

GAMBARAN *BODY IMAGE* REMAJA PUTRI SAAT PUBERTAS

Adolescent Girls Body Image During Puberty

Sindy Vidiana^{1,*}, Sari Sudarmiati²

¹ Mahasiswa Keperawatan FK Undip

² Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Undip

²sarisudarmiati@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Pubertas membawa perubahan fisik dan psikologis pada remaja. Perubahan fisik yang terjadi saat pubertas memiliki dampak psikologis bagi remaja, terutama citra tubuh. Perubahan psikologis yang terjadi terkait penerimaan diri remaja, ketidakpuasan penampilan fisik, dan depresi. Penelitian sebelumnya menunjukkan 80% gadis remaja mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang mencakup beberapa aspek penampilan. Diperkirakan terdapat 70% remaja putri menginginkan tubuh yang lebih ramping.

Tujuan : Mengetahui gambaran *body image* remaja putri saat pubertas.

Metode : Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sejumlah 122 siswi di SMPN 3 Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Kuesioner yang digunakan *body shape questionnaire* (BSQ).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 91 siswi (74,6%), puas dengan bentuk tubuhnya. 22 siswi (18%) lainnya memiliki ketidakpuasan tingkat ringan dan 9 siswi (7,4%) memiliki ketidakpuasan tingkat sedang. Tidak ada siswi yang memiliki ketidakpuasan tingkat berat terhadap bentuk tubuhnya.

Simpulan : Sebagian remaja putri telah memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuh sebanyak 74,6%, dan tidak puas dengan bentuk tubuh sebanyak 25,4% dalam berbagai tingkatan. Remaja putri perlu memahami dan dapat menerima perubahan yang terjadi selama masa pubertas serta dapat menghindari perilaku tidak sehat dalam membentuk tubuh yang ideal.

Kata Kunci: Remaja putri, *Body Image*, Pubertas

ABSTRACT

Background: Puberty brings physical and psychological changes in adolescents. Physical changes that occur during puberty have a psychological impact on adolescents especially body image. Physiological changes that occur are related to adolescent self-acceptance, physical appearance dissatisfaction, and depression. Previous research shows 80% of girls experience dissatisfaction with body image includes several aspects of appearance. 70% of adolescent girls desire a thinner body shape.

Purpose: This study aims to determine body image on adolescent girls during puberty.

Method : *The research method use quantitative descriptive with cross sectional approach. Data collection by questionnaire. The sample in this study was 122 female students in SMP Negeri 3 Purwanegara. Data collection with BSQ questionnaire that had been tested for validity and reliability.*

Result : *The results showed as many as 91 students (74.6%), satisfied with their body shape. Another 22 students (18%) had mild dissatisfaction with their body shape, and 9 (7.4%) had moderate level dissatisfaction with their body shape. While no one has a severe level dissatisfaction with body shape.*

Conclusion : *in this study adolescence girls had satisfaction with body shape as much as 74.6%, and not satisfied with body shape as much as 25.4% in various levels. Suggestions in this study, adolescence need to understand and be able to accept changes that occur during puberty and can avoid unhealthy behavior in forming an ideal body. Need to be further investigated regarding the factors that affect adolescent Body Satisfaction and Body Dissatisfaction at puberty*

Keywords : Adolescent girls , Body Image, Puberty

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan ciri khas perkembangan remaja dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Saat pubertas, terjadi perubahan fisik dan psikologis pada remaja putri. Perubahan fisik meliputi perubahan payudara, pertumbuhan rambut pada ketiak dan pubis, pinggul melebar, bokong membesar, timbulnya jerawat, penambahan berat serta tinggi badan dan menarche. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan remaja lebih sensitif dan membandingkan hal tersebut dengan teman sebayanya. Perubahan bentuk tubuh dan berat badan selama masa pubertas dapat memicu ketidakpuasan tubuh, yang dapat menyebabkan perilaku mengubah bentuk tubuh diri sendiri (Hughes, 2018). Remaja dapat mengalami gangguan makan (anoreksia nervosa/bulimia nervosa), depresi, putus asa, dan merasa rendah diri (Hariadi, 2011; Tatangelo, 2015).

