment of obesity, there is a growing awareness of its importance due to the inherent advantages in obtaining a better body image and improvement in overall levels of maintenance of the therapeutic regimen (Segal et al., 2002). In fact, body image appears to have an unequivocal importance in all aspects of the individual, especially in reference to obesity. Still, there are some studies that emphasize the fact that body image plays a more important role than the body mass index (BMI) in the development of complications associated with obesity. An example of this is the study of Faith and Allison (1996, in Segal et al., 2002) which concluded that there is no direct relation between the BMI and dissatisfaction or distortion of the

body image (not even with real excess weight), but that there was with perceived excess weight. Nunes, Olinto, Barros and Camey (2001) verified that perception of body weight (to feel fat) played a more important role in the determination of abnormal eating habits than the BMI.

It is in this context that the present study arises, with the intent to evaluate how adolescents perceive their weight, as well as the prevalence of obesity in the study sample. This study aims, as well, to determine the relationship between body image and obesity with socio-demographic, psychological, and behavioral aspects in adolescents.

Method

Participants

In the pursuit of the chosen objectives, a quantitative, exploratory, cross-sectional study was chosen, defining the study population as adolescents attending secondary school in the Viseu district (region in the northern interior of Portugal), with eleven secondary schools selected for study (see Table 1). Considering the impracticality of analyzing all of the individuals in the population with the available time and resources, a sample of 1198 individual was selected, as this sample was not problematic.

Regarding academic levels, it was verified that 40.7 % had completed their 10th year school, 28% had completed the 11th, and 31.3% had completed the 12th year. Of the 1198 participants in the study, 701 were female (58.5%) and 497 were male (41.5%). As far as age, the minimum age of the sample was 15 years, and the maximum was 22 years, corresponding to an average age of 16.79 years and a standard deviation of 1.24. The age limits for adolescence are very controversial, and there are different opinions on the matter, despite the usual consideration being that the upper limit is 18 years. However, in this study, we follow

the guidelines from Medeiros (2000), Muuss (1976, in Martins, Trindade, & Almeida, 2003) and of the World Health Organization itself, which has considered youths to be in the age range between 15 and 24 years (Traverso-Yepez & Pine, 2002). In any case, according to Developmental Psychology, adolescence is characterized by an array of physical, psychological, social, and moral transformations, and not by a specific age range that may be too restrictive.

Instruments and Procedure

This, in this study, the instrument for data collection used was a questionnaire composed of closed, open and mixed questions intended for the characterization of the sample and evaluation of the selected variables. Data collection occurred during the years 2002 and 2003, in the selected school, confidentiality and anonymity being guaranteed, and informed consent from the school administrations, parents and student who voluntarily responded to the questionnaire.

For this study, two dependent variables were defined (body image and obesity) due to the nature of research, and as independent variables, the following were chosen: school, gender, age, physical inactivity, socioeconomic level, family functionality, self-concept, depression, and academic success.

Body image was evaluated using a closed question with one answer in which the adolescents described themselves as "thin", "normal" or "fat". Obesity was evaluated using a BMI greater than 25 kg/m² as the cut-off point for adolescents of both genders. We chose not to consider a BMI greater than 30 Kg/m² as various authors defend, since this criterion can only be used when the physical structure/composition of the adolescents approximates that of adults. To avoid erroneous results, some authors have chosen to consider excess weight and obesity as a single concept, and to use the BMI greater than 25 as the criterion,

Table 1
Distribution of Samples in the Schools

Secondary schools	N	%
Resende	41	3.4
Mangualde	6	0.5
Carregal do Sal	58	4.8
S.J. Pesqueira	69	5.8
S. Pedro do Sul	224	18.7
Mortágua	160	13.4
Castro Daire	266	22.2
Lamego (Latino Coelho)	50	4.2
Moimenta	38	3.2
Cinfães	222	18.5
Viseu (Viriato)	64	5.3
Total	1198	100.0

as in the case of the study of Monteiro, Victora, Barros and Tomasi (2000), with which we agree. In this study, a self-declared BMI was used (calculated from the formula: $\text{weight}/\text{height}^2$) due to logistical and methodological imperatives, its validity being duly saved (Fonseca, Faerstein, Chor, & Lopes, 2004).

The independent variables of school, age, and gender, were evaluated through open questions. To estimate the level of physical inactivity, a measurement scale composed of participation in sports, frequency, number of hours watching television or on the computer, was used (Gomes, Ferreira, Rocha, Almeida, & Sousa, 2004). The scale provides a total index that may be grouped into three classes according to the psychometric data provided by the authors: group 1 - individuals with high levels of physical inactivity, group 2 - individuals with regular levels of physical inactivity, and group 3 - individuals with low levels of physical inactivity. The socioeconomic level was inferred through the Grafar index (Sousa, 1999), the total index of the grouped scale being divided into five classes: 5 to 9 - upper class; 10 to 13 - upper middle class; 14 to 17 - middle class; 18 to 20 - low middle class; 22 to 25 - low class. Family functionality (the perception that the individual has of the fundamental components of family function: intra-familial adaptation, participation/communication, growth/development, affection and resolution/dedication) was approached using the APGAR family scale created by Smilkstein (Smilkstein, Ashworth, & Montano, 1982). The final result was obtained using the sum of scores attributed to each of the questions. An overall score of 7 to 10 suggests a highly functional family; 4 to six, a family with moderate dysfunction, and 0 to 3 being a highly dysfunctional family (Sousa, 1999).

Self-concept was evaluated using the Clinical Self-Concept Inventory of Vas Serra (1986), while depression was evaluated using the Beck Depression Inventory (BDI; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; translated by Gorestein & Andrade, 1998). The BDI scale provides a total index that can be interpreted as follows: less than 10 represents the absence of depression; from 10 to 18 indicates light depression; 10 to 29 indicates moderate depression; 30 to 63 indicates severe depression. Finally, academic success

was measured by the number of failures (throughout the academic career).

Statistical Analyses

Statistical treatment of the data was conducted with non parametric tests, since the normality of the data distributions was not verified, tested using the Kolmogorov-Smirnov test, with Lilliefors correction, and with the Shapiro-Wilk test (Pestana & Gageiro, 1998). To test for the existence of statistically significant differences between the three classes of body image in the adolescents, the Kruskal-Wallis test was used, while the Mann-Whitney test was used to evaluate differences between the two BMI types. When it was intended to relate two variables, such as: classes of body image, obesity, school, gender, classes of physical inactivity, socioeconomic classes, classes of family functionality, and classes of depression, the choice fell to chi-square test (Pestana & Gageiro, 1998). The software SPSS version 14.0 was used for data analysis. We should emphasize, again, that the level of significance of .05 was used in this study.

Results

After analysis of the obtained results, regarding body image, it was noted that the majority of adolescents questioned consider themselves to be "normal" (71.5%), while 15.8% considered themselves to be "thin", and 12.7% considered themselves to be "fat" (Table 2).

The statistics relative to the BMI showed that the minimum value found was 14.2 kg/m^2 and the maximum value was 54.6 kg/m^2 , corresponding to an average of 21.7 kg/m^2 and a standard deviation of 2.8. Grouping the BMI data into classes, it was verified that the non-obese adolescents ($< 25 \text{ Kg/m}^2$) comprised 91.2% of the sample, while obese adolescents ($\geq 25 \text{ Kg/m}^2$) constituted 8.8% of the individuals (see Table 2).

Subsequently, the ways in which body image and obesity in adolescents relate with the remaining evaluated variables was analyzed.

Table 2
Sample Distribution as a Function of Body Image and Types of Obesity (BMI)

Variable		N	%
Body image	Thin	189	15.8
	Normal	857	71.5
	Fat	151	12.7
	Total	1197	100.0
Obesity (BMI)	Not obese	1093	91.2
	Obese	105	8.8
	Total	1198	100.0

Note. BMI = Body Mass Index.

School

Considering the relationship between the school attended by the participants and their body image, the absence of statistically significant relationships was verified. ($\chi^2 = 23.709$, $p = .255$) (see Table 3), despite the fact that the percentage of adolescents who considered themselves to be "fat" was considerably greater in schools at Moimenta da Beira (21.1%), Mortágua (17.5%) and Viseu (15.6%). Through analysis of Table 3, it was observed that the Secondary School at Moimenta da Beira was that which exhibited the greatest percentage of (21.1%) of cases of obesity, followed by the Escola Secundária Viriato (Viseu) with 12.5%, while the schools at Resende and Mangualde had no cases of obesity. However, these differences are not statistically significant ($\chi^2 = 14.718$, $p = .143$).

Gender

Use of chi-square test between gender and body images did show statistically relevant differences ($\chi^2 = 16.860$, $p = .000$) (see Table 4), since the percentage of girls that considered themselves to be "fat" (15.9%) was greater than boys (8.0%). Still, in Table 4, one may verify that 5.3% of

the girls really are obese, while this percentage among boys reached 13.7%, these differences being statistically significant ($\chi^2 = 25.685$, $p = .000$).

Age

Relating age with body image in adolescents through the Kruskal-Wallis test, it was verified that individuals who consider themselves "fat" tend to be older (16.81) than individuals who consider themselves to be "thin" (16.68), although these differences are not statistically significant ($H = 1.637$, $p = .441$) (see Table 5). All the same, when the BMI classes are compared with the age of the subjects, statistical differences are found ($U = 43783.50$, $p = .000$) (see Table 5). In fact, it was noted that obese adolescents have a greater average age (17.25) than non-obese adolescents (16.75 years).

Physical Inactivity

In the analysis of the physical inactivity index, the minimum value found in the measurement scale was 1, and the maximum value was 36, the average being 8.14 with a

Table 3
Chi-Square Test of Schools as a Function of Body Image and Obesity (BMI)

Secondary schools	Body image			Obesity (BMI)					
	Thin (%)	Normal (%)	Fat (%)	χ^2	p	Not Obese (%)	Obese (%)	χ^2	p
Resende	12.2	80.5	7.3			100.0	0.0		
Mangualde	33.3	66.7	0.0			100.0	0.0		
Carregal do Sal	12.1	75.9	12.1			89.7	10.3		
S.J. Pesqueira	17.4	78.3	4.3			91.3	8.7		
S. Pedro do Sul	17.4	68.8	13.8			92.9	7.1		
Mortágua	15.6	66.9	17.5	23.709	.255	90.0	10.0	14.718	.143
Castro Daire	13.9	72.6	13.5			92.5	7.5		
Lamego	18.0	72.0	10.0			92.0	8.0		
Moimenta da Beira	15.8	63.2	21.1			78.9	21.1		
Cinfães	19.0	71.9	9.0			90.5	9.5		
Viseu	7.8	76.6	15.6			87.5	12.5		

Note. BMI = Body Mass Index.

Table 4
Chi-Square Test of Sexes as a Function of Body Image and Obesity (BMI)

Sex	Body image			Obesity (BMI)					
	Thin (%)	Normal (%)	Fat (%)	χ^2	p	Not Obese (%)	Obese (%)	χ^2	p
Female	14.4	69.7	15.9			94.7	5.3	25.685	.000**
Male	17.7	74.2	8.0	16.860	.000**	86.3	13.7		

Note. BMI = Body Mass Index.

** $p < .01$.

Table 5
 Comparison of the Types of Body Image (Kruskal-Wallis Test) and Types of Obesity (BMI, Mann-Whitney Test) as a Function of the Variables Studied

Variables	Body image	M	H	p	Obesity	M	U	p
Age	Thin	16.68	1.637	.441	Not obese	16.75	43783.50	.000**
	Normal	16.81						
	Fat	16.81			Obese	17.25		
	Thin							
BMI	Thin	19.83	234.521	.000**				
	Normal	21.63						
	Fat	24.24						
Sedentariness	Thin	8.34	8.403	.015*	Not obese	8.18	53196.00	.214
	Normal	8.01			Obese	7.75		
	Fat	8.65						
Socioeconomic class	Thin	15.07	0.034	.983	Not obese	15.10	54822.50	.446
	Normal	15.12			Obese	15.36		
	Fat	15.19						
Family functionality	Thin	6.14	21.097	.000**	Not obese	6.57	53068.50	.199
	Normal	6.82			Obese	6.87		
	Fat	5.89						
Self-concept	Thin	63.50	7.237	.027*	Not obese	63.83	55834.00	.647
	Normal	64.19			Obese	64.44		
	Fat	62.62						
Depression	Thin	14.53	19.057	.000**	Not obese	13.44	55297.00	.538
	Normal	12.64			Obese	12.97		
	Fat	16.21						
School event	Thin	0.41	1.532	.465	Not obese	0.41	48659.50	.002**
	Normal	0.43			Obese	0.62		
	Fat	0.45						

Note. BMI = Body Mass Index.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

standard deviation of 3.02. After calculation of the physical inactivity index, the data were grouped into classes, as described above. It was observed that 44.0% of the sampled showed a high level of physical inactivity, while 41.9% showed low physical inactivity, and 14.1% were at regular levels.

Relating physical inactivity to body image in adolescents using the Kruskal-Wallis test, it was noted that individuals who consider themselves "fat" then present higher indices on the physical inactivity scale (8.65), these differences being statistically significant ($H = 8.403$, $p = .015$) (see Table 5). Analyzing this relationship in greater detail, it was noted that the percentage of individuals who consider themselves "fat" is lower among those who had reduced physical inactivity (9.6%) than among adolescents whose

levels of physical inactivity were higher (14.0%) or regular (17.2%), the differences being statistically significant ($\chi^2 = 13.574$, $p = .009$) (see Table 6).

It was noted that the relationship between physical inactivity and the BMI classes did not present statistically significant differences ($U = 53196.00$, $p = .214$) among obese individuals (7.75) and non-obese individuals (8.18) (Table 5). The same occurred when the chi-square test between physical inactivity and obesity was analyzed (see Table 7), since, again, no statistically significant differences were found ($\chi^2 = 1.218$, $p = .544$) among the classes, despite the percentage of obese adolescents being higher in those who presented regular physical inactivity (10.1%) and lower physical inactivity (9.4%), as opposed to those who had higher physical inactivity (7.8%).

Table 6
Sample Distribution in Sedentariness

Sedentariness	N	%
Scarce	502	41.9
Regular	169	14.1
High	527	44.0
Total	1198	100.0

Table 7
Chi-Square Test of Amount of Physical Inactivity as a Function of Body Image and Obesity (BMI)

Sedentariness	Body image			Obesity (BMI)					
	Thin (%)	Normal (%)	Fat (%)	χ^2	p	Not Obese (%)	Obese (%)	χ^2	p
Scarce	14.2	76.2	9.6			90.6	9.4	1.21	
Regular	13.0	69.8	17.2	13.574	.009**	89.9	10.1	8	.544
High	18.2	67.7	14.0			92.2	7.8		

Note. BMI = Body Mass Index.

** $p < .01$.

Table 8
Sample Distribution as a Function of Socioeconomic Class

Socioeconomic class	N	%
High	65	5.4
Middle-high	225	18.8
Middle	698	58.3
Middle-low	204	17.0
Low	6	0.5
Total	1198	100.0

Socioeconomic Level

The data relative to socioeconomic level in the sample gave a minimum value of $<sl/7$ and a maximum value of 24 on the Graffer scale, with an average of 15.12 and a standard deviation of 2.81. According to Sousa (1999), the socioeconomic level data were grouped into five classes. Thus, the middle class was most representative (58.3%), followed by upper middle (18.8%) and lower middle (17.0%). The most distant classes were high and low classes, who were represented at lower levels (5.4% and 0.5%, respectively).

Analysis of the relationship between socioeconomic level and body image through the Kruskal-Wallis test indicated that, although there were no statistically significant differences ($H = 0.034$, $p = .983$) (see Table 9), the individuals who considered themselves "fat" tend to be from higher socioeconomic classes (15.9%) than those who considered themselves "thin" (15.07%). The absence of statistically significant differences was verified again in

reference to socioeconomic classes ($\chi^2 = 9.817$, $p = .278$) (see Table 9), although it was noted that the percentage of persons who considered themselves "fat" (33.3%) in the lower classes was greater than in the others.

Relative to the relationship between socioeconomic classes and BMI classes, no statistically significant differences were found using the Mann-Whitney test ($U = 54822.50$, $p = .446$) (see Table 5), nor with the Chi-square test ($\chi^2 = 5.701$, $p = .223$) (see Table 7).

Family Functionality

Among the questioned individuals, the values for family functionality/APGAR test varied from 0 to 10. The average was 6.59, and the standard deviation was 2.56. Grouping of the data in these three classes defended by Sousa, it was noted that the class method corresponds to "highly functional family", with 55.8%, followed by the "moderately dysfunctional family" (30.4%), and "highly dysfunctional family" (13.9%).

Table 9
Chi-Square Test of Socioeconomic Classes as a Function of Body Image and Obesity (BMI)

Socioeconomic class	Body image			Obesity (BMI)					
	Thin (%)	Normal (%)	Fat (%)	χ^2	<i>p</i>	Not Obese (%)	Obese (%)	χ^2	<i>p</i>
High class	20.0	70.8	9.2			92.3	7.7		
Middle-high class	14.7	72.4	12.9			92.9	7.1		
Middle class	15.1	71.0	13.9	9.817	.278	90.7	9.3	5.701	.223
Middle-low class	18.6	73.0	8.3			91.7	8.3		
Low class	0.0	66.7	33.3			66.7	33.3		

Note. BMI = Body Mass Index.

Table 10
Sample Distribution as a Function of Family Functionality

Family attachment	<i>N</i>	%
Marked dysfunctionality	166	13.9
Moderate dysfunctionality	364	30.4
Highly dysfunctional	668	55.8
Total	1198	100.0

After analysis of Table 11, no statistically significant differences were observed ($H = 21.097$, $p = .000$) between the body image classes in reference to the family functionality index. Or, rather, it was noted that adolescents who perceive themselves as "fat" are those who have lower APGAR family scores (5.89), followed by those who consider themselves "thin" (6.14), and then by those who consider themselves "normal" (6.82). Execution of chi-square test among the family functionality classes and the body image classes allowed verification of the existence of statistically significant differences among the classes ($\chi^2 = 25.806$, $p = .000$) (see Table 11). Families with greater dysfunction are those where the adolescents tend to have a more negative body image, since the percentage of individuals that considered themselves "thin" (23.0%) and "fat" (20%) is greater than the remainder, with families with moderate dysfunction following (15.1% and 14.6%, respectively), and finally, the highly functional families (14.4% and 9.7%, respectively).

Relative to the relationship between family functionality and obesity, analysis of Table 11 verifies that there are no statistically significant differences among the classes ($U = 53068.50$, $p = .199$), although it was noted that obese adolescents (6.87) have an average index of family functionality greater than that of non-obese subjects (6.57). The same occurs with the chi-square test, as there were no statistically significant differences ($\chi^2 = 2.512$, $p = .285$), despite the fact that in the highly functional families the percentage of obese adolescents is greater (9.9%).

Self-Concept

In the analysis of self-concept, the index obtained from the entire measurement scale was analyzed. Thus, the overall index from the Clinical Self-concept Inventory varied between 18 and 90, with an average index of 63.88 and a standard deviation of 7.40.

Table 11
Chi-Square Test of Types of Family Functionality as a Function of Body Image and Obesity (BMI)

Types of family functionality	Body image			Obesity (BMI)					
	Thin (%)	Normal (%)	Fat (%)	χ^2	<i>p</i>	Not Obese (%)	Obese (%)	χ^2	<i>p</i>
Marked dysfunctionality	23.0	57.0	20.0			93.4	6.6		
Moderate dysfunctionality	15.1	70.3	14.6	25.806	.000**	92.3	7.7	2.512	.285
Highly dysfunctional	14.4	75.9	9.7			90.1	9.9		

Note. BMI = Body Mass Index.

** $p < .01$.

We also analyzed the relationship between self-concept and body image, for which we used the Kruskal-Wallis test, and found statistically significant differences between the body image classes ($H = 7.237, p = .027$) (see Table 5). In fact, it was verified that the adolescents that considered themselves "fat" or "thin" had, on average, a lower self-concept index than the remaining subjects (62.62, 63.50, and 64.19).

No statistically significant differences were found in references to self-concept and obesity ($U = 55834.00, p = .647$). However, it was noted that obese adolescents were those who had a higher self-concept index (64.44 vs. 63.83).

Depression

For the depression evaluation with the BDI, the minimum value obtained was 0 and the maximum 62, with an average of 13.40 and a standard deviation of 9.98. Grouping the data in two classes (Gorestein & Andrade, 1998), we found that the majority of adolescents questioned (52.5%) appear to have depressive symptoms, while 47.5% had no, or only minimal indications of depression. Among the subjects with depression, the majority of the depressive pathologies were mild (26.5%), followed by moderate depression (17.5%) and, finally, severe depression (8.5%).

With the Kruskal-Wallis statistically significant differences were found ($H = 19.057, p = .000$) among the body image classes, according to the depression index (see Table 12). Thus, the adolescents that considered themselves "fat" were those who had the greatest depression index

(16.21), followed by those who considered themselves "thin" (14.53), and then those who considered themselves "normal" (12.64). Also, analysis of the Chi-square test conducted between the depression and body image classes showed that differences between these classes are statistically significant ($\chi^2 = 18.259, p = .006$) (see Table 13). In fact, we found that the greatest percentage of adolescents that considered themselves "fat" presented serious depression (19.6%), followed by cases of moderate depression (15.95), mild (13.2%), and minimal or nonexistent (9.8%).

There were no statistically significant differences noted in the relationship between self-concept and obesity ($U = 55297.00, p = .538$), but it was noted that obese adolescents had lower depression indexes (12.97 vs. 13.44) (cf. Table 5). Additionally, the chi-square test showed similar results, as there were no statistically significant differences between the classes ($\chi^2 = 0.632, p = .889$) (see Table 13).

Academic Success

In the statistics regarding the number of failures the minimum value was 0 and the maximum 5, with an average of 0.43 and a standard deviation of 0.74. Yet, it was verified that 68.8% of adolescents reported no failures, while 21.7% reported having failed one time.

To analyze the relationship between academic success and body image, the Kruskal-Wallis test was used (see Table 5), verifying the absence of statistically significant differences between the classes ($H = 1.532, p = .465$). However, despite not being statistically significant, it was verified that

Table 12
Sample Distribution as a Function of Types of Depression

Depression	N	%
Without depression	569	47.5
Mild depression	318	26.5
Moderate depression	209	17.5
Severe depression	102	8.5
Total	1198	100.0

Table 13
Chi-Square Test of Types of Depression as a Function of Body Image and Obesity (BMI)

Types of depression	Body image			χ^2	p	Obesity (BMI)		χ^2	p
	Thin (%)	Normal (%)	Fat (%)			Not Obese (%)	Obese (%)		
Without depression	13.4	76.8	9.8	18.259	.006**	91.2	8.8	0.632	.889
Slight depression	17.6	69.2	13.2			91.2	8.8		
Moderate depression	19.2	64.9	15.9			90.4	9.6		
Severe depression	16.7	63.7	19.6			93.1	6.9		

Note. BMI = Body Mass Index.

** $p < .01$.

adolescents who considered themselves "fat" were those who had the worst academic success (0.45 failures) and those who considered themselves "thin" had the greatest academic success (0.41 failures).

A similar situation occurred while analyzing the relation between depression and obesity, wherein the obese adolescents had the worst academic performance (0.62 failures) compared to non-obese adolescents (0.41 failures), these differences being statistically significant ($U = 48659.50$, $p = .002$) (see Table 5).

Body Image and Obesity

In the analysis of the relationship between the BMI and body image in adolescents using the Kruskal-Wallis test, it was verified that the individuals who considered themselves "fat" were those who, in fact, had the greatest BMI (24.24 Kg/m²), followed by those who considered themselves "normal" (21.63 Kg/m²), and last, those who considered themselves "thin" (19.83 Kg/m²). These differences were statistically significant, as a level of significance of $p = .000$ was obtained (see Table 5).

Intending to analyze this relation in greater detail, we also considered the BMI grouped in pre-defined classes, verifying that both obese individuals, as much as non-obese, tend to consider themselves "normal" (51.4% and 73.5%, respectively). However, the percentage of obese adolescents who considered themselves "fat" (46.7%) is greater than the percentage of non-obese adolescents who considered themselves "fat" (9.3%), which is also a statistically significant difference ($p = .000$) (see Table 14).

Discussion

The relationship between body image and obesity was evaluated in this study, with socio-demographic, psychological and behavioral data in adolescents. After analysis of the data, it was noted that the percentage of individuals that considered themselves "fat" is greater than the actual prevalence of obesity in the sample studied (12.7% and 8.8%, respectively). These results appear to confirm the tendency of individuals to overestimate their weight,

considering themselves overweight, when, effectively, they are not (Veggi, Lopes, Faerstein, & Sichiari, 2004).

As far as the relationship between academics, as much in relation to obesity as to body image, there were no statistically significant differences found between schools/locations. This may indicate that the schools are located in very similar socioeconomic and cultural environments, not confirming the relationship between location defended by various authors (Cardoso & Vieira, 1990; Lissau & Sorensen, 1994; in Mahan & Escott-Stump, 1996/1998). At the Secondary school at Moimenta da Beira, the prevalence of obese adolescents is equal to the prevalence of adolescents who consider themselves "fat", seeming to have a body image adjusted to the reality.

In relation to gender, statistically significant differences were noted both for body image (Connors & Casey, 2006; Varnado-Sullivan, Horton, & Savoy, 2006; Wang, Byrne, Kenardy, & Hills, 2005), and for obesity (Monteiro, et al., 2000; Santiago, Mesquita, Carvalho, & Rocha, 1998; Sichiari & Veiga, 2002). Overall, whereas obesity is largely associated with males, females are more likely to consider themselves "fat". Or, rather, females seem to overestimate their weight more frequently, having a body image that does not reflect reality.

In reference to age, we verified that there were no statistically significant differences between body image classes, but that there were between obese and non-obese adolescents (obese adolescents tending to be older). Or, age does not appear to be related to body image (not proving, thus, the data from Wang, Byrne, Kendardy, and Hilles (2005)), contrary to what occurs with obesity (Kanbur, Derman, & Kinik, 2002; Laitinen, Power, & Jarvelin, 2001).

In the analysis of the relationship with physical inactivity, it was noted that individuals who considered themselves "fat" had higher levels of physical inactivity compared to individuals who considered themselves "thin", and the differences were statistically significant. Analyzing this relationship in greater detail, we verified that adolescents who considered themselves "fat" tend to have a regular or elevated level of physical inactivity. This is contrary to the study from Varnado-Sullivan et al. (2006). There were no statistically significant differences found in reference to the BMI, contrary to the hypotheses defended by Bray

Table 14
Chi-Square Test of Types of Obesity (BMI) and Body Image

Types of obesity (BMI)	Body image						χ^2	p
	Thin		Normal		Fat			
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%		
Not obese	187	17.1	803	73.5	102	9.3	126.384	.000**
Obese	2	1.9	54	51.4	49	46.7		

** $p < .01$.

(1996/1997), Guerreiro (2001), and Padez (2002). Rather, physical activity/physical inactivity appear to be related, overall, with body image to the detriment of obesity. One of the limitations of the study resides in the fact that it is not possible to divulge the psychometric data from the physical inactivity scale, as chosen by the authors of the study. It was not possible to work around this situation, since this was the only scale available to evaluate this construct in this population.

Upon analysis, we determined that the socioeconomic level had no significant relation with either body image or obesity. These results did not confirm the data provided by Wang et al. (2005), nor those of Laitinen, Power and Jarvelin (2001), respectively, but did corroborate the conclusion of Rodriguez, Novalbos, Martinez, Escobar and Castro (2004), that socioeconomic level is not related to body image.

Family functionality appears to bear a significant relation to body image, but not with obesity. In fact, we noted the existence of statistically significant differences between the body image classes in relation to family functionality (the adolescents who considered themselves "fat" tend to have less functional families, and those with families with elevated levels of dysfunction tend to have more adolescents considered "fat" than the remainder), which corroborates the data from Rodriguez et al. (2004). The relationship between BMI/obesity and family functionality was not statistically significant, which diverges from the conclusions from Fontoura, Duarte, Simas, Rebelo, and Guerreiro (1991).

A significant relationship was established between self-concept and body image, but not with obesity. In fact, it was verified that adolescents that consider themselves "fat" have a lower self-concept index than the other individuals (statistically significant differences), which corroborates the findings of Carvalho, Pedrão, and Loureiro (2006). However, as we found not statistically differences between BMI and self-concept, we could not confirm the results of Datar, Sturm, and Magnabosco (2004) and of Falkner, Neumark-Sztainer, Story, Jeffery, Beuhring, and Resnick (2001).

A similar situation was found when depression was considered, since it also appeared to relate significantly only with body image, and not with obesity, identical to the results from Daniels (2005). In fact, it was verified that adolescents who considered themselves "fat" have higher depression indexes and tend to develop severe depression. The BMI/obesity did not show statistically significant differences in reference to depression, and, as such, we could not confirm the statements from Datar et al. (2004) nor those from Zeller, Saelens, Roehrig, Kirk, and Daniels (2004).

In reference to academic success, we observed that this only could be made sense of in a statistically significant manner for the BMI/obesity, and not for body image. Thus, results from Bandeira and Hutz (1994) and from Macedo, Andreucci, and Montelli (2004a, 2004b), which state that body image is significantly related to academic success, could not be confirmed. On the other hand, we noted that

obese adolescents have a lower academic success rate than non-obese adolescents, as has been noted by various other authors (Datar et al., 2004; Falkner et al., 2001).

Finally, we would like to note that, despite body image being related in a statistically significant manner with BMI/obesity (Conti, 2002) and while the majority of people tend to overestimate their weight, only 46.7% of the obese adolescents confirmed that they consider themselves to be "fat".

Conclusions

In conclusion, obesity appear to be one of the most important scourges of contemporary society, affecting our adolescents in particularly, since they are in a phase marked by important development and profound transformation at the physiological, cognitive, affective, social and moral level, as well as in the realm of construction of their identity and autonomy. Thus, it seems important to us to determine the mean in which adolescents construct their body image, whether obese or not, comparing individual and socio-familial variables.

In this way, our study verified that the prevalence of obesity in the sample was 8.8%, while 12.7% of adolescents believed themselves to be "fat". These last showed a higher rate of physical inactivity, and lower family functionality, and lower self-concept index, and a higher depression index. Adolescents who truly are obese were older and had lower academic success rates. We also found that obesity is more prevalent in males, but females tend to be more likely to consider themselves "fat".

These results underline the importance of evaluate weight perception/body image with the BMI, since, at times, the problems is not only in being obese, but also in the self-representation of a weight greater than the ideal.

References

- Bandeira, D., & Hutz, C. (1994). A contribuição dos testes DFH, Bender e Raven na predição do rendimento escolar na primeira série. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 10, 59-72.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press. (Portuguese translation: C. Gorenstein & L. Andrade, (1998). Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 25, 245-250).
- Bosi, M. L. M., Luiz, R. R., Morgado, C. M., Costa, M. L., & Carvalho, R. J. (2006). Auto percepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 55, 108-113.
- Bray, G. (1996). Obesity. In E.E. Ziegler & L.J. Filer (Eds.), *Present knowledge in nutrition* (pp. 19-32) (7th ed.). Washington DC: International Life Sciences Institute Press.

- Cardoso, S., & Vieira, D. (1990). Excesso de peso e obesidade nos mancebos portugueses: análise a nível nacional e regional. *Revista Portuguesa de Nutrição*, 2, 21-38.
- Carvalho, A., Pedraza, L., & Loureiro, S. (2006). *Autoconceito e imagem corporal de crianças obesas e não obesas*. Unpublished Master's dissertation, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (Brazil).
- Connors, J., & Casey, P. (2006). Sex, body-esteem and self-esteem. *Psychological Reports*, 98, 699-704.
- Conti, M. (2002). *Imagem corporal e estado nutricional de estudantes de uma escola particular*. Unpublished Master's dissertation, Universidade de São Paulo (Brazil).
- Cruz, J. (1983). Prevenção versus tratamento da obesidade. *Serviço*, 6, 309-323.
- Daniels, J. (2005). Weight and weight concerns: Are they associated with reported depressive symptoms in adolescents? *Journal of Pediatric Health Care*, 19, 33-41.
- Datar, A., Sturm, R., & Magnabosco, J. (2004). Childhood overweight and academic performance: National study of kindergartners and first-graders. *Obesity Research*, 12, 58-68.
- Falkner, N. H., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R. W., Beuhring, T., & Resnick, M. D. (2001). Social, educational, and psychological correlates of weight status in adolescents. *Obesity Research*, 9, 32-42.
- Fonseca, M., Faerstein, E., Chor, D., & Lopes, C. (2004). Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. *Revista de Saúde Pública*, 38, 392-398.
- Fontoura, M. E., Duarte, J. S., Simas, M. J., Rebelo, M., & Guerreiro, L. (1991). Obesidade infantil – aspectos particulares. *Revista Portuguesa de Nutrição*, 3, 19-27.
- Gomes, C., Ferreira, H., Rocha, M., Almeida, M., & Sousa, P. (2004). Obesidade na Adolescência. *Revista Sinais Vitais*, 56, 23-26.
- Gorestein, C., & Andrade, L. (1998). Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 25, 245-250.
- Guerreiro, S. (2001). Emagrecer com conta, peso e medida. *Medicina & Saúde*, 43, 38-39.
- Kanbur, N., Derman, O., & Kinik, E. (2002). Prevalence of obesity in adolescents and the impact of sexual maturation stage on body mass index in obese adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 14, 61-65.
- Laitinen, J., Power, C., & Jarvelin, M. (2001). Family social class, maternal body mass index, childhood body mass index, and age at menarche as predictors of adult obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 3, 287-294.
- Macedo, C., Andreucci, L., & Montelli, T. (2004a). Cognitive function evaluation in school-age children from economically impoverished community: Results of enriched education program. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 62, 204-209.
- Macedo, C., Andreucci, L., & Montelli, T. (2004b). Alterações cognitivas em escolares de classe socio-económica desfavorecida. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 62, 852-857.
- Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (1996). Krause's food nutrition and diet therapy (9th ed.). Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company. (Portuguese translation: *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia* (9th ed.). São Paulo: Editora Afiliada, 1998).
- Martins, P. O., Trindade, Z. A., & Almeida, A. M. O. (2003). O Ter e o Ser: representações sociais da adolescência entre adolescentes de inserção urbana e rural. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16, 555-568.
- Medeiros, M. T. (2000). Conceito de adolescência. In M. T. Medeiros & A. I. Serpa (Org.), *Adolescência: abordagens, investigações e contextos de desenvolvimento* (pp. 12-27). Açores: Direcção Regional da Educação.
- Monteiro, P., Victora, C., Barros, F., & Tomasi, E. (2000). Diagnóstico de sobrepeso em adolescentes: estudo do desempenho de diferentes critérios para o Índice de Massa Corporal. *Revista de Saúde Pública*, 34, 506-513.
- Nunes, M., Olinto, M., Barros, F., & Camey, S. (2001). Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 23, 21-27.
- Padez, C. (2002). Actividade física, obesidade e saúde: uma perspectiva evolutiva. *Revista Portuguesa de Saúde*, 1, 11-20.
- Petana, M., & Gageiro, J. (1998). *Análise de Dados para Ciências Sociais – A Complementaridade do SPSS*. Edições Sílabo: Lisboa.
- Rodríguez, M., Novalbos, R., Martínez, N., Escobar, J., & Castro, D. (2004). Epidemiological study of the influence of family and socioeconomic status in disorders of eating behaviour. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58, 846-52.
- Saikali, C. J., Soubhia, C. S., Scalafaro, B. M., Cordás, T. A. (2004). Imagem corporal nos transtornos Alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 31, 164-166.
- Santiago, L., Mesquita, E., Carvalho, I., & Rocha, M. (1998). Excesso ponderal e obesidade em jovens – estudo observacional de base populacional. *Saúde Infantil*, 20, p. 13-20.
- Santos, V., & Sawaia, B. (2000). A bolsa na mediação “estar ostomizado”-“estar profissional”: análise de uma estratégia pedagógica. *Revista latino-americana de enfermagem*, 8, 40-50.
- Segal, A., Cardeal, M. V., & Cordás, T. A. (2002). Aspectos psicossociais e psiquiátricos da obesidade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 29, 81-89.
- Sichieri, R., & Veiga, G. V. (2002). *Obesidade na adolescência*. Retrieved on January 4, 2005, at: www.bireme.br/bvs/adolesc/Pf cadernos/capitulo/cap26/cap26.htm.
- Smilkstein, G., Ashworth, C., & Montano, D. (1982). Validity and reliability of the Family APGAR as a test of family function. *Journal of Family Practice*, 15, 56-60.
- Sousa, D. (1999). *A pessoa com acidente vascular cerebral e a família no distrito de Viseu: a recuperação do doente com AVC e implicações psicossociais*. Unpublished Master's dissertation, Universidade de Coimbra (Portugal).
- Traverso-Yopez, M. A., & Pinheiro, V. S. (2002). Adolescência, saúde e contexto social: esclarecendo práticas. *Psicologia & Sociedade*, 14, 133-147.
- Universidade Estatal de Campinas (1997). *Obesidade na infância e Adolescência*. Retrieved on December 4, 2002, at: www.hospvirt.org.br/enfermagem/port/obesidad.htm.

- Varnado-Sullivan, P., Horton, R., & Savoy, S. (2006). Differences for gender, weight and exercise in body image disturbance and eating disorder symptoms. *Eating and Weight Disorders, 11*, 118-25.
- Vaz Serra, A. (1986). O "Inventário Clínico do Auto-Conceito". *Psiquiatria Clínica, 7*, 67-84.
- Veggi, A., Lopes, C., Faerstein, E., & Sichieri, R. (2004). Índice de massa corporal, percepção do peso corporal e transtornos mentais comuns entre funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 26*, 242-247.
- Wang, Z., Byrne, N., Kenardy, J., & Hills, A. (2005). Influences of ethnicity and socioeconomic status on the body dissatisfaction and eating behaviour of Australian children and adolescents. *Eating and Behaviour, 6*, 23-33.
- Zeller, M., Saelens, B., Roehrig, H., Kirk, S., & Daniels, S. (2004). Psychological adjustment of obese youth presenting for weight management treatment. *Obesity Research, 12*, 1576-1586.

Received November 15, 2006

Revision received November 17, 2007

Accepted November 22, 2007

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 Wati¹, 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	<i>P Value</i>
	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 mempedulikan 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_factor_s/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 thinness. *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.



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_factor_s/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 thinness. *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.

