

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BODY IMAGE PADA WANITA USIA MUDA

Sonya Martha Santya¹ Imam Fatoni² Loe Yosdimiyati Romli³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : sonya@gmail.com ²email : himamfatoni@gmail.com ³email : yosdim21@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan fisik menyebabkan para wanita memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada wanita. **Tujuan:** Untuk Menganalisis analisis faktor yang mempengaruhi body image pada wanita usia muda. **Desain:** *Literature review*. **Metode:** Strategi pencarian artikel menggunakan PICOS *framework* dengan *keyword* yang disesuaikan dengan topik terkait *body image*. Artikel dipilih berdasarkan judul, peninjauan pada abstrak atau teks lengkap pada penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum dimasukkan pada ulasan dan dilakukan *review*. Sumber data: Pencarian artikel dilakukan pada database, *google scholer* (2015-2020), *Science Direct* (2015-2020), dan untuk mengambil artikel yang sesuai dan relevan dengan topik penulisan yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris antara 2015 sampai 2020. **Hasil:** Sebanyak 4 artikel membahas factor lingkungan mempengaruhi body image pada wanita muda, 4 artikel membahas faktor personal mempengaruhi body image pada wanita muda, 2 artikel membahas faktor pengetahuan mempengaruhi body image pada wanita muda. **Kesimpulan:** Factor lingkungan seperti media sosial dan teman sebaya berpengaruh terhadap citra tubuh, Factor personal seperti foto selfi yang disebar ke facebook dan instagram bisa mempengaruhi body image wanita, Factor pengetahuan seperti pengetahuan body image ditunjukkan dengan Perubahan fungsi kognitif dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik. factor yang paling berpengaruh adalah factor lingkungan seperti media social dan teman sebaya dan yang paling sedikit pengaruhnya yaitu factor personal seperti foto selfi. **Saran:** Dapat memberikan informasi dan intervensi keperawatan secara mandiri pentingnya menjaga body image positif pada wanita usia muda. Peneliti selanjutnya dapat menambah referensi dan ilmu pengetahuan serta wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Kata kunci : *body image*, wanita usia muda, faktor body image

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING BODY IMAGE IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

Introduction: Physical changes cause women to have various views on body image, so that unexpected physical changes cause problems for women. **Objective:** To analyze the analysis of factors that affect body image in young women. **Design:** *Literature review*. **Method:** The article search strategy uses the PICOS *framework* with keywords that are tailored to topics related to body image. Articles were selected based on the title, review of the abstract or the full text of the study according to the inclusion and exclusion criteria before being included in the review and being reviewed. **Data sources:** The search for articles was carried out on the database, *google scholer* (2015-2020), *Science Direct* (2015-2020), and to retrieve articles that are appropriate and relevant to writing topics published in Indonesian and English between 2015 and 2020. **Result :** A total of 4 articles discuss environmental factors affecting body image in young women, 4 articles discuss personal factors affecting body

*image in young women, 2 articles discuss knowledge factors affecting body image in young women. **Conclusion:** Environmental factors such as social media and peers affect body image, personal factors such as selfies that are distributed to Facebook and Instagram can affect women's body image, knowledge factors such as knowledge of body image are indicated by changes in cognitive function can be influenced by physical changes. The most influential factors are environmental factors such as social media and peers and the least influential factors are personal factors such as selfies. **Suggestion:** Can provide information and independent nursing interventions on the importance of maintaining a positive body image in young women. Further researchers can add references and knowledge and insights in conducting further research.*

Keywords: *body image, young women, body image factors*

mendapatkan dalam bentuk yang ramping dan ringan. 10 citra tubuh juga

PENDAHULUAN

Orang-orang yang melihat tubuhnya tidak ideal karena kurang menarik, tubuh terlalu gemuk atau kurus, dan sebagainya, mereka khawatir tentang kondisi fisiknya, sehingga tubuh adalah gambar dilatih untuk menjadi negatif dan menyebabkan terbentuknya perilaku (Amandha ,, 2017) perubahan fisik penyebab wanita memiliki pandangan yang berbeda tentang citra tubuh atau citra tubuh, sehingga perubahan fisik seharusnya tidak menyebabkan masalah wanita (Anggoro, 2016). citra tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki ukuran dan berat yang merupakan bentuk tubuh yang seimbang dan proporsional. Tapi masih ada seorang wanita merasa tubuhnya sekarang sangat baik dengan apa yang ia harapkan.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok usia dewasa untuk 14,76% dan sebesar 11,48% kelebihan berat badan. Meskipun prevalensi populasi orang dewasa 11,09% 0,3 faktor kurus yang mempengaruhi status gizi termasuk perilaku makan dan olahraga. Faktor-faktor perilaku makan dan aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga memiliki pengaruh yang kuat pada keseimbangan energi dan faktor-faktor yang dapat diubah. Penelitian di Jepang untuk 406 siswa menemukan bahwa pembatasan sering konsumsi 42,4%, 5,9% puasa, pil diet menggunakan 10,3%, 14,3% obat pencahar, diuretik dan 3,7%

berdampak negatif pada keinginan seseorang untuk berolahraga lebih banyak. Penelitian yang dilakukan terhadap beberapa responden 18-20 tahun, data menunjukkan bahwa rata-rata responden yang berolahraga diikuti

latihan kebugaran karena keadaan ketidakpuasan dengan sebelumnya gemuk atau kurus, menjadi menurunkan dari teman-teman dan lingkungan. Perilaku makan dan olahraga kebiasaan seseorang terkena citra tubuh. citra tubuh adalah persepsi, pikiran dan perasaan tentang tubuhnya yang melibatkan aspek internal dan eksternal.^{5,6} Penelitian di beberapa negara seperti China 33%, Australia 34,9% brazil 45%, dan Amerika Serikat masih menunjukkan ketidakpuasan 73,3% dengan citra tubuh (Laksmi, 2018).

Keadaan yang terjadi ketika citra tubuh tidak memuaskan dan imajinasi publik yang dihasilkan mungkin kurang percaya diri, ini terjadi karena kedua hal ini berhubungan dengan kepercayaan diri yang positif (Sulistyoningsih H 2016). Memiliki tubuh yang sempurna adalah impian hampir semua wanita, banyak cara untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik dan ideal. citra tubuh adalah imajinasi subjektif milik seseorang di tubuhnya, terutama karena hal penghakiman orang lain, dan bagaimana tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi (Arthur dan Emily, 2013) pratinjau citra tubuh dan manajemen

umum atau persepsi seseorang dari satu bentuk. tingkat akurasi persepsi dibandingkan dengan standar yang sesuai menurut mereka. Elemen penting lainnya dari konsep citra tubuh yang berpikir pada tubuh, seperti "Tubuhku terlalu besar." Ini melibatkan perasaan dan emosi pada tubuh seseorang, sebagai rasa bangga, malu, puas, tidak puas atau tidak bahagia (Sefrina, 2018). wanita terhadap Ketidakpuasan dikenal perdagangan dengan nama citra tubuh negatif. Schilder (Bell & Rushforth, 2018), citra tubuh adalah gambar dari tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu. Sementara itu, menurut Cash & Pruzinsky menyatakan bahwa citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat pendapat positif dan negatif. Perempuan memberikan tubuh penilaian positif atau negatif (Kinanti, 2015).

Munculnya peringkat pada wanita dibandingkan badan standar saat ini yang peduli dengan penampilan fisik dari bentuk tubuh yang proporsional, menempatkan perempuan muda ini sekarang menjadi kurang percaya diri, wanita muda masih dianggap melalui mata orang lain adalah sepergaulannya teman (Ratnawati, 2016), dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi bentuk fisik Anda kemudian beralih ke tampilan fisik lainnya badan standar untuk memiliki semua wanita (dan Denich Ifdil, 2015). persepsi gambaran dan penampilan fisik disebut citra tubuh.

citra tubuh adalah imajinasi subjektif dari orang di tubuhnya, terutama karena hal penghakiman orang lain, dan bagaimana tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi (Arthur dan Emily, 2017). Sejalan dengan itu, Smolak dan Thompson (2016) menjelaskan bahwa tingkat citra tubuh digambarkan orang dengan bagaimana orang-orang puas dengan bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, serta menambahkan tingkat citra tubuh penerimaan tergantung pada dampak sosial budaya terdiri dari empat aspek:

reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi orang lain. Idealnya citra tubuh yang seharusnya seorang individu adalah positif, sehingga dapat menerima tanpa memikirkan organisasi yang paling standar orang. Namun, terlihat di lapangan masih banyak siswa, terutama perempuan muda yang memiliki citra tubuh negatif adalah di kelas rendah dan kelas menengah.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, *body Image pada Wanita*".

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh tidak pengamatan langsung, tetapi diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. sumber data sekunder yang diperoleh dalam bentuk artikel atau jurnal yang relevan tentang dilakukan menggunakan database melalui Direct Scient, google Scholer.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Umum Literature review Penelitian yang dilakukan desain cross sectional hampir setengah (40%) dipublikasikan pada tahun 2018 dan 2019, 2020, sebagian kecil menggunakan desain deskriptif (20%) dipublikasikan pada tahun 2020, Sebagian kecil menggunakan desain uji coba terkontrol secara acak (20%) dipublikasikan pada tahun 2020, sebagian kecil menggunakan desain Penelitian eksperimental ini (10%) dipublikasikan pada tahun 2019,

sebagian kecil menggunakan desain Penelitian ini diuji secara eksperimental (10%) dipublikasikan pada tahun 2018.

Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Body Image Pada Wanita usia muda

Faktor Analisis	Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Body Image Pada Wanita usia muda	sumber empiris utama
keterlibatan media sosial dengan media sosial aktif dengan teman sebaya (factor lingkungan)	Hubungan media sosial dengan citra tubuh sering diperiksa dengan menggunakan teori perbandingan sosial, yang mengaku orang mengevaluasi diri berdasarkan perbandingan dengan orang lain yang serupa. Dalam perbandingan sosial ke atas, orang membandingkan diri mereka dengan individu superior. Di antara wanita, membuat perbandingan penampilan agak terkait dengan citra tubuh negative. Di media sosial, wanita dewasa muda paling sering membuat perbandingan penampilan ke atas dengan teman sebaya dan jarang membandingkan penampilan mereka dengan keluarga.	Jacqueline V. Hogue 2019
Efek selfie pada wanita (personal)	Facebook, Instagram, dan Snapchat berada di antara beberapa platform media sosial yang paling banyak digunakan dan dapat diakses melalui komputer, smartphone, komputer, dan melalui bentuk teknologi lainnya, Dibandingkan dengan media massa	Jennifer S. Mills 2018

	konvensional, media sosial bersifat interaktif, memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi mereka sendiri dan berbagi informasi dan foto dengan pengguna di jejaring sosial mereka, wanita, khususnya, telah ditemukan untuk mengunggah foto ke media sosial lebih sering daripada pria, dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu memperbarui, mengelola, dan memelihara profil pribadi mereka	
Gaya hidup (factor lingkungan)	Dalam studi sebelumnya, perwujudan positif dan apresiasi tubuh telah dikaitkan dengan harga diri dan tubuh yang positif, makan sehat, dan melakukan aktivitas fisik yang teratur pada anak laki-laki dan perempuan. Lebih lanjut, citra tubuh telah ditemukan untuk memprediksi kualitas kesehatan yang berkaitan dengan kehidupan pada anak laki-laki dan perempuan.	Christine Sundgot-2019
Ketidakpuasan tubuh (personal)	Secara historis, penelitian citra tubuh telah berfokus hampir secara eksklusif pada ketidakpuasan tubuh. Mengingat prevalensi ketidakpuasan tubuh - perkiraan menunjukkan bahwa hingga 90% wanita dan 61% pria tidak puas dengan tubuh mereka. Citra tubuh positif ditandai oleh apresiasi tubuh, fokus pada fungsi, dan	Charlotte H. Markey, 2020

	penolakan penekanan budaya pada estetika tubuh (Individu dengan citra tubuh yang positif berfokus pada aset fisik mereka sementara meminimalkan perhatian terhadap kekurangan yang mereka rasakan)				
Gangguan pola makan (personal)	Pendahuluan Masalah citra tubuh adalah faktor risiko untuk pengembangan gangguan aneating dan merupakan sifat sentral pada individu. Perilaku yang terkait dengan pembatasan makanan, pesta makan, membersihkan, latihan kompulsif, dan berbagai perilaku menghindari atau memeriksa mengenai penampilan fisik tubuh. Perilaku ini didorong oleh prapekerjaan pasien dengan makan, berat badan dan bentuk, dan kontrol mereka. Pekerjaan ini adalah bagian dari skema disfungsi untuk mengevaluasi harga diri. Harga diri telah terbukti rendah untuk pasien dengan kontrol sehat dan gangguan kejiwaan lainnya	Maria Fogelkvist 2020			
kepuasan dengan penampilan wajah dan ucapan (personal)	Kondisi kraniofasial termasuk bibir sumbing dan langit-langit relatif sering terjadi anomali kongenital yang ditandai oleh tulang wajah dan defisiensi jaringan lunak yang dapat memengaruhi sejumlah fungsi wajah termasuk bicara, mendengar, memberi makan, dan dalam beberapa kasus,	Canice E. Creranda, 2020			
				bernapas. Prosedur rekonstruksi bertahap, biasanya dimulai sejak bayi dan berakhir pada masa remaja atau dewasa muda, sering dilakukan dengan tujuan mengembalikan fungsi wajah dan memperbaiki penampilan wajah. Perbedaan penampilan wajah adalah kondisi lintas kraniofasial yang umum dan disebabkan oleh sifat dari jaringan lunak con-genital dan defisiensi tulang serta jaringan parut akibat pembedahan korektif.	
			(Faktor Lingkungan), Faktor Kepribadian Merek dan Citra tubuh	Hasil penelitian ini menemukan bahwa Faktor Selebriti, Faktor Lingkungan, Faktor Kepribadian Merek dan Citra tubuh yang Dirasakan berpengaruh terhadap "Body Image Satisfaction". "Body Image Satisfaction" berpengaruh terhadap niat beli pasif perempuan generasi millennial.	Rr. Arini Chikita Selfia Sentana 2020
			Faktor pengetahuan	Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh informasi bahwa pengetahuan mengenai <i>body image</i> dan ideal <i>body image</i> berhubungan dengan persepsi <i>body image</i> subjek penelitian. Perbaikan dan peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan dapat dicapai dengan pendidikan gizi pada remaja.	Linda Riski Sefrina 2018
			Perilaku Makan Dan Kebias	Perilaku makan dan kebiasaan olahraga seseorang dipengaruhi oleh <i>body image</i> . Individu yang	Zsa-Zsa Ayu Laksmi 2018

<p>aan Olahraga (Faktor penget ahuan)</p>	<p>memiliki <i>body image</i> tidak puas cenderung berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan konsumsi makanan yang sehat dan membatasi asupan makan. Demi mencapai kondisi tubuh ideal, individu juga melakukan olahraga dan tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan serta tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang..</p>	
<p>Perilaku Konsumentif Kosmetik Pada Remaja Putri (factor lingkungan)</p>	<p>Pada umumnya konsumen remaja mempunyai keinginan membeli yang tinggi, karena pada umumnya remaja mempunyai ciri khas dalam pakaian, berdandan, gaya rambut, tingkah laku, kesenangan musik, dalam pertemuan dan pesta. Remaja selalu ingin berpenampilan yang dapat menarik perhatian orang lain terutama teman sebaya, sehingga remaja kebanyakan membelanjakan uangnya untuk keperluan tersebut. Perilaku membeli yang tidak sesuai kebutuhan dilakukan semata-mata demi kesenangan, sehingga menyebabkan seseorang menjadi boros, yang dikenal dengan istilah perilaku konsumtif</p>	<p>Duwi Diana 2019</p>