Aspek psikologis remaja saat pubertas berfokus pada citra tubuh, tentang pendapat bagaimana dan seperti apa tubuh mereka. Oleh karena itu, remaja merasa paling tidak puas dengan tubuh mereka pada saat pubertas, dibandingkan saat remaja akhir. Perubahan psikologis yang dialami remaja berhubungan dengan tugas perkembangan remaja dalam penerimaan diri fisiknya. Jika remaja dapat memahami perubahan fisik dirinya maka muncul pemikiran positif kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, namun ketika tidak dapat memahami, maka akan muncul pemikiran yang negatif yang dapat menimbulkan permasalahan ketidakpuasan dalam perubahan *body image* (Dewia, 2017; Mercarder, 2018).

Body Image memainkan peran penting dalam pengembangan kesehatan fisik dan psikologis. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa 80% gadis remaja di Amerika Serikat mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang mencakup beberapa aspek penampilan. Diperkirakan terdapat 70% remaja putri menginginkan tubuh yang lebih ramping. Agustin (2018) menyatakan bahwa perubahan ukuran tubuh yang terjadi saat pubertas mengakibatkan remaja mengalami masalah dalam menyesuaikan diri.

Studi lain yang dilakukan oleh Bello, et.al.(2017) mengatakan remaja lebih sensitif terhadap perubahan tubuh dan memilih untuk tidak memperlihatkan tubuh mereka kepada orang lain karena perubahan fisiologis yang mereka alami. Hasil penelitian Rochmania (2015) menunjukkan 64,1% siswi (92 siswi) memiliki sikap negatif terhadap perubahan fisik yang terjadi masa pubertas atau menentang hal-hal yang berhubungan dengan perubahan saat masa pubertas. Padahal pubertas merupakan hal yang dihadapi oleh semua remaja (Rochmania, 2015).

Penelitian lainnya oleh Akhmada (2014) menunjukkan bahwa remaja merasa tidak percaya diri karena badannya tidak seindah teman-temannya. Badan yang lebih berisi dan dada terlalu besar terkadang menimbulkan masalah, misalnya dalam hal memakai pakaian. Perilaku membandingkan diri dengan orang lain akan membuat terobsesi pada pembandingnya sehingga remaja merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki (Akhmada, 2014).

Studi studi yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa perubahan fisik yang terjadi saat pubertas dapat mengakibatkan sikap negative dan ketidakpuasan citra tubuh. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 3 Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara terhadap 14 siswi, dari dimensi sikap 10 dari 14 siswi menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya, terutama jika melihat bentuk tubuh orang lain. Dari dimensi persepsi, 7 dari 14 siswi berpikir bahwa paha, pinggul, atau bokong terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuh yang lain. 11 dari 14 siswi juga takut ketika tubuh mereka berubah menjadi gemuk. 14 siswi menyatakan tidak percaya diri ketika memakai baju ketat yang memperlihatkan lekukan tubuh terutama bagian dada. 12 dari 14 siswi memiliki jerawat. 14 siswi sudah mengalami *menarche*. Dimensi perilaku yang menyimpang terhadap perubahan yang dialami yaitu diet yang tidak sehat yang menyebabkan *eating disorder*. 10 dari 14 siswi menyatakan belum mendapat materi sistem reproduksi. Hal ini dikarenakan, materi sistem reproduksi didapat di kelas IX. Mereka belum mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi terutama tentang pubertas. Hal ini dibenarkan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) bahwa jarang ada sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi. Melihat fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran sesungguhnya terkait gambaran *body image* (citra tubuh) remaja putri saat masa pubertas.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara selama bulan April – Mei 2020. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling sejumlah 122 siswi yang memiliki handphone dengan akses internet.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data variabel gambaran *body image* remaja putri saat pubertas adalah kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang diadaptasi oleh Taylor, Copper, dan Fairburn pada tahun 1987 yang telah dialihbahasakan oleh ahli Bahasa. BSQ berisi 34 pertanyaan terkait dengan kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dengan skala rentang 1 -6. Total skor menunjukkan kategori ketidakpuasan diri seseorang. Skor < 80 dinyatakan puas dengan bentuk tubuh. Skor 80 - 110 (ketidakpuasan ringan). Skor 111 - 140

(ketidakpuasan sedang). Skor > 140 (ketidakpuasan berat). Kuesioner yang telah dialihbahasakan kemudian dilakukan *content validity* dan *construct validity*. Hasil uji validitas dan reliabilitas BSQ menunjukkan 34 pertanyaan valid dan hasil *alpha Cronbach* 0,911.

