

# GIZI INDONESIA

journal of the indonesian nutrition association

## DAFTAR ISI

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Obesity and Social Appetite in Community<br>✓ <i>Heni Hendriyani</i>  | 1-7   |
| <input type="checkbox"/> Asupan Iodium Anak Usia Sekolah di Indonesia<br>✓ <i>Djoko Kartono dan Donny K. Mulyantoro</i>  | 8-19  |
| <input type="checkbox"/> Analisis Konsumsi Pangan Tingkat Masyarakat Mendukung Pencapaian<br>✓ Diversifikasi Pangan<br><i>Mewa Ariani</i>  | 20-28 |
| <input type="checkbox"/> Penggunaan Metode Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Figure Rating<br>Scale (FRS) untuk Pengukuran Persepsi Tubuh Remaja Perempuan<br><i>Diani Septiadewi dan Dodik Briawan</i> | 29-36 |
| <input type="checkbox"/> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Orang Dewasa<br>✓ di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2007)<br><i>Sudikno: Milla Herdayati dan Besral</i>              | 37-49 |
| <input type="checkbox"/> <i>Energy Expenditure</i> Kelompok Pre Lansia dan Lansia di Kota dan Desa<br>(Analisis Data Riskesdas 2007)<br><i>Yuniar Rosmalina dan Dewi Permaesih</i>                       | 50-58 |
| <input type="checkbox"/> Faktor-faktor yang Memengaruhi Terjadinya Hipertensi di Daerah<br>✓ Perkotaan (Analisis Data Riskesdas 2007)<br><i>Julianty Pradono</i>   | 59-66 |
| <input type="checkbox"/> Pengetahuan Keluarga dalam Pengasuhan dan Tumbuh Kembang Anak<br>✓ <i>Iswarati</i>  | 67-73 |



Majalah **GIZI INDONESIA**  
Journal of the Indonesian  
Nutrition Association

ISSN : 0436-0265  
Singkatan : Gizi Indon  
Terakreditasi : B  
(No.216/AU1/P2MBI/08/2009)

### SUSUNAN DEWAN REDAKSI

Penasehat : Prof. DR. Soekirman, MPS-ID  
DR. Arum Atmawikarta, MPH  
DR. Sandjaja, MPH

Penanggung jawab : Ketua Umum DPP PERSAGI 2009-2014  
(DR. Minarto, MPS)  
Ketua III DPP PERSAGI  
(DR. Atmarita, MPH)

Ketua Redaksi : Moesijanti Y. E. Soekatri, MCN, Ph.D

Wakil Ketua : Gustina Sofia, SIP, MA

Anggota Redaksi : DR. Ir. Basuki Budiman, M.Sc.PH  
DR. Ir. Dewi Permaesih, M.Kes  
DR. Rina Heratri, MPS  
Nurfi Afriansyah, SKM, M.Sc.PH  
Suharyati, SKM, MKM  
Sudikno, SKM, MKM  
Imam Subekti, SKM, MPS

Tata Usaha/ Distribusi : Tri Dewi Ningsih, A.Md.  
Nurilah

Alamat Redaksi : Kampus Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Jakarta II  
Jl. Hang Jebat III/F3 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan  
Telp/Fax (021) 7396403  
E-mail: [jurnalgizi@gmail.com](mailto:jurnalgizi@gmail.com)

Izin mengutip : Bebas dengan menyebutkan sumber  
Jumlah terbitan : 300 eksemplar

Majalah **Gizi Indonesia** merupakan majalah resmi Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). Terbit secara berkala dua kali setahun. Uang langganan Rp. 50.000,- tiap kali terbit. Pedoman penulisan naskah dapat dilihat pada halaman kulit belakang bagian dalam. Menerima naskah darimana saja asal bersifat ilmiah dan subyeknya berkaitan dengan gizi dan pangan serta masalahnya di Indonesia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan kepada Mitra Bestari (REVIEWER) yang telah menelaah naskah dan Jurnal Majalah Gizi Indonesia Volume 33, No.1 Tahun 2010:

1. Prof. DR. Ir. Hardinsyah, MS
2. DR. Idrus Jus'at, MSc
3. DR. Martalena Purba



## PENGUNAAN METODE BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ) DAN FIGURE RATING SCALE (FRS) UNTUK PENGUKURAN PERSEPSI TUBUH REMAJA PEREMPUAN

Diani Septiadewi<sup>1</sup> dan Dodik Briawan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alumni Mayor Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB

<sup>2</sup>Staf Pengajar Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB

### ABSTRACT

#### THE APPLICATION OF BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ) AND FIGURE RATING SCALES (FRS) METHOD FOR MEASURING BODY PERCEPTION OF ADOLESCENT FEMALES

The research objective was to analyze the application of Body Shape Questionnaire (BSQ) with Figure Rating Scale (FRS) for measuring body image of female adolescents. The cross-sectional study design was conducted in the high school (SMAN 1 Bogor), whereas the 77 female students selected as a samples. The results showed that most of the students had a negative body perception based on the BSQ (88.3%) and FRS (94.8%). The body perception was influenced mostly by their parents (90.9%), peers (80.5%) and mass media (68.8%). The adolescent females made efforts to achieved body ideal through combination meal and exercise (58.4%) and diet restriction (24.7%). Meanwhile, 36.4% of samples applied unproper activities for their body ideal. The BSQ had sensitivity (Se) 75% and specificity (Sp) 90.4% compared to the FRS. Meanwhile, the BSQ's reliability test was 0.875. In the conclusion, the BSQ and FRS have almost similar results for measuring body perception of adolescent females.

**Keywords:** body perception, Body Shape Questionnaire, Figure Rating Scale, adolescent females

### PENDAHULUAN

Remaja perempuan memiliki perhatian yang besar untuk penampilan bentuk tubuhnya. Hal penting bagi remaja tersebut adalah menerima kenyataan bahwa setiap bagian tubuhnya telah mengalami perubahan.<sup>1</sup> Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik yang dialami remaja adalah timbulnya persepsi tentang tubuh yang mereka miliki.<sup>2</sup> Persepsi tubuh merupakan suatu gambaran seseorang mengenai fisik tubuhnya, sehingga penilaiannya bersifat subjektif.<sup>3</sup>

Sebagian besar remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Studi di Bogor menunjukkan bahwa sebanyak 66,2 persen remaja putra dan 87,5 persen remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya saat ini.<sup>4</sup> Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok mahasiswa,<sup>5</sup> sebagian besar remaja putra berkeinginan untuk menaikkan berat badan (76,0%), sedangkan remaja putri berkeinginan menurunkan berat badan (80,0%).

Tidak terdapat hubungan antara tingkat ketidakpuasan terhadap besarnya kelebihan berat badan.<sup>6</sup> Hal ini berarti ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak hanya terjadi pada seseorang yang memiliki kelebihan berat badan, tetapi juga dapat terjadi pada individu yang tidak memiliki kelebihan berat badan.

Namun, individu yang gemuk (*obese*) memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar dalam menilai tubuhnya secara negatif dibandingkan dengan yang tidak gemuk.

Di Indonesia, sampai saat ini belum banyak dikembangkan alat ukur untuk menilai persepsi tubuh. Beberapa peneliti sudah menggunakan alat ukur tersebut untuk menilai persepsi tubuh pada beberapa penelitian. Alat ukur itu adalah *Figure Rating Scale* (FRS).<sup>4,5,7</sup> FRS merupakan metode penilaian persepsi tubuh yang dikembangkan oleh Stunkard *et al.* tahun 1983<sup>8</sup> dengan menggunakan skema gambar (siluet) yang memiliki interval dari sangat kurus sampai sangat gemuk (nilai 1-9). Enam buah pertanyaan diajukan tentang persepsi tubuh saat ini, persepsi tubuh yang diinginkan, persepsi tubuh yang paling menarik, persepsi tubuh yang paling menarik lawan jenis, persepsi tubuh sehat, dan persepsi tubuh kurang sehat.

