

# **PENYULUHAN PADA REMAJA TENTANG GIZI, HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*), CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DAN PENATALAKSANAAN PENGUKURAN IMT PADA REMAJ PUTRI DI PANTI ASUHA SIMPANG TIGA KECAMATAN MEDAN BARAT TAHUN 2020**

**Lusiana Gultom<sup>1\*</sup>, Hanna Sriyanti Saragih<sup>2</sup>, Sartini Bangun<sup>3</sup>**

*Poltekkes Kemenkes Medan*

\* [hannasriyanti80@gmail.com](mailto:hannasriyanti80@gmail.com)

## **Abstrak**

*Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun yaitu menjelang masa dewasa muda. Pandangan remaja tentang penampilan dan aspek ke tubuhnya merupakan citra tubuhnya atau Body Image. yang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik dan terkait dengan masalah gizi adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 7,3% gemuk, 3,5% sangat gemuk (obesitas) dan prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Dengan pengabdian masyarakat ini maka remaja akan dibekali berbagai pengetahuan tentang kesehatan gizi, self esteem dan body image. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa sebagian besar Remaja putri di Panti Asuhan Simpang Tiga Medan barat sebelum dilakukan pengabdian masyarakat belum pernah mendengar tentang Gizi, Harga Diri (Self Esteem), Citra Tubuh (Body Image) dan melakukan Penatalaksanaan Pengukuran IMT dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi Remaja putri sudah memahami dan sudah mempraktekkan tentang pengukuran IMT. Disarankan kepada Remaja putri supaya tetap rutin melakukan pengukuran IMT, pihak Panti Asuhan Simpang Tiga agar lebih meningkatkan wawasan dan informasi tentang Gizi, Harga Diri, Citra Tubuh dan Penatalaksanaan Pengukuran IMT khususnya pada Remaja putri.*

**Kata kunci:** *Citra Tubuh; Gizi; Harga Diri; IMT; Remaja Putri.*

## **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan yang pesat dan membutuhkan nutrisi yang baik untuk mendukung tumbuh kembangnya. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa, 63,4 juta diantaranya adalah remaja yang terdiri dari laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,70 %) dan perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30 %). Besarnya jumlah penduduk kelompok remaja ini akan sangat mempengaruhi pertumbuhan penduduk di masa yang akan datang (BKKBN, 2011).

Sehingga pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan pada masa remaja tetapi sering sekali remaja memiliki pola pikir yang mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tubuh bagus akan memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungan. Oleh karena itu banyak remaja yang rela untuk merubah penampilan atau bentuk tubuhnya (make over) agar menjadi lebih ideal. Hal itu biasa dilakukan oleh seorang remaja putri, sehingga perilaku seperti itu sudah menjadi suatu hal yang lumrah bagi remaja putri yang beranjak dewasa.

Tetapi ketika remaja pubertas tidak bisa mengontrol asupan dan dilakukan secara terus menerus maka di masa pertumbuhan dan perkembangannya akan sangat beresiko mengalami anemia defisiensi besi, KEK, Stunting, obesitas dan diabetes mellitus di usia dini. Permasalahan stunting (gagal tumbuh atau kerdil) di Indonesia masih menjadi keprihatinan bersama. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian stunting di Indonesia mencapai 30,8%. Stunting ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek, diantaranya penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan gangguan sistem metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas.

Karena itu asupan gizi seimbang remaja putri harus ditingkatkan sehingga dapat memiliki berat badan dan tinggi badan yang ideal yang merupakan langkah yang dilakukan untuk mempersiapkan setiap remaja untuk menjadi wanita dewasa yang siap untuk proses reproduksinya kelak. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengetahui berat badan yang ideal atau tidak.

Melalui pengukuran IMT akan diketahui apakah berat badan termasuk kurang, normal, atau berlebihan, sehingga dapat diprediksi adanya kemungkinan risiko terkena gangguan kesehatan.

Di sisi lain sering sekali remaja melakukan dan mendapatkan perlakuan *body shaming* yang merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. Umumnya yang menjadi korban adalah remaja usia SMP – SMA, karena pada masa ini mereka masih beradaptasi dengan tubuhnya dan sangat memperhatikan tubuhnya, berbeda dengan orang dewasa yang cenderung cuek dengan penampilan fisiknya.

Salah satu cara untuk mencegah kejadian *body shaming* pada remaja adalah dengan pendidikan kesehatan tentang pentingnya harga diri dan citra tubuh yang positif. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hanna Sriyanti Saragih, dkk (2019) dengan judul hubungan harga diri (*self esteem*) dan citra tubuh (*body image*) terhadap kejadian *body shaming* pada remaja putri di SMA dan SMK Rakyat Pancurbatu tahun 2019 menunjukkan bahwa harga diri dan citra tubuh yang positif akan mencegah terjadinya keinginan remaja untuk melakukan *body shaming* pada orang lain sekaligus dapat mencegah terjadinya stress pada remaja putri yang mengalami *body shaming*.

Karena citra tubuh adalah bagian dari citra diri, yang punya pengaruh terhadap cara seseorang melihat dirinya. Selanjutnya akan menentukan juga cara seseorang menilai dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka remaja juga yakin akan kemampuan dirinya (Sloan, 2002). Sedangkan menurut Santrock (1998) Harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya sendiri apa adanya.