Pengumpulan data dilakukan secara online melalui grup whatsapp kelas dengan menggunakan link google form. Analisa yang digunakan adalah analisis univariat yang menggambarkan distribusi, dan frekuensi kelompok data. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komite etik Fakultas Kedokteran Undip dengan nomor: 85/EC/KEPK/D.Kep/III/2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri pada Siswi SMP Negeri 3 Purwanegara, April 2020 (N= 122)

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Presentasi	
1	Usia (Tahun)			
	12	23	18,9%	
	13	30	24,6%	
	14	37	30,3%	
	15	26	21,3%	
	16	5	4,1%	
	17	1	0,8%	
	Jumlah	122	100%	
2	IMT			
	Kurang	62	50,8%	
	Normal	58	47,5%	
	Kelebihan berat badan tingkat ringan	1	0,8%	
	Kelebihan berat badan tingkat berat	1	0,8%	
	Jumlah	122	100%	
3.	Pengalaman menstruasi			
	Sudah	105	86,1%	
	Belum	17	13,9%	
	Jumlah	122	100%	
4	Usia menarche (Tahun)			
	9	1	1%	
	10	1	1%	
	11	24	23%	
	12	44	42%	
	13	28	26%	
	14	6	6%	
	15	1	1%	
		Jumlah	105	100%
	5	Kondisi jerawat		
Memiliki jerawat		65	53,3%	
Tidak memiliki jerawat		57	46,7%	

	Jumlah	122	100%
6	Informasi tentang pubertas		
	Sudah mendapat informasi	115	94,3%
	Belum mendapat informasi	7	5,7%
	Jumlah	122	100%
7	Sumber informasi		
	Sekolah	89	77%
	Internet	10	9%
	OrangTua	12	10%
	Teman	2	2%
	Lainnya	2	2%
	Jumlah	115	100%

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa usia siswi paling rendah yaitu usia 12 tahun sebanyak 23 siswi (18,9%) dan paling tinggi usia 17 tahun (0,8%). Remaja yang memiliki IMT kurang sebanyak 62 siswi (50,8%) dan IMT overweight 2 siswi (0,16%) Sebanyak 105 siswi (86,1%) sudah mengalami menstruasi dan 17 siswi (13,9%) belum mengalami. Usia paling muda saat menarche yaitu usia 9 tahun (1%), dan paling tinggi usia 15 tahun (1%). Siswi yang memiliki jerawat sebanyak 65 siswi (53,3%) dan 57 siswi (46,7%) tidak memiliki jerawat. Sebanyak 115 siswi (94,3%) telah mendapatkan informasi mengenai pubertas, dan 7 siswi (5,7%) belum mendapatkan informasi dengan sumber informasi terbanyak didapatkan dari sekolah (77%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *body image* remaja putri pada Siswi di SMP Negeri 3 Purwanegara, April 2020 (N=122)

No	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Puas dengan bentuk tubuh	91	74,6%
2	Ketidakpuasan tingkat ringan dengan bentuk tubuh	22	18%
3	Ketidakpuasan tingkat sedang dengan bentuk tubuh	9	7,4%
4	Ketidakpuasan tingkat berat dengan bentuk tubuh	0	0%
	Jumlah	122	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 91 siswi (74,6%) puas dengan bentuk tubuhnya. 22 siswi (18%) lainnya memiliki ketidakpuasan tingkat ringan dengan bentuk tubuhnya, dan 9 (7,4%) siswi memiliki ketidakpuasan tingkat sedang dengan bentuk tubuhnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 91 siswi (74,6%), puas dengan bentuk tubuhnya. 22 siswi (18%) lainnya memiliki ketidakpuasan tingkat ringan dengan bentuk tubuhnya, dan 9 (7,4%) siswi memiliki ketidakpuasan tingkat sedang dengan bentuk tubuhnya. Gambaran *body image* dapat dilihat dari 3 dimensi yang meliputi persepsi, sikap, dan perilaku. Persepsi diri atas penampilan fisik seseorang merupakan gambaran mental tentang bagaimana penampilan seseorang. Seseorang mungkin memiliki berat badan normal, tetapi persepsi diri dapat mengatakan dirinya kurus atau gemuk (Cash, 2012). Remaja, rentan memiliki

