



HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA OBESITAS DI KOMPLEK PERUMAHAN MASKAREBET

Elpa Mey Liana, Rina Oktaviana

Universitas Bina Darma, Palembang, Indoneisa

E-mail : elpameyliana13@gmail.com

ABSTRAK

Penampilan fisik merupakan hal yang seseorang nilai saat pertama kali berinteraksi dengan orang lain, oleh karena itu tidak heran setiap wanita sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita obesitas di komplek perumahan maskarebet. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita obesitas di komplek perumahan maskarebet. Jumlah populasi sebanyak 250 wanita dan yang dijadikan sampel sebanyak 146 subjek yang didapat melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri. Teknik analisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 2.0. Hasil analisis data penelitian menggunakan SPSS 2.0 menemukan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,926. Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,857 serta nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil analisa yang diperoleh adalah ada hubungan signifikan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita obesitas di komplek perumahan maskarebet.

Kata Kunci: citra tubuh, wanita obesitas, perumahan maskarebet

ABSTRACT

Physical appearance is something that a person values when interacting with other people for the first time, therefore it is not surprising that every woman pays great attention to her physical appearance. This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in obese women in the Maskarebet housing complex. The hypothesis put forward in this study is that there is a relationship between body image and self-confidence in obese women in the Maskarebet housing complex. The total population is 250 women and 146 subjects are used as samples obtained through purposive sampling technique. Measuring tools used in this study are the body image scale and self-confidence scale. The analysis technique uses a simple regression analysis technique with the help of SPSS version 2.0. The results of research data analysis using SPSS 2.0 found that the correlation coefficient was 0.926. The coefficient of determination R^2 is 0.857 and the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of the analysis obtained are that there is a significant relationship between body image and self-confidence in obese women in the Maskarebet housing complex.

Keywords: body image, obese women, masarebet housing

PENDAHULUAN

Penampilan fisik merupakan hal yang seseorang nilai saat pertama kali berinteraksi dengan orang lain, oleh karena itu tidak heran setiap individu sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Setiap wanita memiliki impian untuk terlihat cantik. Bahkan sebagian wanita rela melakukan berbagai cara untuk mencapai standar kecantikan yang diyakininya. Mulai dari menggunakan cara alami seperti menjaga pola makan, berolahraga, hingga menggunakan riasan wajah bahkan merubah bentuk fisiknya. Penampilan fisik merupakan faktor penting bagi orang-orang sebagai penggambaran karakter seksual dan visual yang perlu ditunjukkan untuk orang sekitar.

Pada wanita yang memasuki rentang usia dewasa awal (18 tahun sampai dengan 40 tahun) yang mana merupakan proses perkembangan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, lebih dominan untuk memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan laki-laki (Hurlock, 2001). Penampilan fisik merupakan suatu hal yang paling sering mendapatkan titik perhatian utama, salah satu permasalahan yang berkaitan dengan masalah tersebut adalah bentuk tubuh.

Rizkiyah (2019) mengatakan bahwa tubuh yang tinggi dan kurus merupakan standar ideal mengenai kecantikan bagi kebanyakan orang. Standar ideal masyarakat inilah yang akhirnya membuat sebagian wanita menjadi minder dan merasa malu karena mereka memiliki berat badan yang berlebihan. Kelebihan berat badan ini disebut juga obesitas.

Obesitas adalah salah satu kelainan metabolisme yang disebabkan oleh pengonsumsi makanan jauh melebihi kebutuhan, sehingga energi masuk dan keluar menjadi tidak seimbang (Andarbeni & Probosari, 2019).

Seorang wanita dikatakan obesitas apabila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dari batas normal. Untuk menentukan IMT, berat dan tinggi badan

seseorang diukur secara terpisah, kemudian nilainya dibagi sehingga didapat nilai IMT dalam satuan kg/m² (Situmorang, 2015).

Persepsi seseorang mengenai tubuh atau penampilan fisiknya merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena seseorang yang memiliki persepsi positif mengenai tubuh yang dimiliki maka akan meningkatkan kepercayaan diri dan sebaliknya seseorang yang memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya maka akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah pula (Handayani, 2018)

Kepercayaan diri terikat dengan penampilan fisik, seseorang akan melakukan segala cara untuk menimbulkan kepercayaan diri dalam aktivitasnya dengan tampilan yang terlihat menarik, sehat, dan bugar. Harter (Santrock, 2003) menyatakan bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang. Kepercayaan diri dapat dikatakan juga aset dasar seseorang untuk mengenali dirinya sendiri. Seorang wanita dikatakan percaya diri apabila memiliki ciri-ciri menurut (Lindenfield, 2013) : (1) cinta diri, (2) pemahaman diri, (3) memiliki tujuan yang jelas, (4) pemikiran yang positif.

Selain menjadi makhluk yang menyukai kecantikan, wanita juga merupakan makhluk yang sensitif secara perasaannya. Para wanita kebanyakan akan mudah memikirkan pendapat orang lain mengenai dirinya, terlebih lagi yang berkaitan dengan penampilan diri, seperti ketika orang lain berpendapat tentang tubuhnya yang besar ataupun wajahnya yang berjerawat. Ucapan tersebut akan menjadi buah pikiran sebagian wanita dan menjadi bahan evaluasi tentang dirinya.

Evaluasi seseorang mengenai tubuh serta penampilannya disebut sebagai citra tubuh. Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Citra tubuh adalah persepsi tentang penampilan diri

sendiri di hadapan orang lain (Fernando, 2019).

Citra tubuh ialah sikap penilaian yang terdiri dari penilaian positif dan negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki oleh seseorang (Sari, 2019). Menurut Tresnasari (2001) ciri-ciri citra tubuh dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) mempersepsikan bentuk tubuh, (2) merasa bangga atau memiliki harga diri, (3) merasa nyaman.

Penjelasan diatas sesuai dengan fenomena yang terjadi pada wanita di Komplek Perumahan Maskarebet, terdapat beberapa wanita yang kurang percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Mereka juga beranggapan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standart proporsi tubuh ideal yang mereka inginkan sehingga berdampak pada kurangnya kepercayaan diri pada wanita tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Obesitas Di Komplek Perumahan Maskarebet”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, selain itu kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Populasi penelitian ini wanita yang memiliki berat badan dengan IMT >25 kg/m² (obesitas) di Komplek Perumahan Maskarebet dengan jumlah 250 subjek. Adapun teknik penelitian ini adalah teknik Non-random Sampling yaitu dengan Purposive Sampling, merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian dengan jenis sampel nonprobabilitas, teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu sehingga menghasilkan sampel secara logis dan dianggap sebagai perwakilan dari populasi (Sugiyono, 2017).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala yaitu dengan skala Kepercayaan Diri dengan Citra Tubuh yang digunakan

dalam metode ini terbagi menjadi dua jenis pernyataan yaitu pernyataan yang mendukung (favorable) dan pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable). Skala yang dipakai dalam penelitian ini merupakan skala likert yang bersifat tertutup, dimana subjek diminta untuk memilih salah satu dari beberapa pilihan jawaban yang tersedia. Dalam skala ini ada 5 pilihan respon yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Populasi penelitian ini adalah wanita obesitas di Komplek Perumahan Maskarebet yang memiliki jumlah keseluruhan 250 wanita obesitas. Dari jumlah populasi wanita tersebut adapun teknik yang digunakan peneliti menarik sampel penelitian yang ditentukan dengan mengadaptasi dari tabel Issac dan Michael berdasarkan tingkat kesalahan 5% (Sugiyono, 2017). Maka dari itu jumlah sampel 146 wanita obesitas di Komplek Perumahan Maskarebet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri terhadap 146 wanita obesitas sebagai subjek penelitian menunjukkan hasil perhitungan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita obesitas di komplek perumahan maskarebet. Analisis tersebut berdasarkan uji analisis regresi sederhana yang menunjukkan bahwa adanya penerimaan hipotesis yang diajukan peneliti. Dapat dilihat dari nilai koefisien $R = 0,926$ atau 92,6% dengan signifikan $p = 0,000 < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri wanita obesitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa untuk distribusi kepatuhan dalam melaksanakan protokol kesehatan 5M pasca vaksinasi booster pada warga RW 09 Kramat

Jati Jakarta Timur lebih banyak patuh sebanyak 48 responden (52,7%), sedangkan distribusi tingkat pengetahuan Covid-19 lebih banyak memiliki pengetahuan baik berjumlah 36 responden (39,6%). Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang Covid-19 dengan kepatuhan dalam melaksanakan protokol kesehatan 5M pasca vaksinasi booster pada warga RW 09 Kramat Jati Jakarta Timur dengan p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu kendala pada saat penyusunan kuesioner dimana saat dilakukan uji validitas dan reliabilitas diperoleh hasil yang bias, sehingga peneliti mengambil kuesioner dari penelitian terdahulu dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang dan tetap melakukan protokol kesehatan. Selain itu, kendala dialami saat proses pembagian kuesioner di tengah pandemi Covid-19 sehingga dilarang untuk mengadakan kerumunan, dan mengharuskan peneliti melakukan penjadwalan pembagian kuesioner sebanyak dua sesi ditambah pembagian kuesioner secara door to door.