Sehingga dengan latar belakang tersebut dianggap penting melaksanakan pengabdian penyuluhan pada remaja tentang gizi, harga diri (*self esteem*), citra tubuh (*body image*) dan penatalaksanaan pengukuran IMT pada remaja putri di Panti Asuhan Simpang Tiga Kecamatan Medan Barat tahun 2020

## 2. BAHAN DAN METODE

Bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet yang berisikan informasi gizi remaja putri, leaflet tentang pentingnya harga diri dan citra tubuh serta alat pengukuran TB yaitu Stature Meter dan BB yaitu timbangan berat badan dimana ukuran TB dan BB digunakan untuk pengukuran IMT. Pada kegiatan ini juga dilengkapi dengan alat pelindung diri seperti masker, hand sanitizer dan

vitamin C yang dibagikan kepada seluruh khalayak sasaran sebelum dan sesudah kegiatan ini.



Stature Meter



Timbangan Badan

**Gambar 1**

Metode kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan dimana pengabdian memberikan berbagai informasi tentang gizi, IMT, harga diri dan citra tubuh serta metode observasi melihat sikap dan tindakan sasaran kegiatan ini. Sedangkan untuk pengukuran IMT dilaksanakan metode pengukuran langsung (demonstrasi) menggunakan alat Stature Meter dan timbangan badan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penyuluhan dan penatalaksanaan IMT ditemukan adanya perubahan pengetahuan Remaja putri dimana saat dilakukan pre test ditemukan bahwa dari 30 Remaja putri terdapat 24 orang (80%) berpengetahuan kurang sedangkan pada hasil post test ditemukan mayoritas yang berpengetahuan baik 30 orang (100%). Melalui Penyuluhan dan Penatalaksanaan IMT yang sudah dilaksanakan telah meningkatkan pengetahuan Remaja putri sehingga Remaja putri sadar akan pentingnya pengetahuan tentang gizi, dan pengetahuan tentang gambar diri yang benar, citra tubuh, harga diri dan pengukuran IMT dengan teratur secara mandiri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hanna Sriyanti, dkk (2019) bahwa *body image* secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. dan *Body Image* adalah bagian dari citra diri, yang punya pengaruh terhadap cara seseorang melihat dirinya. Serta akan menentukan juga cara seseorang menilai dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka remaja juga yakin akan kemampuan dirinya (Sloan, 2002). Pandangan remaja tentang penampilan dan aspek ketubuhannya merupakan citra tubuhnya.

Menurut Suryanie dalam Anwar (2009) aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek reaksi terhadap orang lain. Penilaian, perasaan dan harapan yang menyertai objek citra raga menjadi aspek dasar pengukuran terhadap citra

tubuh. Pengukuran terhadap aspek-aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk-bentuk khusus tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap ukuran tubuh didefinisikan sebagai ketidaksesuaian antara ukuran tubuh yang sebenarnya dengan taksirannya atas ukuran tubuhnya.

Komponen citra tubuh terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran. Komponen perseptual menunjukkan bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya. Oleh karena itu penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut, komponen sikap mengarah pada perasaan dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut (Anwar 2009). Menurut Jersild dalam Kurniati, (2004) tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

#### 4. KESIMPULAN

Sebagian besar Remaja putri di Panti Asuhan Simpang Tiga Medan barat belum pernah mendengar dan melakukan tentang Gizi, Harga Diri (Self Esteem), Citra Tubuh (*Body Image*) dan Penatalaksanaan Pengukuran IMT dan setelah diberikan penyuluhan tentang Gizi, Harga Diri (Self Esteem), Citra Tubuh (*Body Image*) dan demonstrasi Pengukuran IMT, Remaja putri sudah memahami dan sudah mempraktekkan tentang pengukuran IMT serta Pendemonstrasian IMT pada Remaja putri terlaksana dengan baik dan IMT Remaja putri terkontrol.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dana serta Pimpinan Panti Asuhan Simpang Tiga untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat ini

#### DAFTAR PUSTAKA

Brigitta Anggraeni Stevany Putri, dkk, 2018. Perancangan Kampanye "Sizter's Project" sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming, Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra Vo 1 No.12.  
Galuh Henggaryadi, 2012. Hubungan Antara *Body*

*Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Pria Yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, E-Journal Psikologi Universitas Gunadarma

- Hanna Sriyanti S, dkk (2019), Hubungan Harga Diri (*Self Esteem*) Dan Citra Tubuh (*Body Image*) Terhadap Kejadian *Body Shaming* Pada Remaja Putri Di SMA Dan SMK Rakyat Pancurbatu Tahun 2019 Hurllock, Elizabeth B, (1999). Psikologi Perkembangan. Penerbit Erlangga, Jakarta
- Kamila, Ismi I. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self-Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. Jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 2. Maulana, Imam (2013).
- Khalid I, 2011. Harga-diri (*Self esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. Jurnal Psikologi volume 42.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta :Rineka Cipta
- Paskahandriati, R., & Kuswardani, I, 2018. Perbedaan Harga Diri Antara Siswa yang Mengikuti dengan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 4 Kotamadya Magelang. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Pratiwi, L.R. 2011. Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS. UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Refnadi, 2018. Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa, *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy* (IICET)
- Soetjningsih, (2004). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Sofyan S. Willis. (2005). Remaja dan Masalahnya Mengupas Berbagai bentuk Kenakalan Remaja seperti Narkoba, Freesex dan Pemecahannya. Bandung : CV Alfabeta.
- Srisayekti, W., dkk 2015. Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta