

# **PENGARUH INTERVENSI GENERALIS GANGGUAN CITRA TUBUH TERHADAP CITRA TUBUH SISWA OBESITAS DI SMA VIRGO FIDELIS KECAMATAN BAWEN**

**Efvi Muningsari Jati<sup>\*)</sup>, Titik Suerni <sup>\*\*)</sup>, Sawab <sup>\*\*\*)</sup>**

*<sup>\*)</sup> Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

*<sup>\*\*)</sup> Perawat RSJD Amino Gondohutomo Prov. Jawa Tengah*

*<sup>\*\*\*)</sup> Dosen jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Semarang*

## **ABSTRAK**

Remaja dengan obesitas berdampak pada masalah kesehatan fisik maupun mental emosional. Dampak dari mental emosional yaitu harga diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi generalis gangguan citra tubuh terhadap citra tubuh siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen. Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen one group pre post test without control*. Jumlah sampel 21 responden dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi generalis gangguan citra tubuh, seluruh responden mengalami gangguan citra tubuh. Sesudah di berikan intervensi generalis gangguan citra tubuh, terdapat 12 responden yang mengalami gangguan citra tubuh. Ada pengaruh intervensi generalis gangguan citra tubuh terhadap citra tubuh siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen dengan nilai *p value* = 0,003 ( $\alpha < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian ini siswa SMA yang mengalami obesitas sebaiknya perlu senantiasa berfikir positif terhadap kemampuan lain yang dimilikinya untuk membangun citra tubuh yang positif.

Kata Kunci : Intervensi Generalis, Gangguan Citra Tubuh, Obesitas

## **ABSTRACT**

Obesity in teenagers can cause physical health problem or emotional mental problem. The effect of emotional mental problem is low self-esteem. The study aims to determine influence of generalist intervention of body image disorder towards body image of students with obesity at SMA Virgo Fidelis Bawen. The research design used in the study is *quasy experiment one group pre post test without control*. The number of samples is 21 respondents with *total sampling* technique. The result of the study shows that before generalist intervention of body image disorder, all respondents experience body image disorder. After generalist intervention of body image disorders being given, 12 respondents experience body image disorder. There is an influence of generalist intervention of body image disorder towards body image of students with obesity at SMA Virgo Fidelis Bawen with *p value* = 0.003 ( $\alpha < 0.05$ ). Based on the study, senior high school students with obesity should always think positively to other abilities they have to build positive body image.

Key words: Generalist Intervention, Body Image Disorder, Obesity

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa menurut *World Health Organization* (WHO) adalah tidak hanya bebas dari gangguan jiwa tetapi mengandung berbagai karakteristik yang positif yang menggambarkan keselarasan dan keseimbangan kejiwaan yang mencerminkan kedewasaan kepribadian (Yosep, 2011, hlm.34). Kesehatan jiwa menurut undang-undang kesehatan No. 18 tahun 2014 adalah seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual & sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, & mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Ciri-ciri orang sehat jiwa adalah merasa senang terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman berhubungan dengan orang lain dan mampu memenuhi tuntutan hidup (Martono, 2008, hlm.24). Kesehatan jiwa menurut Stuart (2013, hlm.162) dapat terjadi pada siapa saja tanpa terkecuali yaitu ibu hamil, anak, dewasa, lansia dan remaja.

Remaja menurut Stuart (2013, hlm.211) adalah satu tahap perkembangan yang unik dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Tugas perkembangan yang harus diselesaikan selama masa remaja salah satunya yaitu menerima perubahan fisik dan menjaga tubuh secara efektif. Ciri-ciri remaja. Sehat jiwa adalah merasa nyaman terhadap dirinya, merasa nyaman berhubungan dengan orang lain, dan mampu memenuhi kebutuhan hidup. Sedangkan ciri-ciri remaja tidak sehat jiwa yaitu remaja yang tidak merasa nyaman terhadap dirinya, lingkungan, dan tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup (Sumiati, 2009, hlm.33). Remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu perilaku unik pada remaja. Salah satu perubahan fisik pada remaja yaitu remaja mengalami perubahan bentuk tubuh, contoh dari perubahan tersebut adalah ukuran

tubuh yang tidak dalam batas normal (kurus dan obesitas).