Disarankan bagi pelayanan kesehatan setempat untuk mempertahankan dan meningkatkan pemberian penyuluhan pengetahuan tentang Covid-19 khususnya pada warga RW 09 Kramat Jati Jakarta Timur yang sudah vaksinasi booster Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization, "WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard," 2022. [Online]. Available: <https://covid19.who.int/table>. [Diakses 6 April 2022].

W. O. Nurfalah, N. U. Mahmud, S. M. Sididi dan N. Hikmah, "Faktor Risiko Kejadian COVID-19 Pada Pasien Di RSUD Sayang Rakyat Kota Makassar," *Window of Public Health Journal*, vol. 2, no. 4, pp. 1487-1497, 2022, doi: 10.33096/woph.v2i4.319.

D. Handayani, D. R. Hadi, F. Isbaniah, E.

Burhan and H. Agustin, "Corona Virus Disease 2019," *Jurnal Respirologi Indonesia*, vol. 40, no. 2, pp. 119-129, 2020, doi: 10.36497/jri.v40i2.101.

- Kemenkes RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2021 Tentang Pelaksanaan Vaksinasi dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)," 2021b. [Online]. Available: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/169665/permenkes-no-10-tahun-2021>. [Diakses 6 April 2022].
- Kemenkes RI, "Surat Edaran Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor: HK.02.02/II/252/2022," 2022a. [Online]. Available: <https://covid19.go.id/artikel/2022/01/13/surat-edaran-dirjen-pencegahan-dan-pengendalian-penyakit-nomor-hk0202ii2522022>. [Accessed 31 Maret 2022].
- Kemenkes RI, "Vaksinasi COVID-19 Berdasarkan Provinsi dan Kabupaten/Kota," 2022b. [Online]. Available: https://vaksin.kemkes.go.id/#/detail_data. [Accessed 6 April 2022].
- BPBD, "Vaksinasi Booster," 2022. [Online]. Available: https://bpbd.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/11_vaksinasi-booster. [Accessed 25 Maret 2022].
- K. Nisa, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan Covid-19 (Studi di Ma Bustanul Arifin Kec. Kokop Kab. Bangkalan)," *STIKes Ngudia Husada Madura.*, vol. 19, 2021.
- A. Mulyawan, R. Sekarsari, N. Nuraini dan E. Budi, "Gambaran Tingkat Kepatuhan Masyarakat Dalam Penerapan Protokol Kesehatan Post Vaksinasi Covid-19.," *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 2, p. 43-51, 2021, doi: 10.52031/edj.v5i2.175.
- N. L. Fitriani dan S. Andriyani, " Hubungan

- Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Li Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015.," *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 1-19, 2015, doi: 10.17509/jpki.v1i1.1184.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- S. Siyoto and A. Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian (1st ed.)*, Kediri: Literasi Media, 2015.
- D. P. Sari dan N. S. Atiqoh, "Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upayapencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah," *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, vol. 10, no. 1, pp. 52-55, 2020, doi: 10.47701/infokes.v10i1.850.
- Y. Lumintang dan J. Rantung, "Pengetahuan Tentang COVID-19 Berhubungan dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 3, no. 4, pp. 653 - 660, 2021, doi: 10.33387/kmj.v4i1.4386.
- F. Hanifa , A. H. Rahmah, F. Damayana, H. T. Khan, I. Fadilah, M. D. Lestari dan Y. Sartika, "Pembuatan Cuci Tangan Sederhana Pada Masyarakat Daerah Zona Merah Sebagai Langkah Pencegahan Penyebaran Covid-19," *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 4, pp. 640-648, 2020, doi: 10.31949/jb.v1i4.524.
- I. Hikmah, H. Rosyidah dan K. Adyani, "Hubungan Pengetahuan tentang Covid-19 dengan Tingkat Kepatuhan Anak Remaja Menjalankan Protokol Kesehatan di Indonesia," *Jurnal Kesehatan*, vol. 12, no. 3, pp. 337-343, 2021, doi: 10.26630/jk.v12i3.2540.
- Y. Yuniarty, " Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Mengenai Mitos Dan Fakta Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Kota Pontianak.," *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan*, vol. 6, no. 1, p. 22–27, 2021.
- T. Juwariyah dan A. Priyanto, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Kekambuhan Luka Diabetik," *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, vol. 5, no. 3, p. 233–240, 2018, doi: 10.26699/jnk.v5i3.ART.p233-240.
- N. W. Novita, C. Yuliasuti dan S. Narsih, "Tingkat Pengetahuan Tentang Tb Paru Mempengaruhi Penggunaan Masker Di Ruang Paru Rumkital Dr. Ramelan Surabaya," *Journal of Health Sciences*, vol. 7, no. 1, p. 46–61, 2018, doi: 10.33086/jhs.v7i1.486.
- S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- A. Alimul Hidayat, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*, Surabaya: Health Books, 2021.