

IMPLEMENTASI PROGRAM BIMBINGAN PERSEPSI *POSITIVE BODY IMAGE* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI REMAJA DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

M. Ikhsan Amar¹, Ikha Deviyanti Puspita², Nanang Nasrullah³

^{1,2,3}Bagian Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

ABSTRAK

Gangguan pada persepsi citra tubuh pada remaja memiliki implikasi negatif bagi psikologis dan kesejahteraan fisik remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh implementasi program bimbingan persepsi *positive body image* terhadap pengetahuan persepsi *body image* remaja putri; menilai wawasan remaja putri dalam membedakan persepsi *positive* dan persepsi *negative body image* setelah mengikuti program bimbingan persepsi *positive body image*; dan menilai kemampuan remaja putri dalam menentukan batas IMT yang ideal setelah mengikuti program bimbingan persepsi *positive body image*. Penelitian ini adalah penelitian *Cross-sectional*. Adapun variabel dalam penelitian antara lain; intake nutrisi menggunakan formulir *Food Recall* 24 jam, aktivitas menggunakan kuesioner, skalogram untuk mengukur persepsi remaja, dan status gizi remaja menggunakan penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengabdian dilakukan pada remaja putri di SMAN 5 dan SMAN 6 Depok. Analisis data menggunakan uji chi-square dari program SPSS versi 17. Pengabdian berupa implementasi program bimbingan persepsi *positive body image* potensial dilakukan untuk terhadap peningkatan pengetahuan persepsi *body image* remaja putri. Pengabdian ini dapat meningkatnya wawasan remaja putri untuk membedakan persepsi *positive* dan persepsi *negative body image* setelah mengikuti program bimbingan persepsi *positive body image*, serta meningkatkan kemampuan remaja putri untuk menentukan batas IMT yang ideal setelah mengikuti program bimbingan persepsi *positive body image*.

Kata kunci: *Persepsi, Body Image, Remaja Putri.*

PENDAHULUAN

Penampilan secara fisik merupakan modal yang sangat penting bagi banyak orang. Begitu pula sebaliknya, ada banyak orang yang memberikan penilaiannya terhadap orang lain berdasarkan penampilan fisiknya. Sehingga tidak heran jika banyak orang yang sangat menjaga dan

berusaha keras untuk membuat penampilannya senantiasa menarik. Paras yang menawan, bentuk tubuh, pakaian, dan aksesori yang digunakan seseorang merupakan hal yang sangat berperan penting dalam penampilan.

Gangguan pada persepsi citra tubuh pada remaja memiliki implikasi negatif

bagi psikologis dan kesejahteraan fisik remaja (Kerner et al., 2017). Dalam usahanya mencapai postur tubuh yang ideal, para remaja terkadang melakukan diet, olahraga ,atau pun meminum pil. Namun, terkadang yang ada difikiran mereka hanyalah untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal tanpa memperhatikan keamanan hal- hal yang mereka lakukan tersebut (Veldhuis et al., 2017). Mengingat bahwa masa depan bangsa ini berada di tangan para remaja bangsa, tentunya kita mengharapkan mereka mendapat asupan gizi yang optimal dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Tingkat konsumsi makanan yang bernutrisi dan memenuhi kebutuhan tubuh tentu turut memberikan kontribusi yang besar dalam peningkatan kualitas remaja kita. Namun, terkadang terjadi kesenjangan antara kebutuhan energi tubuh dan asupan nutrisi mereka yang dilakukan dengan sengaja. Terutama bagi para remaja yang memiliki persepsi bahwa tubuh mereka memiliki berat badan berlebih. Mereka mengurangi porsi makan secara berlebih untuk menurunkan berat badan, yang menyebabkan asupannya tidak memenuhi kebutuhan energi yang mereka butuhkan sendiri untuk beraktifitas (Swami, 2017).

Suatu studi di Amerika Serikat mengenai citra tubuh para remaja menunjukkan hasil yang menggelikan.

Hampir 70% remaja wanita yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badan mereka karena merasa kurang langsing. Padahal hanya 15% diantara mereka yang menderita obesitas (Khomsan, 2010).