Sumber : Data Primer 2020

PEMBAHASAN

1. Faktor lingkungan

Partisipan adalah 118 mahasiswa wanita yang ditugaskan secara acak ke salah satu dari dua kondisi eksperimental. Peserta pertama menyelesaikan skalemeure analog analog gambar tubuh negara dan kemudian melihat-lihat dan meninggalkan komentar di situs media sosial rekan perempuan yang menarik (n = 56) atau melakukan hal yang sama dengan anggota keluarga (n = 62) dan kemudian menyelesaikan apost-manipulasi ukuran skala analog visual gambar tubuh negara. Analisis varians 2 × 2 campuran menunjukkan interaksi yang signifikan antara kondisi dan waktu. T-tes tindak lanjut mengungkapkan bahwa wanita dewasa muda yang terlibat dengan rekan yang menarik di media sosial kemudian mengalami peningkatan citra tubuh yang innegative (ketergantungan-diperbaiki d = 0,13), sedangkan mereka yang terlibat dengan anggota keluarga tidak melakukannya (ketergantungan-diperbaiki d = 0,02). Temuan menunjukkan bahwa perbandingan penampilan media onsocial dapat mempromosikan peningkatan citra tubuh pada wanita dewasa muda. Hubungan media sosial dengan citra tubuh sering diperiksa dengan menggunakan teori perbandingan sosial, yang mengaku orang mengevaluasi diri berdasarkan perbandingan dengan orang lain yang serupa. Dalam perbandingan sosial ke atas, orang membandingkan diri mereka dengan individu superior. Di antara wanita, membuat perbandingan penampilan agak terkait dengan citra tubuh negative. Di media sosial, wanita dewasa muda paling sering membuat perbandingan penampilan ke atas dengan teman sebaya dan jarang membandingkan penampilan mereka dengan keluarga (Fardouly, J., & Vartanian, L. R. , 2015)

Menurut opini peneliti media sosial dan teman sebaya berpengaruh terhadap citra tubuh, hal ini dikarenakan dengan adanya media sosial seseorang akan membandingkan citra tubuh dengan teman sebaya, misalkan ada teman dengan body yang gemuk dan teman lainnya memiliki body yang ideal, maka ini bisa mempengaruhi body image pada seseorang.

2. Faktor personal

Mahasiswa sarjana wanita (N = 110) secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kondisi eksperimental: mengambil dan mengunggah selfie yang tidak disentuh, mengambil dan memposting foto selfie yang disukai dan yang direfleksi ke media sosial, atau kelompok kontrol. Suasana hati dan bodyimage diukur sebelum dan sesudah manipulasi. Seperti yang diperkirakan, ada efek utama dari kondisi eksperimental pada perubahan suasana hati dan perasaan daya tarik fisik. Wanita yang membawa dan memposting self-ies ke media sosial melaporkan merasa lebih cemas, kurang percaya diri, dan kurang menarik secara fisik setelah itu dibandingkan dengan mereka yang berada di kelompok kontrol. Efek selfie yang berbahaya ditemukan bahkan ketika partisipan dapat mengambil kembali dan memperbaiki selfie mereka. Ini adalah studi eksperimental pertama yang menunjukkan bahwa mengambil dan memposting foto diri di media sosial menyebabkan efek psikologis yang merugikan bagi wanita.

Facebook, Instagram, dan Snapchat berada di antara beberapa platform media sosial yang paling banyak digunakan dan dapat diakses melalui komputer, smartphone, komputer, dan melalui bentuk teknologi lainnya, dibandingkan dengan media massa konvensional, media sosial bersifat interaktif, memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi mereka sendiri dan berbagi informasi dan foto

dengan pengguna di jejaring sosial mereka, wanita, khususnya, telah ditemukan untuk mengunggah foto ke media sosial lebih sering daripada pria, dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu memperbarui, mengelola, dan memelihara profil pribadi mereka (Stefanone et al., 2011)

Menurut opini peneliti foto selfi yang disebar ke facebook dan instagram bisa mempengaruhi body image wanita, hal ini dikarenakan facebook memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi mereka sendiri dan berbagi informasi dan foto dengan pengguna di jejaring sosial mereka, wanita, khususnya, telah ditemukan untuk mengunggah foto ke media sosial lebih sering daripada pria, dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu memperbarui, mengelola, dan memelihara profil pribadi mereka, sehingga bisa mempengaruhi body image.

3. Faktor pengetahuan

Terdapat hubungan yang signifikan ($pvalue < 0,05$) antara pengetahuan pengertian *body image* dan pengertian *ideal body image*. Sebagian besar subjek dengan persepsi *body image* negatif tidak mengetahui pengertian *body image* dan pengertian *ideal body image* (masing-masing sebesar 93,3%). Sosial budaya mendorong pembentukan "*thin-ideal*" yang mendarah daging dalam suatu komunitas tidak berdasarkan teori. Efek yang dapat ditimbulkan adalah remaja menciptakan ketidaksesuaian antara gambaran *body image* sesuai realita dan tidak sesuai realita (12). Hal tersebut dapat mengakibatkan ketidakpuasan diri sehingga timbul perilaku sehat yang tidak tepat, seperti diet ekstrim, olahraga secara berlebihan dan lain sebagainya. Dampak jangka panjang dari perilaku yang tidak tepat ini antara lain anoreksia, KEK, dan *underweight* (Vartanian LR, 2015).

Menurut peneliti pengetahuan body image ditunjukkan dengan Perubahan fungsi kognitif dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja termasuk konsep diri dalam membentuk *body image*, yaitu penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Kedua, perubahan-perubahan fisik dan kognisi yang terjadi sering dengan meningkatnya isu konformitas terhadap teman-teman sebaya atau *peer groups*. Selain pengaruh teman sebaya, keluarga juga berpengaruh terhadap munculnya *body image disturbance*. Secara umum, konsep *body image* meliputi paling sedikit dua komponen, yaitu persepsi ukuran tubuh dan sikap *body image*. Persepsi *body image* merupakan estimasi ukuran tubuh yang dapat berbeda dengan ukuran tubuh aktual. Sikap *body image* terdiri dari aspek ketidakpuasan *body image*, bentuk dan berat badan, serta evaluasi yang berlebih tentang bentuk tubuh dan berat badan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Factor lingkungan seperti media sosial dan teman sebaya berpengaruh terhadap citra tubuh, hal ini dikarenakan dengan adanya media sosial seseorang akan membandingkan citra tubuh dengan teman sebaya, misalkan ada teman dengan body yang gemuk dan teman lainnya memiliki body yang ideal, maka ini bisa mempengaruhi body image pada seseorang, Factor personal seperti foto selfi yang disebar ke facebook dan instagram bisa mempengaruhi body image wanita, hal ini dikarenakan facebook memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi mereka sendiri dan berbagi informasi dan foto dengan pengguna di jejaring sosial mereka, Factor pengetahuan seperti pengetahuan body image ditunjukkan dengan Perubahan fungsi kognitif dapat dipengaruhi oleh perubahan

fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja termasuk konsep diri dalam membentuk *body image*, yaitu penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Diantara ketiga factor tersebut factor yang paling berpengaruh adalah factor lingkungan. hal ini dikarenakan dengan adanya media sosial seseorang akan membandingkan citra tubuh dengan teman sebaya, misalkan ada teman dengan body yang gemuk dan teman lainnya memiliki body yang ideal, maka ini bisa mempengaruhi body image pada seseorang

Saran

Bagi petugas kesehatan
Dapat memberikan informasi dan intervensi keperawatan secara mandiri pentingnya menjaga body image positif pada wanita usia muda.

Bagi peneliti sebelumnya
Peneliti selanjutnya dapat menambah referensi dan ilmu pengetahuan serta wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

KEPUSTAKAAN

- Mahendra A. 2017. Pengembangan Manajemen Kelas Olahraga: Pokok-pokok Pikiran tentang Pengembangan Pembinaan Olahraga Bagi Pelajar. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan.
- Agus Mahendra. (2017). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Amandha Unzilla Denich, 2017. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Andri Priyatna. (2016). *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*. Jakarta: Gramedia

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arthur, S. R., & Emily, S. R. (2017). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. Diambil dari Jurnal Konseling dan Pendidikan
- Hidayat, A.A.. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Irmayani. (2016). "Tingkat Kreatifitas Instruktur Senam Lulusan Sekolah
- Instruktur Senam (SIS) FIK UNY Dalam Memvariasikan Gerak Sena Aerobik". *Tugas Akhir*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Linda Riski Sefrina. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Body Image* Pada Remaja Di Karawang. Faculty of Health Science, Singaperbangsa Karawang University
- Melliana, S. A. (2015). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara
- Ifdil I, Denich A, Ilyas A 2017. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nur Lailatul Husna. (201). Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*, vol 2 no 2. Diunduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi 4*. Jakarta. : Salemba Medika.
- Ratnawati, V. (2016). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). Diambil dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/39>
- Setya Rahayu, (2013). *Senam Aerobik untuk Awet Muda*. Bandung : Pustaka Setia
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistyoningsih Hariyani. 2011. Analisis pengetahuan, pola makan, dan status gizi remaja siswa SMP NI Singaparna. *JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI*
- Sumaryanti. (2015). "Pengaruh Senam Aerobik Tiga Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar". *Tugas Akhir*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Smolak (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Journal Article*
- Weiss F. 2012. *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington : American Psychological Association.
- Wulan Tri Utami. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswi. *British Journal of Psychiatry*.
- Jacqueline V. Hogue 2020. The effects of active social media engagement with peers on bodyimage in young women. *Mills Department of Psychology*,

York University, 4700 Keele Street,
Toronto, ON M3J 1P3, Canada

Milenial. Universitas Atma Jaya
Yogyakarta

- Jennifer S. Mills. 2018. Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. School of Psychology, Flinders University, Adelaide, South Australia
- Christine Sundgot. 2019. The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. University College of Southeast Norway, Department of Sports, Physical Education and Outdoor Studies, P.O. Box 235, N-3603, Kongsberg, Norway
- Charlotte H. Markey. 2020. Body image experiences in the context of chronic pain: An examination of associations among perceptions of pain, body dissatisfaction, and positive body image. Rutgers University, United States
- Maria Fogelkvist. 2020. Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorders symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms. University Health Care Research Center, Faculty of Medicine and Health, Örebro University, SE 701 82 Örebro, Sweden
- Canice E. Creranda, 2020. Sex differences in perceived stigmatization, body image disturbance, and satisfaction with facial appearance and speech among adolescents with craniofacial conditions. College of Public Health, Temple University, 3223 N. Broad Street, Suite 175, Philadelphia, PA 19140, United States
- Rr. Arini Chikita Selfia Sentana. 2020. Analisis Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap *Body Image Satisfaction* dan Dampaknya terhadap Niat Beli Produk Fashion Perempuan Milenial. Universitas Atma Jaya Yogyakarta
- Zsa-Zsa Ayu Laksmi. 2018. Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
- Linda Riski Sefrina, 2018, Faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* Pada remaja di Karawang. Faculty of Health Science, Singaperbangsa Karawang University
- Duwi Diana. 2019. Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Pada Remaja Putri DI SMK N 4 Samarinda (Khusus Remaja Putri SMK N 4 Samarinda), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman