

## HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI

Arif Rakhman<sup>1</sup>, Dwi Budi Prastiani<sup>2</sup>, Kristianingrum<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi  
[Arifrahmann774@gmail.com](mailto:Arifrahmann774@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana pada masa ini remaja terutama remaja putri lebih mengutamakan perasaan puas atau tidak puas terhadap penampilan diri. Oleh karena itu remaja putri seringkali memberikan perhatian lebih terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat menimbulkan reaksi terhadap *body image* atau citra tubuh, yaitu salah satunya adalah indeks massa tubuh (IMT). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan *body image* pada siswi SMK Insan Mulia Kramat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah siswi SMK Insan Mulia Kramat Kabupaten Tegal yang diambil menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 99 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner daring. Hasil analisis data dengan uji *chi-square* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,015 (<0,05)$  yang berarti ada hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja putri. Remaja putri perlu mengendalikan perasaan terhadap citra tubuhnya dan tetap puas dengan penampilan diri dengan demikian remaja akan dapat menjaga pola diet teratur untuk tetap memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang ideal.

**Kata Kunci** : remaja putri, indeks massa tubuh, *body image*

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of change from childhood to adulthood where at this time adolescents, especially young women, prioritize feelings of satisfaction or dissatisfaction with their appearance. Therefore, young women often pay more attention to their body shape. This is caused by several factors that can cause a reaction to body image, which is body mass index (BMI). This study aims to determine the relationship between body mass index and body image in female students of SMK Insan Mulia Kramat. This is a quantitative research with correlation descriptive design and cross sectional approach. The population of this study was female students of SMK Insan Mulia Kramat, Tegal Regency, which were taken using a total sampling technique of 99 respondents. The data collection used is an online questionnaire. The results of data analysis with the chi-square test obtained  $p\text{-value} = 0.015 (<0.05)$ , which means that there is a relationship between body mass index (BMI) and body image among female adolescent. Female adolescent need to control their feelings about their body image and remain satisfied with their appearance, thus, they will be able to maintain a regular diet to gain an ideal body mass index (BMI).*

**Keywords**: Female adolescent, body mass index, *body image*

## LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan proses peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang diiringi dengan perubahan dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial/tingkah laku (Yusuf, 2012). Perubahan yang tampak yaitu pubertas, peningkatan berat badan, dan tinggi badan, serta remaja akan lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya, dan memiliki pemikiran kritis, dan berada pada puncak emosi yang labil (Sarwono, 2011). Pada masa remaja sangat erat kaitannya dengan aktualisasi diri salah satunya dengan mengenal citra bentuk tubuh atau yang sering disebut dengan *body image*. *Body image* merupakan salah satu komponen dari konsep diri (Rosidawati, Pudjiati, & Prayeni, 2019), yang sering diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap diri sendiri secara keseluruhan (Kusuma & Krianto, 2018).

Banyak remaja yang menganggap bahwa dirinya memiliki kelebihan atau kekurangan berat badan meskipun berat badan yang dimiliki adalah normal (Khotimaah, 2015). Ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan perasaan ketidakpuasan terhadap penampilannya. Penampilan fisik seorang individu menjadi hal penting terutama pada remaja putri. Penilaian pada individu dapat berpengaruh terhadap perasaan puas dan tidak puas pada remaja (Kusuma & Krianto, 2018). Perasaan yang puas terhadap bentuk fisik dan penampilan akan memunculkan rasa percaya diri (Wiranatha, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma & Krianto (2018) di SMA Negeri 12 DKI Jakarta menunjukkan bahwa dari 238 siswi yang diteliti sebagian besar menyatakan memiliki citra tubuh yang negative (66,8%). Remaja yang memiliki citra tubuh negatif merasa penampilannya kurang menarik, sering depresi, memiliki rasa gagal atau kebencian pada diri sendiri karena tidak memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya.

Permasalahan *body image* yang negative juga dialami oleh remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik (Sholikhah, 2019). Remaja perempuan rentan terpengaruh oleh media yang sering memperlihatkan model dengan bentuk tubuh langsing dan menarik. Figur tersebut mempengaruhi remaja untuk selalu menilai bentuk tubuhnya dan keinginan untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Evans & Dolan, 2013).

Menurut Rombe (2014), citra tubuh negatif akan membuat individu menilai tubuhnya dengan rendah, merasa kurang puas dengan penampilannya, memiliki perasaan cemas, minder, dan selalu khawatir pada penampilan fisiknya. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri. Ketidakpuasan pada citra tubuh atau *body image* yang berlanjut dapat berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasan *body image* (Mukhlis, 2013).

Persepsi terhadap bentuk tubuh yang tidak ideal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah indeks massa tubuh (IMT) yang abnormal pada individu tersebut (Wati, Meri, & Yudha, 2019). Menurut Supraisa (2010), Remaja yang memiliki berat badan lebih atau yang disebut obesitas dengan nilai indeks massa tubuh (IMT)  $>25 \text{ Kg/m}^2$  akan menyebabkan berbagai permasalahan seperti merasa penampilannya kurang menarik, kurang percaya diri, gerakan tidak gesit dan lambat.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi obesitas di dunia pada tahun 2014 dilaporkan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa usia lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia >18 tahun dari 11,7% pada tahun 2010 menjadi 15,4% pada tahun 2013. Sedangkan Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun kabupaten/kota Tegal Provinsi Jawa Tengah sebanyak 6,61% mengalami kelebihan berat badan (*Overweight*).

Rosidawati, Pudjiati, & Prayen (2019) berpendapat bahawa keadaan obesitas pada remaja membuat munculnya rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitiannya di SMA PGRI Jakarta Timur terhadap 102 responden. Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa remaja yang memiliki indeks massa tubuh gemuk mempersepsikan ketidakpuasan terhadap *body image* (10,7%). Hasil lain juga menunjukkan terdapat remaja yang memiliki persepsi ketidakpuasan terhadap *body image* padahal memiliki massa tubuh dengan berat badan kurang. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh membuat remaja menerapkan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2021 di SMK Insan Mulia Kramat Kabupaten Tegal melalui wawancara terhadap 10 siswi didapatkan bahwa beberapa siswi menyampaikan memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Beberapa siswi mengatakan “Saya suka minder karena saya memiliki badan yang terlalu gendut dan pendek dibanding teman saya yang lain, saya merasa penampilan saya yang kurang menarik. Saat saya *hangout* dan bermain dengan teman sebaya, saya merasa orang-orang memperhatikan bentuk tubuh saya dan membicarakannya dengan temannya. Terkadang saya memilih berjalan di belakang teman-teman saya karena saya merasa tidak percaya diri dibandingkan dengan teman-teman saya yang memiliki bentuk tubuh yang ideal menurut saya”. Ketika dilakukan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) pada siswi SMK Insan Mulia-Kramat didapatkan siswi dalam kategori berat badan kurang sebanyak 3 siswi, berat badan normal sebanyak 2 siswi, dan berat badan berlebih sebanyak 4 siswi. Meskipun memiliki berat badan ideal, siswi tersebut juga mengaku kurang puas dengan bentuk tubuhnya.

Remaja memiliki perasaan yang sangat sensitif terhadap perubahan yang terjadi pada fisik mereka terutama berkaitan dengan berat badan dan tinggi badan. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan *Body image* pada remaja remaja putri di SMK Insan Mulia Kramat Kabupaten Tegal”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Variabel independen dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh (IMT) dan variabel dependen yaitu *Body Image*. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko efek, dengan cara pendekatan,

observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmojo, 2012). Dalam penelitian ini data indeks massa tubuh (IMT) dan data *Body Image* diukur dalam waktu bersamaan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner yaitu kuesioner tentang tinggi badan dan berat badan dan kuesioner *body image*. Data tentang tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung indeks massa tubuh (IMT) menggunakan rumus perhitungan *body mass Index* (BMI) oleh *World Health Organization* (2005), yaitu dengan memasukkan data berat badan dalam satuan kilogram, dibagi dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat. Indeks massa tubuh dikategorikan menjadi dua yaitu normal ( $\geq 18,5$ - $< 24,9$ ) dan kategori tidak normal yang memiliki kelebihan/kekurangan berat badan dengan rentang  $< 18,5$  dan  $> 25$  Kg/m<sup>2</sup>. Sedangkan kuesioner *body image* diadopsi dari Khotimah, (2015) yang terdiri dari 22 pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert*. Hasil ukur kuesioner tersebut ditentukan atas dasar *cut of point* mean, dikatakan negatif jika skor  $< 46$ , dan dikatakan positif jika skor  $\geq 46$ .

Populasi pada peneliti ini adalah semua remaja putri di SMK Insan mulia Kramat yang berjumlah 99 siswi. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiono, 2012).

Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$  karena skalaukur variable penelitian ini adalah ordinal dan nominal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Putri

Table 1. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Putri

IMT	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	43	43,4
Tidak normal	56	56,6
Total	99	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Insan Mulia Kramat memiliki indeks massa tubuh (IMT) pada kategori tidak normal yaitu 56 siswi (56,6%) dengan indeks massa tubuh  $< 18,5$  Kg/m<sup>2</sup> dan  $> 25$  Kg/m<sup>2</sup>. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destiara, Hariyanto, dan Adi (2017) di Asrama Putri Sanggau Malang dengan hasil yaitu rata-rata remaja putri memiliki indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori *overweight* yaitu sebanyak 44,4%.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supriasa, 2012). Indeks massa tubuh ini ditemukan oleh Quetelet ahli statistik Belgia dari perhitungan secara konvensional yaitu dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram, dibagi dengan

tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Rezeki, 2013). Berat badan yang normal merupakan idaman bagi setiap orang agar mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Keuntungan yang didapat apabila memiliki berat badan normal antara lain seperti penampilan yang menarik, dapat bergerak lincah, memiliki percaya diri serta resiko sakit yang rendah.

Pada penelitian ini didapatkan data tinggi badan dan berat badan remaja putri dengan rata-rata tinggi badan yaitu 155 cm dan berat badan 45 kg. Mayoritas remaja putri di SMK Insan Mulia Kramat memiliki indeks massa tubuh (IMT) kategori tidak normal karena memiliki kebiasaan pola makan yang buruk, kemampuan finansial orang tua yang tercukupi sehingga remaja memilih makanannya sendiri, senang mengkonsumsi makanan cepat saji seperti *junk food* dan *fast food*, serta tidak rutin berolahraga.

### **Body Image Remaja Putri**

Table 2. Distribusi frekuensi *Body Image* Remaja Putri

<b>Body Image</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase(%)</b>
Positif	43	43,4
Negatif	56	56,6
Total	99	100%

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Insan Mulia Kramat Kabupaten Tegal memiliki *body image* yang negatif sebanyak 56 siswi (56,6%). Remaja putri menyatakan dirinya khawatir menjadi gemuk. Kekhawatiran remaja putri akan menyebabkan remaja untuk berusaha membentuk tubuh yang ideal. Siswi berpendapat bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang tinggi langsing, seluruh bagian tubuh proporsional dan tidak ada salah satu bagian yang terlihat atau terlalu menonjol. Siswi juga merasa malu dengan bentuk tubuhnya ketika membandingkan dengan bentuk tubuh teman sebayanya yang lebih tinggi atau langsing. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri mempersepsikan *body image* yang tidak puas karena siswi merasa terdapat ketidaksesuaian bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Kusuma dan Krianto (2018) di SMA Negeri 12 DKI Jakarta menyatakan bahwa dari 238 siswi yang diteliti menunjukkan bahwa 159 siswi (66,8%) menyatakan memiliki citra tubuh yang negative. Siswi tersebut merasa penampilannya kurang menarik, depresi, gagal dan muncul kebencian pada diri sendiri karena tidak memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya.

Remaja putri sangat mengutamakan penampilan sehingga menginginkan penampilannya yang sebaik mungkin dan semenarik mungkin. Ketidakpuasan terhadap *body image* pada siswi dikarenakan siswi lebih mudah dipengaruhi oleh media dan trend zaman sekarang.

Menurut Cash dan Pruzynsky, dalam Sebayang (2011) mengatakan bahwa *Body image* adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu itu sendiri. Tingkat *body image* remaja digambarkan oleh seberapa jauh remaja merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Destiara, Hariyanto, & Adi, 2017). Ketidakpuasan *Body*

*image* atau *Body image* negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. Muhsin (2014) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

*Body image* negatif umumnya dialami oleh remaja putri, hal ini terjadi karena pada masa remaja merupakan periode dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang penting. Remaja seringkali merasa bahwa dandanannya selalu tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya akibat remaja seringkali melihat dari kaca mata orang lain dan apa yang dilihat dari sosial mediana. Kondisi tersebut mengakibatkan remaja putri merasa penampilannya kurang menarik dan tidak memiliki daya tarik fisik. Remaja seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain, keluarga dan hubungan interpersonal. Akibat ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya menyebabkan remaja putri melihat bentuk tubuh dan penampilannya di depan cermin secara berlebihan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa remaja putri memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 10 siswi (10,1%). Remaja putri merasa puas dengan bentuk tubuhnya, merasa cermat dalam membeli pakaian yang akan membuat berpenampilan menarik, serta memiliki percaya diri yang tinggi sehingga merasa diterima oleh lingkungannya.