Adanya persepsi citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi status gizi remaja putri. Padahal, remaja putri merupakan salah satu penentu masa depan bangsa. Remaja putri akan berkembang hingga menjadi calon pengantin, dan calon ibu. Seorang wanita dalam masa konsepsi dengan kondisi kurang gizi akan menimbulkan berbagai macam dampak negatif, baik bagi kesehatan ibu maupun kesehatan janin, bahkan hingga kelancaran kehamilan dan proses melahirkan. Di Indonesia, telah diadakan program 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). 1000 HPK juga disebut periode emas karena pada periode ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat, yang mendukung seluruh proses pertumbuhan anak dengan sempurna. Periode 1000 HPK yaitu masa sejak anak dalam kandungan sampai seorang anak berusia 2 tahun. Akibat dari kurang gizi pada masa ini tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya.

T i n d a k a n a w a l u n t u k mempersiapkan seorang wanita memasuki masa 1000 HPK dapat dipersiapkan sejak masa remaja, khususnya remaja putri.

Seorang remaja putri seharusnya memperhatikan status kesehatannya sebelum mengalami hamil, perlu diperhatikan dulu status gizinya dan dipastikan kondisinya dalam keadaan optimal. Untuk mencapai kondisi yang optimal, maka pada masa pra hamil tepatnya masa remaja putri agar konsumsi aneka ragam makan dan seimbang sesuai kebutuhan. Namun, sangat disayangkan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki persepsi body image yang negatif. Sehingga mereka membatasi asupanannya agar tidak berdampak bagi berat badan mereka yang akhirnya akan mempengaruhi citra tubuhnya. Berdasarkan latar belakang yang uraikan, maka pengabdian ini dilakukan untuk dijadikan sebagai solusi berupa Implementasi Program Bimbingan Persepsi *Positive Body Image* bagi Remaja Putri sebagai Calon Ibu Masa Depan.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat dan Waktu

Jenis pengabdian ini adalah kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Adapun variabel dalam pengabdian ini antara pengetahuan persepsi *body image* remaja putri; wawasan dalam membedakan persepsi *positive* dan persepsi *negative body image* dan kemampuan menentukan batas IMT yang ideal.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 dan SMAN 6 Depok. Penelitian ini mulai dilaksanakan pada bulan Juli hingga September 2017.

Jenis dan Sumber Data

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini antara lain ; data banyaknya siswi di SMAN 5 dan SMAN 6 Depok serta telaah pustaka yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Data Primer : Data Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur remaja yang diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan remaja yang kemudian disesuaikan dengan umur remaja, persepsi *body image* remaja putri dikumpulkan melalui skalogram, dan wawasan serta pengetahuan melalaui kuesioner.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam pengabdian ini adalah seluruh remaja putri yang terdaftar aktif di SMAN 5 dan SMAN 6 Depok per tahun 2017. Sampel dalam pengabdian ini adalah sebanyak 20 remaja putri di SMAN 5 Depok dan 25 remaj putri SMAN 6 Depok yang telah setuju untuk ikut berpartisipasi selama pengabdian dilaksanakan dan memenuhi kriteria.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah chi-square yang disajikan dalam tabel. Tingkat kepercayaan yang digunakan 95 % dan P value < 0,05, artinya Hipotesis

akan bermakna jika $P < 0,05$ dan atau *confidence interval* tidak mencakup angka satu. Analisis data menggunakan komputersasi SPSS versi 17.

perbandingan berat badan (kg) dan tinggi badan (m^2). Adapun distribusi responden remaja berdasarkan IMT dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), Persepsi body Image, dan Kepuasan Body Image Remaja Puteri di SMAN 5 dan SMAN 6 Depok Jakarta

IMT		n	%	Mean ± SD		
SMAN 5 Depok	Normal	18	90	18,82	±	5,89
	Gemuk	2	10			
SMAN 6 Depok	Normal	19	76	20,83	±	3,68
	Gemuk	6	24			
Persepsi <i>Body Image</i>		n	%	Mean ± SD		
SMAN 5 Depok	Kurus sehat dan pendek	14	70	3,1	±	2,31
	Tinggi, kurus	3	15			
	Gemuk sehat	1	5			
	Kelebihan berat badan berat	2	10			
SMAN 6 Depok	Sangat kurus dan pendek	1	4	2,76	±	1,36
	Kurus sehat dan pendek	16	64			
	Tinggi, kurus	1	4			
	Tinggi, langsing/ramping	4	16			
	Tinggi sepadan berat badan	1	4			
	Montok	2	8			
Kepuasan <i>Body Image</i>		n	%	Mean ± SD		
SMAN 5 Depok	Sangat Setuju	2	10	3,65	±	0,81
	Setuju	11	55			
	Ragu-Ragu	5	25			
	Tidak Setuju	2	10			
	Sangat Tidak Setuju	0	0			
SMAN 6 Depok	Sangat Setuju	0	0	3,4	±	0,7
	Setuju	3	12			
	Ragu-Ragu	9	36			
	Tidak Setuju	13	52			
	Sangat Tidak Setuju	0	0			