Obesitas menurut Stuart (2013, hlm.223) didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh yang berlebihan sedikitnya 20 % di atas berat badan rata-rata sesuai usia, jenis kelamin, dan tinggi badan. Prevalensi menurut (WHO) memperkirakan, di dunia ada sekitar 1.6 milyar orang dewasa berumur 15 tahun kelebihan berat dan setidaknya-tidaknya sebanyak 400 juta orang dewasa gemuk obese pada tahun 2005, dan diperkirakan >700 juta orang dewasa akan gemuk obese pada tahun 2015. Prevalensi obesitas sentral pada laki-laki Amerika Serikat meningkat dari 37% (periode 1999-2000) menjadi 42.2% (periode 2003-2004), sedangkan prevalensi obesitas sentral pada perempuan Amerika Serikat meningkat dari 55.3% menjadi 61.3% pada periode yang sama. Prevalensi gemuk menurut Riskesdas 2013 yaitu pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7.3% yang terdiri dari 5.7% gemuk dan 1.6% obesitas. Prevalensi tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2 %) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,06 %). Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu salah satunya di Jawa Tengah dengan remaja sangat gemuk 1,8% dan remaja gemuk 5,5%.

Remaja dengan obesitas menimbulkan dampak yaitu pada kesehatan fisik dan gangguan mental emosional (Hasdianah, 2012, hlm.47). Gangguan mental emosional adalah kondisi dimana keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis. Gangguan ini dapat dialami semua orang salah satunya remaja, pada keadaan tertentu tetapi dapat pulih seperti semula (Riskesdas, 2013). Angka kejadian gangguan mental emosional secara nasional sendiri yaitu 6.0 %, sedangkan angka kejadian di Jawa Tengah sendiri yaitu 4,7 %. Bentuk dari gangguan mental emosional salah satunya adalah

gangguan citra tubuh (Risikesdas, 2013). Hasil penelitian dari Sutejo (2014, ¶8) diperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan citra tubuh pada mahasiswa PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan dari wawancara 5 siswa SMA Virgo Fidelis yang mengalami berat badan berlebih (obesitas) 3 diantaranya mengatakan bahwa dengan berat badan berlebih (obesitas) berdampak pada rasa kepercayaan diri.

Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu baik yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang kontak secara terus menerus, baik masalah maupun sekarang. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya misalnya perasaan menarik atau tidak, gemuk atau tidak dan sebagainya adalah menunjukkan adanya gangguan citra tubuh (Nihayati, 2015, hlm.56).

Dampak dari gangguan citra tubuh menurut Soegih dan Wiramiharja (2009, ¶9) yaitu harga diri rendah, isolasi sosial, keputusaan, dan risiko bunuh diri. Jika seseorang mengalami gangguan citra tubuh dan tidak diatasi atau dibiarkan saja, akan berdampak buruk bagi diri seseorang tersebut.

Beberapa cara untuk mengatasi dampak tersebut yaitu dengan berpikir positif, sesuai yang diungkapkan Mukhlis (2013, ¶7) pada hasil penelitiannya berpikir positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh remaja perempuan. Cara lain untuk mengatasi dampak dari gangguan citra tubuh menurut Keliat, et al., (2014, hlm.98) yaitu dengan

menerapkan intervensi keperawatan (intervensi generalis) melalui, mengenal bagian tubuh yang dirasa terganggu, mengidentifikasi bagian tubuh yang berfungsi dan yang dirasa terganggu, mengafirmasi bagian tubuh yang sehat dan tidak terganggu, dan memotivasi untuk melatih bagian tubuh yang dirasa terganggu yang bertujuan untuk membantu mengatasi akibat lanjut dari dampak gangguan citra tubuh. Intervensi generalis adalah suatu intervensi keperawatan yang dilakukan untuk membantu melaksanakan suatu permasalahan yang dilakukan oleh perawat generalis.

Dari uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Intervensi Generalis Gangguan Citra Tubuh Terhadap Citra Tubuh Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen".

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen one group pre post test without control*. Penelitian dengan rancangan sekelompok subjek diberi intervensi tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai pre test dan post test (Dharma, 2011, hlm.39).

