

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN JENIS KELAMIN TERHADAP BODY IMAGE DISSATISFACTION (KETIDAKPUASAN GAMBARAN TUBUH) PADA SISWA/SISWI SMA METHODIST 1 MEDAN

**Bintang Andika Panjaitan[✉], Mawar Gloria Tarigan, Edwin Anto Pakpahan,
Nasib Mangoloi Situmorang, Laura O. Siagian**

Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia

Email: ongpurbapakpak@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol14No3.pp296-299>

ABSTRACT

Body dissatisfaction is defined as an individual's dissatisfaction with their body shape, which often leads to low self-confidence, feelings of shame, and social withdrawal. Students who experience body dissatisfaction tend to engage in excessive dieting and extreme exercise in response to this dissatisfaction. Factors that contribute to body dissatisfaction include peer influence, social environment, media, and unrealistic beauty standards.

Keyword: *Body Mass Index, Gender, Body Dissatisfaction.*

ABSTRAK

Body dissatisfaction didefinisikan sebagai ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya, yang sering kali berujung pada rendahnya kepercayaan diri, perasaan malu, dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Siswa yang mengalami body dissatisfaction cenderung melakukan diet berlebihan dan olahraga ekstrem sebagai respons terhadap ketidakpuasan tersebut. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap body dissatisfaction meliputi pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, media, dan standar kecantikan yang tidak realistis.

Kata Kunci: *Indeks Massa Tubuh, Jenis Kelamin, Body Dissatisfaction.*

PENDAHULUAN

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara pengukuran berat badan yang disesuaikan dengan tinggi badan, dihitung menggunakan cara berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²). Pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. IMT/U merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. WHO (*World Health Organization*) telah memberikan rekomendasi bahwa klasifikasi berat badan yang mencakup derajat underweight dan gradasi kelebihan berat badan atau kegemukan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa penyakit yang tidak menular, klasifikasi ini didasarkan pada Indeks Massa

Tubuh (IMT). Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai oleh adanya perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial.

Remaja dapat diartikan masa peralihan dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa anak-anak dengan masa dewasa mendefinisikan remaja sebagai masa peralihan perkembangan manusia antara masa anak-anak dengan masa dewasa dari usia 12 tahun atau 13 tahun dan berakhir awal usia 20 tahunan. Permasalahan Body Image ini terkait dengan berat badan, bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, permasalahan pada wajah dan rambut, serta merasa tidak semenarik orang lain. Body dissatisfaction dapat timbul jika perhatian lebih terhadap citra tubuh secara negatif, yakni tidak

puasnya seseorang akan ukuran serta bentuk tubuh mereka, keinginan individu untuk mengubah bentuk atau berat badan dengan berdiet akan semakin tinggi jika kesenjangan antara konsep tubuh ideal yang dimilikinya dengan kondisi yang sebenarnya akan menimbulkan rasa kurang puas terhadap tubuhnya. Oleh karena itu penelitian ini membahas yaitu body image, objek penelitian ini berfokus pada remaja laki-laki dan perempuan, metode yang digunakan yaitu studi literatur dan survei.

KAJIAN LITERATUR

Permasalahan Body Image ini terkait dengan berat badan, bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, permasalahan pada wajah dan rambut, serta merasa tidak semenarik orang lain. Body dissatisfaction dapat timbul jika perhatian lebih terhadap citra tubuh secara negatif, yakni tidak puasnya seseorang akan ukuran serta bentuk tubuh mereka, keinginan individu untuk mengubah bentuk atau berat badan dengan berdiet akan semakin tinggi jika kesenjangan antara konsep tubuh ideal yang dimilikinya dengan kondisi yang sebenarnya akan menimbulkan rasa kurang puas terhadap tubuhnya.

Faktor yang berpengaruh terhadap permasalahan Body Image adalah persepsi terhadap diri sendiri (45,3%), hubungan interpersonal (22,7%), lingkungan (17,3%), dan trauma masa lalu (8%). Media sosial yang paling berpengaruh terhadap permasalahan ini yaitu Instagram (78,7%), TikTok (6,7%), Youtube (5,3%), dan Facebook (5,3%).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan metode pendekatan studi potong lintang (*cross sectional*) yaitu penelitian dengan pengukuran dan pengamatan pada saat yang bersamaan antara variabel independen dan variabel dependen dalam satu waktu yang sama dengan satu kali pengukuran, tanpa tindak lanjut atau pengulangan pengukuran

Jumlah sampel yang dipergunakan pada penelitian ini yakni mengacu kepada jumlah

populasi pada penelitian ini yaitu 270 siswa/siswi. Banyaknya sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi usia siswi SMA Methodist terbanyak adalah usia 16 tahun sebanyak 19 orang (38,8%). Paling sedikit usia 17 tahun didapati hanya sebanyak 10 orang (24,50%). Sedangkan untuk siswa, usia siswa SMA Methodist terbanyak adalah usia 15 tahun sebanyak 19 orang (37,30%). Paling sedikit usia 17 tahun didapati hanya sebanyak 14 orang (27,50%).

Berdasarkan distribusi Indeks Massa Tubuh siswi SMA Methodist terbanyak adalah obesitas didapati sebanyak 22 orang (44,90%), Dan paling sedikit adalah kurus sekali didapati sebanyak 1 orang (2,00%). Sedangkan untuk siswa terbanyak adalah kurus didapati sebanyak 16 orang (31,40%), Dan paling sedikit adalah gemuk didapati sebanyak 3 orang (5,90%).

Berdasarkan distribusi *body image dissatisfaction* persentase skor *BSQ* siswi terbanyak adalah perhatian yang sadar terhadap bentuk tubuh sebanyak 30 orang (61,20%), Dan paling sedikit adalah tidak peduli dengan bentuk tubuh sebanyak 3 orang (6,10%). Sedangkan untuk siswa terbanyak adalah perhatian ringan pada bentuk tubuh sebanyak 28 orang (54,90%), dan paling sedikit adalah perhatian yang sadar terhadap bentuk tubuh sebanyak 1 orang (2,00%). Sehingga dapat disimpulkan siswi lebih banyak mengalami *body image dissatisfaction*

Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,019$ ($p<0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara Indeks Massa Tubuh dan *body images dissatisfaction*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan *body images dissatisfaction*.

Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara hubungan antara jenis kelamin dengan *body images dissatisfaction*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *body images dissatisfaction*.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan terdapat hubungan mengenai Indeks massa tubuh dan *body image dissatisfaction* di SMA Methodist 1 medan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa dengan IMT lebih tinggi cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang lebih besar, terutama mereka yang termasuk dalam kategori kelebihan berat badan atau obesitas. Efek gender juga memengaruhi, siswi memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan oleh semakin besarnya tekanan sosial terhadap perempuan untuk memiliki tubuh ideal. Media dan budaya populer sering kali mempromosikan standar kecantikan tertentu yang bisa mempengaruhi persepsi tubuh remaja

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Faramih Kurnia Asmed (2021), menunjukkan berdasarkan teknik *spearman rank order* ada hubungannya dengan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara meningkatnya perilaku diet pada mahasiswi dengan *body image dissatisfaction*, hal ini menyebabkan perilaku diet pada mahasiswi universitas islam riau semakin tinggi juga.

Sebagai mana dalam penelitian field (Van Den Berg, 2007) yang mengatakan bahwa desakan sosial budaya, misalnya penjelasan dari aktor dan aktris populer media, disertai desakan gaya hidup modern yang meningkat mengenai standart kecantikan, terbukti sebagai akibat rasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Liza Amelia (2021), dimana faktor remaja/siswa-siswi yaitu *rejection sensitivity* dimana individu yang sensitif dalam penolakan atau ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya cenderung mengalami perasaan cemas dan ketika berinteraksi dengan orang lain. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *appearance evaluation* atau evaluasi penampilan secara positif menunjukkan tingkat kecemasan sosial, individu yang memiliki kecemasan sosial cenderung memiliki penilaian negatif pada dirinya. Mereka yang merasa penampilannya

tidak menarik cenderung meningkatkan kekhawatiran saat dihadapkan dengan orang lain, penilaian negatif orang lain cenderung meningkatkan ketidakpercayaan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa/siswi Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Ambarini, A.N. (2020). Body Dissatisfaction (ketidakpuasan tubuh) Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Instagram dan Jenis Kelamin. *Thesis*, UIN Sunan Kalijaga.
- Asil, E., et al. (2014). Factors That Affect Body Mass Index of Adults. *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(5), 255-260.
- Bagus, Y. (2014). *Pengertian Jenis Kelamin*. Artikel. <http://prezi.com>,
- Candiasa. (2010). *Statistik Univariat dan Bivariat Disertai Aplikasi SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ghazali, V. M., Sastromihardjo, S., Soedjarwo, R. S., Soelaryo, T., & Pramulyo, H. (2006). *Studi Cross Sectional*. In S. Sastroasmoro, & S. Ismael, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (p. 97). Jakarta: Sagung Seto.
- Heider, S., & De Houwer, (2018). *Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image*. Published online. PMC
- Irianto, K. (2007). *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Krinawati. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani siswa VII SMP Negeri 2 Pandak. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krismawati, A., & Wahyuni. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Skripsi*. Denpasar. Universitas Udayana.
- Papalia, D. E., Old, S.W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Group
- Rosen, J., & Reiter J. C. (1995). Cognitivebehavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of*

- Consulting and Clinical Psychology*,
63(2), 263-269..
- Sarwono, & Eddy A., (2021), *Metode Kuantitatif*, Surakarta UNISRI Press.
- Slovin, M. J. (1960). *Sampling*, New York: Simon and Schuster Inc.
- Soulliard, et al. (2019). *Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes*. Saint Louis University (Terjemahan)
- Supariasa. (2001). *Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Widyastuti, R. (2018). Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Persen Lemak Tubuh pada Remaja. *Skripsi*, Semarang. UNIMUS
- Zahra, S. (2021). *Body Image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur*. *Skripsi*. Malang. Universitas Negeri Malang.