Sumber: Data Primer, 2017

HASIL PENELITIAN

IMT Remaja Puteri

Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja dalam penelitian dinilai berdasarkan

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja puteri di SMAN 5 Depok lebih banyak memiliki IMT pada kategori normal yaitu sebesar 18 responden (90%). Sementara di SMAN 6 Depok juga menunjukkan lebih

banyak yang memiliki IMT pada kategori normal, yaitu 19 responden (76%).

Persepsi Body Image Remaja Puteri

Persepsi *body image* remaja puteri diukur menggunakan scalogram bagi wanita yang menyediakan 9 *image* bentuk tubuh wanita. Remaja puteri memilih salah satu dari 9 *image* yang tersedia yang merupakan persepsi *body image* remaja puteri.

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja puteri di SMAN 5 Depok lebih banyak yang memiliki persepsi bahwa tubuh mereka berada pada kategori kurus sehat dan pendek, yaitu 14 responden (70%). Begitu pula dengan pada remaja puteri di SMAN 6 Depok menunjukkan bahwa mayoritas remaja puteri memiliki persepsi bahwa *image tubuh* mereka berada pada kategori kurus sehat dan pendek, yaitu 16 responden (64%).

Kepuasan Body Image Remaja Puteri

Kepuasan *body image* remaja puteri diukur menggunakan kuesioner yang menyatakan “puas dengan *body image* yang dimiliki sekarang ini” disajikan dengan 5 kategori pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja puteri di SMAN 5 Depok lebih

banyak merasakan setuju bahwa *body image* yang dimiliki sekarang merupakan *body image* yang ideal, yaitu sebanyak 11 responden (55%). Sementara di SMAN 6 Depok mayoritas remaja puteri tidak setuju bahwa *body image* yang dimiliki sekarang merupakan *body image* yang ideal, yaitu sebanyak 13 responden (52%).

Kepercayaan Diri dan *Body Image* Remaja Puteri

Kepercayaan diri dan *body image* remaja puteri diukur menggunakan kuesioner yang menyatakan “*body image* yang ideal akan meningkatkan rasa percaya diri dan merasa minder dengan *body image* yang tidak ideal” disajikan dengan 5 kategori pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja puteri di SMAN 5 Depok hanya 1 responden (5%) yang sangat setuju bahwa *body image* mempengaruhi kepercayaan diri dan rasa minder. Remaja puteri di SMAN 6 Depok juga hanya terdapat 1 responden (4%) yang menyatakan setuju dengan anggapan bahwa *body image* dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan rasa minder.

Usaha Mencapai *Body Image* Ideal Remaja Puteri

Usaha mencapai *body image* ideal remaja puteri diukur menggunakan

kuesioner yang menyatakan “jika belum atau tidak memiliki citra tubuh yang

setuju, dan sangat tidak setuju.

Tabel 2 menunjukkan bahwa hanya

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri dan Body Image, Usaha Mencapai Body Image Ideal, dan Negative Body Image Remaja Puteri di SMAN 5 dan SMAN 6 Depok Jakarta

Kepercayaan Diri dan Body Image		n	%	Mean ± SD		
SMAN 5 Depok	Sangat Setuju	1	5	2,7	±	0,92
	Setuju	2	10			
	Ragu-Ragu	8	40			
	Tidak Setuju	8	40			
	Sangat Tidak Setuju	1	5			
SMAN 6 Depok	Sangat Setuju	0	0	2,32	±	0,74
	Setuju	1	4			
	Ragu-Ragu	9	36			
	Tidak Setuju	12	48			
	Sangat Tidak Setuju	3	12			
Usaha Mencapai Body Image Ideal		n	%	Mean ± SD		
SMAN 5 Depok	Sangat Setuju	1	5	3	±	0,79
	Setuju	3	15			
	Ragu-Ragu	11	55			
	Tidak Setuju	5	25			
	Sangat Tidak Setuju	0	0			
SMAN 6 Depok	Sangat Setuju	0	0	2,64	±	0,7
	Setuju	3	12			
	Ragu-Ragu	10	40			
	Tidak Setuju	12	48			
	Sangat Tidak Setuju	0	0			
Negative Body Image		n	%	Mean ± SD		
SMAN 5 Depok	Sangat Setuju	1	5	2,7	±	0,92
	Setuju	2	10			
	Ragu-Ragu	8	40			
	Tidak Setuju	8	40			
	Sangat Tidak Setuju	1	5			
SMAN 6 Depok	Sangat Setuju	0	0	2,32	±	0,74
	Setuju	1	4			
	Ragu-Ragu	9	36			
	Tidak Setuju	12	48			
	Sangat Tidak Setuju	3	12			