Populasi atau *universe* merupakan jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga. Populasi juga diartikan keseluruhan individu yang menjadi acuan hasil-hasil penelitian akan berlaku (Kasjono&Hasril, 2009, hlm.45). Populasi dalam penelitian ini yaitu tahun 2016 di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen dengan jumlah siswa obesitas sebanyak 43 siswa.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang telah diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi (Hidayat, 2009, hlm.33). Supaya karakteristik sampel

tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi, maupun kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012, hlm.56). Sampel pada penelitian ini adalah siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen yang mengalami gangguan citra tubuh.

Teknik sampling merupakan suatu proses seleksi yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel adakan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2009, hlm.35). Berdasarkan dari jumlah populasi yang didapat peneliti menetapkan jumlah metode sampel dengan cara *total sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya untuk mendapatkan sampel yang sebenarnya (Nursalam, 2014, hlm.31). Penelitian ini sampel yang digunakan yaitu sebanyak 21 responden obesitas yang mengalami gangguan citra tubuh.

Etika penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat yang memperoleh dampak hasil penelitian tersebut. Etika penelitian ini mencakup juga perilaku peneliti atau perlakuan bagi masyarakat. Pengertian peneliti di sini adalah seseorang yang karena pendidikan dan kewenangannya memiliki kemampuan untuk melakukan investigasi ilmiah dalam suatu bidang keilmuan tertentu, dan atau keilmuan yang bersifat lintas disiplin. Sedangkan subjek yang diteliti

adalah orang yang menjadi sumber informasi, baik masyarakat awam atau profesional berbagai bidang, utamanya profesional bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2012, hlm.58).

Dalam melaksanakan penelitian khususnya jika yang menjadi subjek penelitian adalah manusia, maka peneliti harus memahami hak dasar manusia. Manusia memiliki kebebasan dalam menentukan dirinya, sehingga penelitian yang akan dilaksanakan benar-benar menjunjung tinggi kebebasan manusia.

Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data tersebut antara lain dapat berupa kuesioner/angket, observasi, wawancara atau gabungan ketiganya (Hidayat, 2009, hlm.48). Alat pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan instrumen penelitian berupa lembar alat pengumpulan data dan kuesioner.

Validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen lembar observasi BMI (*body mass index*) yang digunakan untuk mencatat hasil observasi IMT responden, sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas. Instrumen penelitian lembar observasi BMI diadopsi dari Putri (2012, ¶9) dan kuesioner gangguan citra tubuh dari *multidimensional body self relations questionnaire* (MBRSQ) yang dikembangkan oleh Cash (2000, hlm.89) (dalam Putri, 2012, ¶15). Alat ukur ini dipakai untuk mengukur citra tubuh remaja dan orang dewasa yang sudah baku, dan dinyatakan valid, oleh karena itu peneliti tidak perlu melakukan uji validitas.

Reabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan

hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan penting dalam waktu yang bersamaan. Alat yang digunakan untuk mengukur IMT adalah timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan milik pribadi. Timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan yang digunakan dalam penelitian ini harus menunjukkan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Untuk menjaga ketetapan hasil pengukuran, maka diperlukan pengujian pada alat tersebut. Timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan pengujian oleh Balai Metrologi Wilayah Semarang pada tahun 2016 dengan hasil baik dan berlaku sampai dengan 28 Januari 2017. Sedangkan instrumen kuesioner gangguan citra tubuh dari *multidimensional body self relations questionnaire* (MBRSQ) yang dikembangkan oleh Cash (2000, hlm.89) (dalam Putri, 2012, ¶15) merupakan instrumen yang sudah baku, oleh karena itu peneliti tidak melakukan uji reabilitas. Nilai reabilitas sebelumnya adalah  $r = 0.812$ .

Bentuk *analisis univariate* tergantung dari jenis datanya. Apabila data dalam bentuk skala *numeric* maka disajikan dalam bentuk mean atau rata-rata, median dan standar deviasi dan jika data berupa kategorik disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi yaitu jenis kelamin dan skala gangguan citra tubuh.

*Analisis bivariate* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. *Analisis bivariate* yaitu analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel yang meliputi variabel bebas (intervensi generalis gangguan citra tubuh) dan variabel terikat (citra tubuh siswa obesitas). Pada penelitian ini data atau skala gangguan citra tubuh sebelum dan sesudah di

berikan terapi intervensi generalis gangguan citra tubuh terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data sebelum dilakukan uji statistik. Pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro wilk, data berdistribusi tidak normal karena nilai probabilitasnya  $0,003 (\leq$  dari taraf signifikan 5% atau 0,05). Kemudian di uji *Wilcoxon* dengan nilai probabilitas  $0,003 (\leq$  dari taraf signifikan 5% atau 0,05) berarti terdapat pengaruh antara intervensi generalis gangguan citra tubuh pada citra tubuh siswa obesitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Umur

Tabel 1  
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswa Gangguan Citra Tubuh Pada Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen (n=21)

Variabel	Mean	Median	Standar deviasi	Min	Max
Umur	16,57	17,00	0,598	16	18

Tabel 1 dapat diketahui bahwa umur siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen rata-rata 17 tahun, umur terendah 16 tahun dan umur tertinggi 18 tahun dengan standar deviasi 0,598.

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen, didapatkan jumlah rata-rata responden berumur 17 tahun. Umur 17 tahun termasuk dalam kategorik usia remaja. Remaja menurut Stuart (2013, hlm.211) adalah suatu tahap perkembangan yang unik dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Didukung penelitian dari Rahmawati (2013, ¶20) mengatakan bahwa perhatian terhadap citra tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12

hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun remaja putra. Perempuan sudah mulai memperhatikan penampilannya dimulai pada umur 11 tahun dan pada laki-laki mereka mulai memperhatikan penampilannya mulai umur 12-13 tahun (dalam Santrock (2008, ¶19).

Perhatian terhadap penampilan ini lebih cepat terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Sesuai dengan hasil penelitian Riskesdas (2013) yang menyatakan bahwa pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7.3% yang terdiri dari 5.7% gemuk dan 1.6% obesitas. Remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dapat menimbulkan stres dan memicu perilaku unik pada remaja. Salah satu perubahan fisik pada remaja yaitu remaja mengalami perubahan bentuk tubuh, contoh dari perubahan tersebut adalah ukuran tubuh yang tidak dalam batas normal (kurus dan obesitas).

## 2. Jenis Kelamin

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Gangguan Citra Tubuh Pada Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen (n=21)

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-laki	7	33,3
Perempuan	14	66,7
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen sebagian besar perempuan sebanyak 14 responden (66,7%) sedangkan laki-laki sebanyak 7 responden (33,3%).

Berdasarkan penelitian di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen, didapatkan jumlah responden perempuan lebih besar yaitu 14 responden (66,7%) sedangkan laki-laki sebanyak 7 responden (33,3%). Sesuai dengan teori menurut Rahmawati (2013, ¶8) yang menyatakan bahwa bagi remaja putri yang mengalami obesitas, masalah yang sering kali muncul adalah gangguan citra tubuh dan kondisi ini berbeda jika dibandingkan dengan remaja putra yang lebih mengutamakan prestasi dari pada mengurus bentuk tubuh yang ideal. Perempuan merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya dan berusaha untuk menurunkan berat badannya meskipun mereka sudah memiliki badan yang ideal. Hal ini dapat disebabkan karena adanya figur ideal yang menjadi panutan yang diperoleh dari faktor luar seperti media. Media sangat mempengaruhi gambaran ideal akan sosok tubuh seseorang, baik itu laki-laki maupun perempuan. Semakin sering melihat tubuh sempurna, maka semakin besar obsesi untuk bisa seperti model di majalah.

Citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan perempuan, karena perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh perempuan, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalau bersifat negatif dan penolakan terhadap fisiknya.

Sesuai dengan penelitian Bestiana (2012, ¶9). Hasil penelitiannya pada siswa SMU di Yogyakarta menyatakan ada perbedaan yang bermakna mengenai persepsi citra tubuh pada siswa laki-laki dan siswa perempuan Hal-hal yang menyebabkan remaja putri tidak

menerima keadaan fisiknya antara lain: tinggi badan, berat badan, warna kulit, bentuk susunan gigi, jenis rambut, dan jerawat.

Hasil penelitian dari Philips & Olivardia (2005, ¶17) menunjukkan bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan laki-laki. Penjelasan ini bukan berarti penampilan fisik yang menarik hanya pada perempuan saja tetapi laki-laki pun terkadang memperhatikan penampilan mereka.

## ANALISIS UNIVARIAT

### 1. Skor Citra Tubuh Sebelum Diberikan Intervensi Generalis

Tabel 3  
Karakteristik Responden Berdasarkan Skor Citra Tubuh Siswa Gangguan Citra Tubuh Sebelum Diberikan Intervensi Generalis Gangguan Citra Tubuh Pada Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen (n=21)

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skor pre intervensi generalis	21	81,76	3,548	77	86

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor citra tubuh siswa obesitas dan mengalami gangguan citra tubuh rata-rata skor 81,76, skor citra tubuh terendah 77, skor citra tubuh tertinggi 86 dan standart deviasi 3,548.

### 2. Citra Tubuh Siswa Sebelum Diberikan Intervensi Generalis

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Siswa Gangguan Citra Tubuh Sebelum Diberikan Intervensi Generalis Gangguan Citra Tubuh Pada Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen (n=21)

Sebelum di berikan intervensi generalis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	21	100,0
Positif	0	0,0
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi citra tubuh sebelum dilakukan intervensi generalis gangguan citra tubuh pada siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen sebagian besar negatif sebanyak 21 responden (100,0%), dan tidak ada yang gangguan citra tubuh positif.

Menurut Indika (2010, hlm.23) citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Dalam penelitian ini gambaran citra tubuh remaja yang obesitas cenderung negatif yang artinya remaja memandang atau beranggapan bahwa citra tubuh sebagai suatu hal yang penting untuk menunjang penampilan mereka sehingga remaja tersebut menganggap citra tubuh remaja obesitas sebagai hal yang negatif. Papalia & Olds (2008, hlm.32) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi generalis, citra tubuh seluruhnya kategori negatif.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak menerima kondisi tubuhnya dan menganggap bahwa citra tubuh yang negatif dapat menghambat dalam berhubungan dengan remaja yang lain. Hal ini dapat disebabkan karena remaja obesitas. Sesuai dengan teori bahwa penyebab gangguan citra tubuh menurut Potter & Perry (2010, hlm.81) salah satunya yaitu perubahan dalam penampilan (obesitas). Didukung dengan teori Dacey&Kenny (2005) (dalam Putri, 2012, ¶8) yang mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain.

Didukung hasil penelitian dari Sutejo (2014, ¶8) diperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan citra tubuh pada mahasiswa PSIK di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi generalis, citra tubuh seluruhnya kategori negatif. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak menerima kondisi tubuhnya dan menganggap bahwa citra tubuh yang negatif dapat menghambat dalam berhubungan dengan remaja yang lain. Hal ini dapat disebabkan karena remaja obesitas. Sesuai dengan teori bahwa penyebab gangguan citra tubuh menurut Potter & Perry (2010, hlm.81) salah satunya yaitu perubahan dalam penampilan (obesitas). Didukung dengan teori Dacey&Kenny (2005) (dalam Putri, 2012, ¶8) yang mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain.

### 3. Skor Citra Tubuh Sesudah Diberikan Intervensi Generalis

Tabel 5

Karakteristik Responden Berdasarkan Skor Citra Tubuh Siswa Gangguan Citra Tubuh Sesudah Diberikan Intervensi Generalis Gangguan Citra Tubuh Pada Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen (n=21)

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skor post intervensi generalis	21	86,76	5,375	78	93

Tabel 5 menunjukkan bahwa skor citra tubuh siswa obesitas yang mengalami gangguan citra tubuh rata-rata 86,76, skor gangguan terendah 78, skor gangguan tertinggi 93 dan standart deviasi 5,375.

### 4. Citra Tubuh Siswa Sesudah Diberikan Intervensi Generalis

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Siswa Gangguan Citra Tubuh Sesudah Diberikan Intervensi Generalis Gangguan Citra Tubuh Pada Siswa Obesitas Di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen (n=21)

Distribusi frekuensi citra tubuh sesudah diberikan intervensi generalis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	12	57,1
Positif	9	42,9
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>

Tabel 6 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi generalis pada siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen, gangguan citra tubuh negatif sebanyak 12 responden (57,1%), dan positif sebanyak 9 responden (42,9%).

Citra tubuh menurut Potter & Perry (2010, hlm.80) meliputi perilaku yang berkaitan dengan tubuh, termasuk penampilan, struktur, atau fungsi fisik. Sedangkan gangguan citra tubuh menurut Damaiyanti dan Iskandar (2014, hlm.46) adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang mengakibatkan ada perasaan tidak puas terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh berkaitan dengan berbagai dampak negatif sehingga diperlukan suatu intervensi yang efektif untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Salah satu teknik terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh adalah terapi intervensi generalis. Sesuai dengan teori menurut Keliat, et al., (2014, hlm.101) tindakan yang dapat dilakukan pada gangguan citra tubuh yaitu: salah satunya dengan intervensi keperawatan (intervensi generalis).

Intervensi generalis gangguan citra tubuh dilakukan untuk membantu klien gangguan citra tubuh dengan cara mengenal bagian tubuh yang dirasa terganggu, mengidentifikasi bagian tubuh yang berfungsi dan yang dirasa terganggu, mengafirmasi bagian tubuh yang sehat dan tidak terganggu, dan memotivasi untuk melatih bagian tubuh yang dirasa terganggu. Yang dilakukan oleh perawat generalis

Hasil penelitian sesudah di berikan intervensi generalis gangguan citra tubuh mengalami perubahan yang sebelumnya negatif menjadi positif. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil dalam mengatasi gangguan citra tubuh. Pada saat proses penelitian, peneliti memberikan intervensi

generalis kepada setiap responden sebanyak 3 kali (3 kali pertemuan) dalam 1 bulan. Tetapi ada 5 responden yang harus 4 kali pertemuan, karena harus mengulang pada SP 1 yaitu pada saat latihan afirmasi untuk meningkatkan fungsi bagian tubuh yang dirasa terganggu: melihat, menyentuh, dan memotivasi. Hal ini terjadi karena pada saat peneliti memberikan SP, mereka tidak dapat hanya berkonsentrasi dengan proses tersebut, dikarenakan malu terhadap dirinya sendiri ketika melihat di cermin dan lingkungan sekitar.

Dari total responden yang mempunyai citra tubuh negatif yaitu sebanyak 21, 9 diantaranya sudah berhasil mempunyai citra tubuh positif, tetapi 12 responden belum berhasil, pada hal ini dikarenakan ada beberapa faktor lain yang menghambat dalam pikiran mereka. Contohnya, ketika pada saat melakukan intervensi generalis ada 10 responden yang sedang bermasalah dengan keluarga.

Contoh dari masalah keluarga tersebut yaitu sedang bermasalah dengan ibu mengenai penampilan anaknya yang dirasa ibunya anak tersebut semakin hari semakin gemuk dan membuat jengkel hati si ibu. Anak yang bersangkutan menjadi rendah diri, merasa tidak berguna menjadi anak dari ibunya. Adapula 2 responden yang tinggal di asrama milik sekolah, dan jauh dari keluarganya. Kedua anak tersebut di asrama selalu menjadi bahan ejekan teman-temannya karena tubuhnya yang gemuk dan susah untuk melakukan aktivitas olahraga. Dia merasa sangat malu dan beranggapan bahwa dialah anak yang paling buruk. Faktor lingkungan yang kurang privasi juga mempengaruhi jalannya intervensi generalis yang peneliti lakukan, hal ini mempengaruhi responden menjadi kurang fokus dikarenakan dapat melihat teman-temannya yang lewat.

## ANALISIS BIVARIAT

### 1. Analisis Pengaruh Intervensi Generalis

Tabel 7  
Pengaruh Intervensi Generalis Gangguan  
Citra Tubuh Terhadap Citra Tubuh  
Siswa Obesitas Di SMA Virgo  
Fidelis Kecamatan (n=21)

Variabel	N	Mean	Mean Rank	Z	$\rho$ Value
Citra tubuh sebelum perlakuan	21	81,76	0,00	-	0,003
Citra tubuh sesudah perlakuan	21	86,76	5,00	3,000	

Tabel 7 dapat diketahui bahwa sebelum pemberian intervensi generalis gangguan citra tubuh rata-rata skor gangguan citra tubuh sebesar 81,76 (negatif) dan sesudah pemberian intervensi generalis gangguan citra tubuh rata-rata sebesar 86,76 (negatif), yang mengalami perubahan dari negatif menjadi positif sebanyak 9 responden. Hasil uji *Wilcoxon match pair test* didapatkan nilai  $\rho$  value =0,003 (<0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yang bermakna intervensi generalis gangguan citra tubuh terhadap citra tubuh siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis kecamatan Bawen sesudah di berikan intervensi generalis gangguan citra tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna intervensi generalis gangguan citra tubuh terhadap citra tubuh siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis kecamatan Bawen sesudah di berikan intervensi generalis gangguan citra tubuh didapatkan nilai  $p$  value =0,003 ( $\alpha$  <0,05). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi generalis gangguan tubuh efektif dalam mengatasi gangguan citra tubuh. Hal ini karena intervensi generalis yang terdiri

dari 3 sp yaitu sp pertama adalah teknik afirmasi, sp kedua adalah memotivasi untuk pembentukan tubuh yang ideal, SP ketiga latih hingga membudaya dari kedua SP tersebut. Dalam hal ini SP pertamalah yang mampu memberikan dorongan untuk berpikir positif, sehingga responden yang mempunyai citra tubuh negatif dapat menjadi citra tubuh positif.

Dalam pengetahuan *Psychocyanetics* dari Maxwell, afirmasi merupakan salah satu langkah untuk membentuk citra diri (*self image*) baru, dan pada umumnya perubahan self image ini dapat terjadi setelah deprogram secara intensif selama 5-6 minggu termasuk penerapan afirmasi secara terus menerus. Sesuai dengan teori teknik afirmasi sendiri merupakan rangkaian kata-kata indah yang dipersiapkan sebagai pendorong dan dilakukan dengan frekuensi yang tinggi. Rangkaian kata positif tersebut membentuk kalimat indah yang dapat menjadi nilai positif bagi diri seseorang. Selain itu afirmasi dapat membantu orang untuk melakukan internalisasi nilai atau keyakinan bagi dirinya, juga memberikan beberapa manfaat yang lain yaitu: afirmasi merupakan alat yang sangat efektif untuk menemukan hal-hal positif dalam diri seseorang, afirmasi memberikan sumber inspirasi secara berkelanjutan, dan afirmasi dapat memberikan kekuatan kepada diri seseorang.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2013, ¶7) pada hasil penelitiannya berpikir positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh remaja perempuan.

Didukung juga penelitian dari Purnamasari (2011, ¶2) pada hasil penelitiannya ada hubungan yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan

harga diri pada wanita yang mengalami masa premenopause. Peningkatan berpikir positif diikuti dengan peningkatan harga diri, penurunan berpikir positif diikuti dengan penurunan harga diri.

## SIMPULAN

1. Berdasarkan karakteristik responden rata-rata berusia 17 tahun dan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 14 responden (66,7%).
2. Sebelum di berikan intervensi generalis gangguan citra tubuh, citra tubuh negatif sebanyak 21 responden (100%)
3. Sesudah di berikan intervensi generalis gangguan citra tubuh, citra tubuh negatif sebanyak 12 responden (57,1%) dan citra tubuh positif sebanyak 9 responden (42,9%)
4. Ada pengaruh yang bermakna pemberian intervensi generalis gangguan citra tubuh terhadap citra tubuh siswa obesitas di SMA Virgo Fidelis kecamatan Bawen, dengan  $p\text{ value} = 0,003$  ( $\alpha < 0,05$ ).

## SARAN

1. Bagi siswa  
Meningat masih terdapat (57,1%) siswa yang mempunyai citra tubuh negatif, maka hendaknya siswa lebih mampu untuk menerima keadaan fisiknya, dan akan lebih maksimal, jika siswa selalu berusaha untuk apa yang menjadi tujuannya.
2. Bagi institusi pendidikan (SMA Virgo Fidelis Kecamatan Bawen)  
Perlunya pemberian edukasi pembelajaran dalam bimbingan konseling terhadap siswa SMA Virgo Fidelis kecamatan Bawen yang mengalami gangguan citra tubuh. Selain itu pihak sekolah dapat melakukan kerjasama dengan pihak-pihak yang berkompeten untuk memfasilitasi adanya tindakan intervensi generalis gangguan citra tubuh sebagai salah satu

cara untuk mengatasi gangguan citra tubuh.

3. Bagi profesi keperawatan  
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi terutama mengenai pengaruh intervensi generalis gangguan citra tubuh terhadap citra tubuh siswa obesitas dan diharapkan adanya peningkatan mutu pelayanan perawatan atau pemberian asuhan keperawatan terhadap seseorang yang mengalami gangguan citra tubuh.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang berbeda misalnya dengan membandingkan intervensi lain seperti berfikir positif, serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan citra tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bestiana Desi. (2012). *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. <http://01%20citra%20tubuh%20dan%20konsep%20tubuh%20ideal%20mahasiswi%20FISIP%20universitas%20airlangga%20surabaya+Desi+Bestiana.pdf> diperoleh tanggal 10 Mei 2016.
- Damaiyanti & Iskandar. (2014). *Asuhan keperawatan jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Dharma KK. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Hidayat. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Kusjono H S & Hasril. (2009). *Teknik sampling untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Keliat, B.A., Walter., Sunarto, M., Imelisa, R., & Jalil, A (2014). *Draft standar asuhan keperawatan jiwa*. Depok: FIKUI (tidak dipublikasikan)
- Martono L.H & Joewana S. (2008). *Belajar hidup bertanggung jawab, menangkal narkoba dan kekerasan*. Jakarta: Persero.
- Mukhlis Akhmad. (2013). *Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image)*. <http://psikologi.uin-malang.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/1-BERPIKIR-POSITIF-PADA-KETIDAKPUASAN-TERHADAP-CITRA-TUBUH-Ahmad-Mukhlis.pdf> diperoleh tanggal 23 November 2015.
- Nasir, abd. & Muhith. (2011). *Dasardasar keperawatan jiwa pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nihayati, Fitriyasari, Yusuf AH.(2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. S (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papilia, D.E., Olds, S. W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan Edisi ke 9)*. Jakarta: Kencana.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental keperawatan buku 1 edisi 7.Singapore*. Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. *Fundamental keperawatan buku 2 edisi 7.Singapore*: Salemba Medika.
- Purnamasari, A&Damayanti, E.S. (2011). *Berpikir Positif Dan Harga Diri Pada Wanita Yang Mengalami Masa Premenopause*. <http://461-577-1-PB.pdf> diperoleh tanggal 21 Juni 2016
- Putri Rosiana. (2012). *Hubungan obesitas dengan gambaran citra tubuh pada mahasiswa fakultas ilmu pengetahuan budaya universitas Indonesia (FIB UI)*. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312640-S 43155-Hubungan obesitas-full text.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312640-S43155-Hubungan%20obesitas-full%20text.pdf) diperoleh tanggal 11 Desember 2015.
- Rahmawati Aprilia Dewi. (2013). *Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Godean*. [http://hub\\_citra\\_tubuh\\_2013.pdf](http://hub_citra_tubuh_2013.pdf) diperoleh tanggal 10 Mei 2016.
- Santrock, J. W. (2008). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Edisi IV. Jakarta : Erlangga.
- Soegih, R.R, & Wiramihardja, K.K. (2009). *Obesitas permasalahan dan terapi praktis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sumiati. (2009). *Kesehatan remaja dan konseling*. Jakarta timur: Trans Info Media.
- Sutejo, Ekawati Alon. (2014). *Hubungan obesitas dengan citra tubuh pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di stikes aisiyah*

yogyakarta 2014.  
<http://opac.say.ac.id/240/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20ALON.pdf>  
diperoleh tanggal 23 November 2015.

*Undang - Undang Nomor 18 Tahun 2014  
Tentang Kesehatan Jiwa.*  
[http://sinforeg.litbang.depkes.go.id/upload/regulasi/UU\\_No.\\_18\\_Th\\_2014\\_ttg\\_Kesehatan\\_Jiwa\\_.pdf/](http://sinforeg.litbang.depkes.go.id/upload/regulasi/UU_No._18_Th_2014_ttg_Kesehatan_Jiwa_.pdf/) diperoleh tanggal 11 Desember 2015.

Stuart GW. (2013). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

*Riskesdas Tentang Gangguan Mental Emosional.*  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf> diperoleh tanggal 11 Desember 2015.

Yosep I&Sutini T. (2011).*Buku ajar keperawatan jiwa dan advance mental health nursing*. Bandung: Refika Aditama.