Menurut Andiyati, (2016) *body image* positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuhnya. Individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu akan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. *Body image* dapat berubah tergantung pada perasaan atau *mood* pada saat itu.. Selain itu peranan dari lingkungannya seperti peran keluarga dan teman, serta peran dari media. Perasaan tersebut mempengaruhi remaja putri untuk mengubah ukuran dan bentuk tubuh padanya.

Remaja yang memiliki *body image* positif secara terus menerus akan menghasilkan kemampuan bersosialisasi yang baik. Hal ini dikarenakan remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi. *Body image* positif akan mendatangkan perasaan senang terhadap tubuhnya, sehingga dapat mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun perilakunya. Sedangkan *body image* negative menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilannya sehingga remaja putrid sering menimbang berat badan dan melihat penampilan fisiknya di depan cermin dengan frekuensi yang berlebihan. Remaja menyadari jika penampilan dirinya tidak sesuai dengan teman sebayanya sehingga mengakibatkan perasaan cemas, khawatir serta kurang percaya diri. *Body image* negative pada remaja perlu untuk mendapatkan bimbingan dan pengarahan agar cara yang dijalani tidak salah dan berakhir dengan merusak dirinya sendiri.

### Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan *body image* Remaja Putri

Tabel 3. Analisa Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Body Image* pada

Indeks Massa Tubuh (IMT)	<i>Body image</i>		Total	<i>p-value</i>
	Positif	Negatif		
Normal	38 (38,4%)	5 (5,1%)	43 (43,4%)	0,006
Tidak Normal	5 (5,1%)	51 (51,5%)	56 (56,6%)	
Total	43 (43,4%)	56 (56,6%)	99 (100,0%)	

Berdasarkan data yang diperoleh telah diolah menggunakan uji *chi-square* dengan menggunakan program komputer pada tingkat kesalahan 5% ( $\alpha = 0,05$ ) di peroleh  $p$  value = 0,006 sehingga  $p$ -value <  $\alpha$  yaitu ( $0,006 < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja putri di SMK Insan Mulia Kramat Kabupaten Tegal. Indeks massa tubuh (IMT) sangat berpengaruh terhadap *body image* terutama pada remaja putri, dimana remaja putri yang memiliki IMT dengan kategori kekurangan/kelebihan berat badan akan mengalami *body image* negatif, sedangkan remaja putrid yang memiliki indeks massa tubuh normal maka mempersepsikan *body image* positif.

Hasil penelitian ini mempertegas kembali hasil penelitian dari Wati, Meri, dan Yudha (2019) di SMAN 4 Banda Aceh yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan *body image*. Remaja yang memiliki IMT ideal, *underweight* dan *overweight* dengan *body image* positif akan cenderung lebih percaya diri dan menerima bentuk tubuhnya dengan baik sehingga akan terhindar dari perilaku menyimpang. Remaja yang memiliki IMT *underweight* atau *overweight* dengan *body image* negatif dapat disebabkan karena adanya faktor sosial yang buruk, pola makan yang buruk, makan berlebihan. Remaja yang memiliki IMT ideal tetapi memiliki *body iamge* negatif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti media massa dan media sosial. Destiara, Hariyanto, dan Adi (2017) menambahkan bahwa salah satu penyebab persepsi *body image* megatif pada remaja seringkali dipicu oleh media massa yang banyak memperlihatkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan pada remaja dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal. Ketidakpuasan terhadap penampilan tertuju pada bentuk-bentuk khusus dari tubuh remaja atau pada penampilan keseluruhan. Setiap remaja putri mendambakan memiliki bentuk tubuh yang ideal, apabila bentuk tubuh ideal tidak tercapai maka akan menyebabkan berbagai gangguan yang akan menimbulkan persepsi *body image* yang negatif. Konsekuensinya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

Menurut Suryani (dalam Bestiana, 2012) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja putri, maka dari itu sebagian remaja putri memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Remaja yang memiliki

pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya (Andiyati, 2016).

Pada penelitian ini juga terdapat remaja yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori normal namun mengalami *body image* negatif yaitu sebanyak 5 siswi (5,1%). Hal tersebut terjadi dikarenakan ketidakpuasan bentuk badan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, hubungan interpersonal sering terjadi dalam masa remaja dimana mereka membandingkan penampilan tubuhnya dengan teman kelas atau sahabatnya. Selain itu, budaya juga berpengaruh terhadap citra tubuh. Hal ini terjadi karena adanya standart ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur berdasarkan warna kulit, kondisi badan (kurus atau gemuk), mancung atau pesek, dll. Standar masyarakat inilah yang membuat individu yang tidak sesuai dengan standar ideal masyarakat merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh *body image* yang negatif.

Hasil lain pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori normal juga memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 5 siswi (5,1%). Fenomena ini membuktikan bahwa remaja yang sudah memiliki IMT normal tidak akan memiliki masalah dengan persepsi bentuk tubuh yang dimiliki dan memiliki penerimaan diri dalam lingkungannya cukup baik. Remaja merasa bahwa bentuk dan ukuran tubuhnya sudah sesuai yang diinginkannya sehingga merasa bahwa dirinya memiliki daya tarik pada lawan jenis. Remaja putri menganggap bahwa berpenampilan menarik di depan umum merupakan hal yang sangat penting sehingga mereka sangat cermat dalam membeli pakaian yang pas untuk dipakai sehingga membuat berpenampilan menarik, memiliki percaya diri yang tinggi, dan diterima oleh lingkungannya. Remaja putri yang memiliki indeks massa tubuh normal dengan *body image* positif akan cenderung lebih percaya diri dan menerima bentuk tubuhnya dengan baik sehingga akan terhindar dari perilaku menyimpang.

Remaja putri dengan *body image* positif akan memiliki kesehatan mental jauh lebih baik dibandingkan individu yang kurang menerima kondisi fisiknya sendiri. Remaja putri yang memiliki ukuran dan bentuk badan sesuai dengan apa yang diinginkan akan merasa puas dengan dirinya, merasa nyaman dengan bentuk badannya.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa indeks massa tubuh yang dimiliki remaja putri berpengaruh terhadap *body image*. Indeks masa tubuh yang normal berdampak terhadap kepuasan diri atas bentuk tubuh yang dimiliki, begitu sebaliknya, indeks masa tubuh yang tidak normal yaitu berat badan kurang atau berlebih akan membuat remaja putri memiliki persepsi negative terhadap *body image*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 4 Tahun ke-4*, 80-88.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*. Surabaya, 1(1), 1-11.
- Destiara, Hariyanto, dan Adi (2017). Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan body image remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang, *Nursing News*, 2 (3), <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.564>
- Evans, C., & Dolan, B. (2013). Body Shape Questionnaire: Derivation of shortened “Alternate form”. *International Journal of Eating Disorders*, 13 (3), 315-321. Retrieved from <https://www.psyc.org/tools/bsq/pdf/bsq-16a.pdf>
- Khotimah, 2015 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA N 1 Sukoharjo Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Pringsewu, 2015
- Kusuma, R. H., & Krianto, T., (2018). Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada remaja: Studi kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta, *Perilaku dan Promosi Kesehatan*, 1 (1), 23-31
- Muhsin, A. (2014). Studi kasus kepuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (Body image negatif pada remaja putri). Skripsi. UNY
- Mukhlis, A.(2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*Body image dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislamika*, 10 (1).
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rezeki, S. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Angkatan 2009. Skripsi. Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. Malang.
- Riskesdas, (2013). Dilihat tanggal 23 Februari 2015. di<http://depkes.go.id/downloads/riskesdas2013/hasil%20riskesdas%202013.pdf>
- Rombe, S.(2014). Hubungan *body image* dan kepercayaan diri siswa dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Journal Psikologi*, 2(1).
- Rosidawati., Pudjiati., & Prayeni.(2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. JKEP Vol.4, No.2, 2019*. Diakses 15 November 2019
- Sabayang.(2011). Gangguan *Body Image* Remaja Putri SMA 1. *Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang*. Vol.5, No.1 diakses dari;<http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/.../36>
- Sarwono, W.S.(2011). *Psikologi Remaja*. Eds revisi cet 13. Rajawali Pers, Jakarta
- Sholikhah, D.M., (2019). Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja, *Journal of Scientech Research*, 4(1), 027-034.
- Supariasa, N.(2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- Wati, C, R., Meri L., & Yudha, B.(2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I dan Kelas II SMA 4 Banda Aceh. Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama. Semdi Unaya 2019, 849-857. Diakses di <http://jurnal.abulyatama.ac.id/indeks.php/semdiunaya>.
- Wiranatha FD., Supriyadi. (2015). The relationship between body image with confidence in adolesce female student. Journal of Psychology Research 4(2): 38-47.
- Yusuf, L, Dkk. (2012)*body image* pada Remaja Menengah Putri Di SMA Negri 15 Kota Semarang. Jurnal Nursing Studies. Universitas Diponegoro dari;Semarang vol. 1 No.1. diakses pada tanggal 01 Juni 2015.