persepsi negatif akibat tidak puas dengan penampilan dan bentuk tubuhnya. Penelitian Kurniawan, et.al. (2015), menyebutkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki persepsi negatif, karena menurut mereka penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik dan tidak memuaskan, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), berat badan, dan tinggi badan (Kurniawan, 2015).

Dimensi sikap pada *body image* remaja menjadi faktor predisposisi remaja untuk bereaksi terhadap stimulus (objek/lingkungan). Dalam hal ini adalah perubahan fisik yang dialami remaja. Kepuasan dengan bentuk tubuh seseorang disebut sebagai komponen sikap atau afektif. Dalam menghadapi perubahan saat pubertas, sikap remaja bisa menjadi negatif. Berdasarkan penelitian Bambang (2015), sebanyak 34,3% remaja belum bisa menerima perubahan fisiknya dengan baik. sikap remaja cenderung negatif terhadap perubahan fisiknya (Cash, 2011; Bambang, 2015). Dalam dimensi perilaku, ketidakpuasan citra tubuh menyebabkan perilaku diet yang tidak sehat seperti menggunakan obat untuk mengendalikan berat badan dengan pencahar/ laksatif (Cash, 2011). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Ellen (2013), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh seseorang, semakin dia akan mengembangkan perilaku diet (Ellen, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan 91 siswi (74,6%), puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini dapat didukung oleh faktor informasi yang telah didapat remaja tentang pubertas. Sebanyak 115 siswi (94,3%) telah menerima informasi tentang pubertas, dan 7 siswi lainnya (5,7%) belum menerima informasi. Penelitian yang dilakukan Sulistiyaningsih (2019) menyebutkan semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas, maka semakin baik pula gambaran diri remaja dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi, sehingga mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri remaja (Sulistiyaningsih, 2019). Selain itu, remaja dalam penelitian ini banyak yang memiliki IMT *underweight* yaitu sebanyak 62 siswi (50,8%). Remaja yang memiliki IMT normal memang cenderung lebih menerima tubuhnya. Namun penelitian Kantanista et.al. (2017) menyebutkan bahwa remaja yang *underweight*, menunjukkan kepuasan tubuh yang lebih tinggi daripada mereka yang memiliki berat badan normal atau kelebihan berat badan. Studi lain menunjukkan bahwa remaja *underweight* memiliki kepuasan tubuh yang tinggi (Kantanista, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 22 siswi (18%) memiliki ketidakpuasan tingkat ringan dengan bentuk tubuhnya, dan 9 (7,4%) siswi memiliki ketidakpuasan tingkat sedang dengan bentuk tubuhnya. Adanya ketidakpuasan tubuh remaja dapat terjadi karena berat badan yang dirasa tidak ideal atau tidak sesuai dan memiliki jerawat, yang mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan perubahan bentuk pada dirinya. Remaja yang memiliki IMT normal bukan berarti sudah puas dengan tubuhnya. Remaja dapat mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Hal ini sesuai dengan penelitian Yuliana, Budiar & Fillah, 2013, bahwa terdapat 42 remaja (46.2%) mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh, padahal 27 remaja diantaranya sudah memiliki status gizi normal. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun remaja putri memiliki berat badan ideal, remaja dapat menganggap ukuran tubuh tidak sesuai dari kenyataannya.