Sumber: Data Primer, 2017

ideal, maka lebih baik melakukan hal apapun untuk memiliki citra tubuh yang ideal” disajikan dengan 5 kategori pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak

1 responden (5%) remaja puteri di SMAN 5 Depok yang menyatakan akan melakukan apapun untuk mencapai *body image* yang

ideal. Begitu pula di SMAN 6 Depok, hanya 3 responden (12%) yang menyatakan bahwa akan melakukan apapun untuk mencapai *body image* yang ideal.

Negative Body Image Remaja Puteri

Negativebody image remaja puteri diukur menggunakan kuesioner yang menyatakan “tampilan yang bagus adalah tampilan yang tinggi kurus meskipun tidak begitu sehat” disajikan dengan 5 kategori pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja puteri di SMAN 5 Depok mayoritas merasa ragu-ragu (40%) dan tidak setuju (40%) akan *negative body image*. Sementara di SMAN 6 Depok mayoritas remaja puteri tidak setuju dengan *negative body image*, yakni sebanyak 12 responden (48%).

PEMBAHASAN

Implementasi Program Bimbingan Persepsi Positive Body Image Dan Pengetahuan Body Image Remaja Puteri

Citra tubuh berhubungan dengan persepsi, perasaan, dan pemikiran seseorang tentang tubuhnya, dan biasanya dikonseptualisasikan dengan memasukkan estimasi ukuran tubuh, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang terkait dengan

bentuk dan ukuran tubuh (Grogan, 2006). Meskipun citra tubuh umumnya dikonseptualisasikan sebagai konstruksi yang luas dan multifaset, kebanyakan penelitian berfokus pada konstruksi ketidakpuasan yang jauh lebih sempit dengan IMT, terutama keinginan untuk menjadi lebih kurus.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa remaja puteri di SMAN 5 Depok memiliki pengetahuan yang mendukung sebanyak 10 responden (50%), dan tidak mendukung juga sebanyak 10 responden (50%). Sementara di SMAN 6 Depok, lebih banyak remaja puteri dengan tingkat pengetahuan *body image* yang tidak mendukung, yaitu sebanyak 17 responden (68%), dan sebanyak 8 responden (32%) dengan pengetahuan *body image* yang mendukung.

Laporan penelitian yang ada selama ini hanya terkait dengan pengetahuan gizi remaja, namun pada penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengetahuan remaja puteri akan *body image*. Responden yang ikut serta dalam penelitian ini adalah remaja puteri yang memiliki persepsi *body image* yang baik. Baik yang memiliki IMT normal, namun menganggap dirinya gemuk atau pun remaja puteri yang sebenarnya kurus namun menganggapnya ideal. Banyak pula remaja puteri dengan IMT

yang normal namun masih mengidamkan body image ideal yang lebih kurus lagi. Diharapkan dengan adanya bimbingan positive body image dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri akan pentingnya memiliki indek massa tubuh yang normal dan persepsi body image yang positif. Sehingga remaja putri yang merupakan calon ibu masa depan dapat membantu dalam pencapaian generasi penerus yang cemerlang.

Status gizi pada 1000 HPK akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan, intelektual, dan produktivitas pada masa yang akan datang. Kondisi status gizi kurang pada persiapan kehamilan, awal kehamilan dan risiko KEK pada masa kehamilan, diikuti oleh penambahan berat badan yang kurang selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil tersebut dapat menyebabkan peningkatan risiko keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, serta bayi lahir dengan BBLR (Rahmawati et al., 2016). Tidak hanya itu saja, dampak pemenuhan gizi 1000 HPK juga mempengaruhi perkembangan mental, risiko penyakit tidak menular seperti DM dan PJK.

Bestiana (2012) menyatakan bahwa terdapat paham “tubuh langsing itu ideal” telah semakin meluas di berbagai negara, terutama di negara-negara yang telah

mengadakan kontak dengan media dan budaya Barat, misalnya di Amerika Selatan, Korea Selatan, dan Jepang. Adanya konsep tubuh ideal yang terbentuk pada remaja putri, membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh dan mengembangkan citra individual sehingga kadang mengesampingkan dampak negatifnya. Dalam penelitian ini, tidak sedikit pula remaja putri yang menyatakan akan melakukan berbagai macam usaha dalam mencapai body image idel mereka. Namun, lebih banyak remaja putri yang masih ragu-ragu akan hal yang harus ditempuh dalam mencapai body image ideal. Sehingga kelas bimbingan positive body image merupakan solusi tepat dalam meluruskan pemahaman remaja putri dan membuat mereka paham akan hal terbaik yang harus ditempuh sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Implementasi Program Bimbingan Persepsi Positive Body Image Dan Persepsi Body Image Remaja Putri

Penelitian ini melaporkan bahwa remaja putri di SMAN 5 Depok lebih banyak yang memiliki persepsi bahwa tubuh mereka berada pada kategori kurus sehat dan pendek, yaitu 14 responden (70%). Begitu pula dengan pada remaja putri di SMAN 6 Depok menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki persepsi bahwa image tubuh mereka berada

pada kategori kurus sehat dan pendek, yaitu 16 responden (64%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri masih memiliki persepsi body image yang negatif akan tubuh mereka. Padahal pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebenarnya mereka mayoritas dalam kategori yang normal. Namun remaja putri memiliki persepsi bahwa tubuh mereka dalam kategori kurus dan pendek.

Tidak hanya itu saja. Penelitian ini melaporkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 5 Depok memiliki body image ideal kategori tinggi langsing/ ramping, yaitu sebanyak 14 responden (70%). Begitu pula dengan remaja putri di SMAN 6 Depok juga menginginkan body image ideal kategori tinggi langsing/ ramping, yaitu sebanyak 16 responden (64%). Dari masing-masing sekolah juga dapat dilihat bahwa terdapat masing-masing 1 remaja putri yang menginginkan body image ideal pada kategori sangat kurus dan pendek. Secara umum, dapat dilihat bahwa remaja putri tidaklah mengidamkan tubuh dengan tinggi sepadan berat badan. Justru lebih memilih langsing, bahkan ada yang memilih sangat kurus. Belum lagi, kasus pada remaja putri yang telah mengalami obesitas, namun tetap mengaggap tubuhnya dalam kategori gemuk sehat. Adapula beberapa remaja putri yang memiliki IMT

normal, namun mempersepsikan body imagenya dalam kategori gemuk. Hal-hal ini tentu saja merupakan wujud negative body image yang dimiliki oleh remaja putri.

Salah satu pengaruh terbesar terciptanya negative body image adalah tingkat kepuasan yang rendah akan bentuk tubuh yang dimiliki oleh remaja putri. Masih banyak remaja putri yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah akan body image yang mereka miliki sekarang. Namun, hal ini terbantu akan kenyataan yang ditemukan bahwa remaja putri mayoritas tidak setuju bahwa body image dapat menimbulkan rasa minder dan penurunan rasa percaya diri. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa sebenarnya remaja putri memiliki kecenderungan tidak memiliki negative body image. Remaja putri di SMAN 5 Depok mayoritas merasa ragu-ragu (40%) dan tidak setuju (40%) akan negative body image. Sementara di SMAN 6 Depok mayoritas remaja putri tidak setuju dengan negative body image, yakni sebanyak 12 responden (48%). Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari persepsi body image belum begitu mempengaruhi remaja putri, utamanya karena memang mereka sebenarnya sudah berada pada kategori IMT yang normal.

Kelas bimbingan positive body image

juga memberikan bekal bagi remaja putri dalam menghitung IMT sehingga remaja putri dapat dengan mandiri mengontrol IMT mereka. Oleh karena itu, dengan adanya kelas bimbingan positive body image dapat menjadi salah satu solusi yang efisien dalam mengontrol IMT remaja putri dan menanamkan teori positive body image dalam upaya persiapan masa kehamilan kelak dan menjadi calon ibu masa depan.

Kemampuan Remaja Putri Untuk Menentukan Batas IMT Yang Ideal

Mampu menentukan batas IMT yang ideal sangatlah membantu dalam mengontrol dan mengelola berat badan ideal. Penghitungan IMT dapat dilakukan dengan bantuan ukuran berat badan (kg) dan tinggi badan (m). Namun, banyak kalangan yang tidak memahami hal tersebut. Kecenderungan orang-orang hanya menggunakan pakaian sehari-hari yang biasa digunakan saja sebagai acuan untuk mengetahui kenaikan atau penurunan berat badan. Hal ini juga yang terjadi pada remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian ini. Remaja putri baik di SMAN 5 Depok maupun di SMAN 6 Depok tidak terlalu memperhatikan berat badan dan tinggi badannya.. Acuan body image yang mereka gunakan selama ini hanya bentuk tubuh ketika bercermin dan berdasarkan pakaian yang kerap digunakan saja. Remaja

putri tidak menganggap pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala dan teratur itu penting dalam mengelola body image atau mencapai body image ideal yang mereka harapkan. Remaja putri cenderung tidak mengukur BB atau pun TB karena selama ini mereka hanya sekedar mengukur dan mengetahuinya saja.

Dalam kelas bimbingan positive body image remaja putri diberikan informasi untuk menilai secara mandiri indek massa tubuh mereka dengan penghitungan IMT. Remaja putri dilatih untuk menghitung IMT dan diberikan pula standar nilai acuan untuk mengetahui kategori IMT mereka.

Diharapkan dengan pemberian informasi cara menilai IMT tubuh secara mandiri, para remaja putri dapat secara mandiri menghitung IMT tubuh masing-masing, dan kiranya juga dapat membagikan informasi bagi teman-temannya yang lain. Dengan mengetahui cara menilai IMT, remaja putri akan lebih memahami bagaimana body image mereka sebenarnya.

Pada kelas bimbingan positive body image juga diberikan pemaparan akan dampak persepsi terhadap kebiasaan makan, pola makan, dan gangguan makan yang mungkin saja dihadapi oleh remaja putri. Tidak hanya itu, pada kelas bimbingan juga diinformasikan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan remaja putri dalam

menaikkan berat badan atau pun menurunkan berat badan dengan tetap memperhatikan pola makan sehat dan seimbang serta aktifitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan usia remaja puteri.

Upaya ini tentu saja merupakan upaya yang optimal dan efisien karena melingkupi berbagai poin penting bagi kesehatan remaja puteri yang merupakan calon ibu masa depan.

KESIMPULAN

Implementasi program bimbingan persepsi positive body image potensial dilakukan untuk terhadap peningkatan pengetahuan persepsi body image remaja puteri. Program bimbingan persepsi positive body image dapat berperan dalam meningkatkan wawasan remaja puteri untuk membedakan persepsi positive dan persepsi negative body image serta kemampuan remaja puteri untuk menentukan batas IMT yang ideal

DAFTAR PUSTAKA

- Bestiana 2012. Citra Tubuh Dan Konsep Tubuh Ideal Jurnal Psikology, 1, 1-11.
- Grogan, S. 2006. Body Image and Health. *Journal of Health Psychology*, 11, 523-530.
- Rahmawati, W., Wirawan, N. N., Wilujeng, C. S., Fadhilah, E., Nugroho, F. A., Habibie, I. Y., Fahmi, I., Agustiana & Ventyaningsih, D. I. 2016. Gambaran Masalah Gizi pada

1000 HPK di Kota dan Kabupaten Malang, Indonesia *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 3, 20-31.

- Kerner, C., L. Haerens and D. Kirk. 2017. "Understanding body image in physical education." *European Physical Education Review* 0(0): 1356336X17692508.
- Veldhuis, J., F. te Poel, R. Pepping, E. A. Konijn and M. L. C. Spekman. 2017. "'Skinny is prettier and normal: I want to be normal"—Perceived body image of non-Western ethnic minority children in the Netherlands." *Body Image* 20: 74-86.
- Swami, V. 2017. "Negative body image and eating disorder symptomatology among young women identifying with goth subculture." *Body Image* 21: 30-33.
- Khomsan, Ali. 2010. "Pangan dan Gizi untuk Kesehatan". Rajawali Sport ; Jakarta.
- Widianti, Nur. 2012. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Universitas Diponegoro Semarang.