Mayoritas remaja putri mendefinisikan bentuk tubuh secara negatif dan beberapa dari mereka menunjukkan ketidakpuasan tubuh yang berlebih. Beberapa remaja ingin menyingkirkan lemak mereka dengan memotongnya. Mereka merasa kesulitan ketika mengenakan pakaian tertentu dan tantangan yang mereka hadapi dalam interaksi sosial. Tanggapan remaja tersebut menunjukkan bahwa kelebihan berat badan adalah bagian utama dari kehidupan mereka yang berdampak negatif terhadap citra tubuh mereka sendiri dan interaksi sosial dengan orang lain. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya perilaku makan yang menyimpang seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Anorexia nervosa didefinisikan sebagai persepsi terkait dengan estimasi ukuran dimana mereka merasa gemuk. Seseorang dengan anoreksia nervosa memiliki rasa takut yang tidak wajar untuk menambah berat badan (Smolak, 2011). Sedangkan Bulimia terlibat dalam periode pesta makan (lebih banyak makanan daripada kebanyakan orang akan makan dalam waktu yang sama), dan membersihkan (membersihkan tubuh mereka dari makanan yang telah masuk). Tindakan membersihkan tersebut dapat berupa olahraga yang berlebih, muntah, puasa, dan menggunakan obat pencahar (Kurniawan, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Body Image remaja putri saat pubertas sebagian besar berada dalam kategori puas dengan bentuk tubuh. Meskipun terdapat sebagian kecil yang memiliki ketidakpuasan ringan dan sedang, namun tidak ada yang memiliki ketidakpuasan berat.

Saran

Sekolah perlu memberikan informasi tentang pubertas bagi remaja, sehingga diharapkan remaja dapat lebih siap untuk menghadapi perubahan yang akan terjadi selama masa pubertas. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk remaja agar senantiasa memahami dan menerima perubahan yang terjadi saat masa pubertas, dan menghindari hal-hal atau perilaku yang tidak sehat dalam upaya membentuk tubuh ideal. Penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Satisfaction* dan *Body Dissatisfaction* remaja saat pubertas

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmada, M. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image Negative* pada Remaja Putri. Yogyakarta: Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Agustin, D.M.K. (2018). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan*. , 6(1) 8–12.

- Bambang. (2015). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres di SMP Negeri 38 Medan. *Marelan*, 8(1) 16–28.
- Bello BM, F. A. (2017). Adolescent and Parental Reactions to Puberty in Nigeria and Kenya: A Cross-Cultural and Intergenerational Comparison. *Journal Adolescence Health*, 61(4):35–41.
- Cash T. *Body Image: a Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: the guilford publication; 2011.
- Dewia, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas dengan Body Image di SMP 6 Samarinda . *Mahakam Midwifery Journal* . , 2(1) 53–59.
- Ellen, P. Puspita, Endah S. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri. . *Jurnal Psikologi Integrasi*, 1(1) 17–30.
- Hariadi Edi Saputra, H. M. (2011). Puberty onset in rural and urban children. *Paediatric Indonesia* , 57(4):52–56.
- Hughes EK, Mundy LK, Romaniuk H, Sawyer SM, Wake M, Williams J, et al. Body Image Dissatisfaction and the Adrenarchal Transition. *Journal Adolescence Health*. 2018;63(5):621–7.
- Kantanista, A. Adam , Magdalena Król-Zielińska JB and WO. (2017). Is Underweight Associated with more Positive Body Image? Results of a Cross-Sectional Study in Adolescent Girls and Boys. *Spanish Journal Psychology* Cambridge Univ Press, 1–6.
- Kurniawan, M. Y. (2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. . *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* . , 11(3)105–114.
- Mercader-Yus E, N.-L. M.-M.-T.-O.-M. (2018). Anxiety, Self-esteem and Body Image in Girls with Precocious Puberty . *Rev Colomb Psiquiatr*, 47(4). 229–236.
- Rochmania,BK. (2015). Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal PROMKES*., 3(2):206–217. .
- Smolak L. Physical appearance changes in childhood and adolescence-girls. Vol. 2, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Kenyon College, Gambier, OH, USA: Elsevier Inc.; 2012. 615–621 p.
- Sulistiyaningsih, S. H. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Persepsi dengan Gambaran Diri Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas. . *Jurnal Ilmu Permasyarakatan*., 9(3) 259–266. .
- Tatangelo GL, M. M. (2015). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* 2nd ed. Vol. 2,. In *Body Image* (pp. 735–740). Elsevier.
- Yuliana, Budiar N. Dieny, Fillah, F. (2013) Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh dan Kejadian Female Athlete Triad (Fat) pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 705-712