Metode lainnya adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ), yaitu alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi tubuh melalui serangkaian pertanyaan yang mendalam (34 butir) yang dikembangkan oleh Cooper *et al.* tahun 1987.<sup>9</sup> BSQ telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian di negara seperti di Jerman,<sup>9</sup> Iran,<sup>10</sup> Brazil<sup>11</sup> dan beberapa negara lainnya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji perbandingan



penggunaan metode FRS dan BSQ dalam menilai persepsi tubuh remaja putri. Selain itu juga akan dikaji faktor-faktor yang memengaruhi persepsi tubuh dan upaya pencapaian tubuh ideal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bogor. Penentuan lokasi penelitian dilakukan secara *purposive* dengan pertimbangan SMAN 1 merupakan salah satu SMA bertaraf internasional dan terakreditasi A (amat baik) di kota Bogor. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2010.

Jumlah sampel dihitung untuk estimasi proporsi remaja yang memiliki persepsi negatif. Asumsi yang digunakan adalah tingkat kepercayaan 95 persen, proporsi populasi remaja gemuk yang memiliki persepsi tubuh negatif 28 persen, dan presisi 10 persen, sehingga jumlah sampel yang diteliti sebanyak 77 siswi dengan kriteria: (a) perempuan, (b) tidak sedang sakit, (c) IMT > 22,9 kg/m<sup>2</sup>. Sampel adalah siswi kelas 1, 2 dan 3 yang memiliki jam kosong untuk dilakukan seleksi dan wawancara di ruangan Bimbingan Konseling (BK).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner. Uji coba kuesioner dilakukan terhadap pemahaman serangkaian pertanyaan kuesioner pada anak SMA di lokasi lain. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, ukuran antropometri, persepsi tubuh, faktor yang memengaruhi persepsi tubuh dan upaya pencapaian tubuh ideal. Alat ukur yang digunakan adalah tinggi badan dengan *microtoise* (ketelitian 0,1 cm), berat badan dengan timbangan CAMRY (ketelitian 0,5 kg), lingkar pinggang dan pinggul dengan meteran (ketelitian 0,1 cm).

Kategori status gizi antropometri menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan *International Obesity Task Force* (IOTF), yaitu kurus (< 18,5 kg/m<sup>2</sup>), normal (18,5-22,9 kg/m<sup>2</sup>), dan gemuk (≥ 22,9 kg/m<sup>2</sup>).<sup>12</sup> Rasio Lingkar Pinggang dan Lingkar Pinggul (LA/LP) adalah (LPA/LPU) < 0,85 menandakan tidak adanya risiko tinggi terhadap penyakit metabolik.<sup>13</sup>

Penilaian persepsi tubuh dengan metode BSQ dilakukan melalui skoring terhadap 34 pertanyaan. Tiap pertanyaan dijawab enam skala mulai dari tidak pernah (1) sampai selalu (6), sehingga total skor antara 34 sampai 204. Nilai total skor yang melebihi 80 menunjukkan adanya persepsi tubuh negatif.<sup>14</sup> Validitas metode BSQ diuji menggunakan nilai sensitivitas (Se) dan spesivitas (Sp) dengan FRS sebagai standar. Nilai dikategorikan sensitif dan spesifik apabila nilainya lebih dari 75.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan uji korelasi. Data BSQ dianalisis reliabilitas dan validitasnya melalui uji Se dan Sp dengan FRS sebagai *benchmark*. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi *rank spearman*, *pearson*, dan *chi-square*. Analisis data menggunakan program komputer MS Excel, WHO Anthro 2007, dan SPSS 17.0 for Windows.

## HASIL DAN BAHASAN

### Karakteristik Sampel

Sebagian besar sampel (50,6%) merupakan siswi kelas XII, sedangkan 35,1 persen dan 14,3 persen sampel secara berturut-turut siswi kelas X dan XI. Seluruh sampel ada pada kisaran umur 15-17 tahun. Sebagian besar sampel (39,0%) berumur 15 tahun, sampel berumur 16 tahun sebesar 35,1 persen, dan 26 persen sampel berumur 17 tahun. Rata-rata umur sampel adalah 15,9±0,8 tahun.

Rata-rata uang saku sampel sebesar Rp 23136±8901 per hari. Sebagian besar uang saku sampel (55,8%) berada dalam kisaran Rp 5000-20000. Rata-rata besar uang saku untuk makan dan minum sebesar Rp 9182±3695 per hari. Sebagian besar sampel (45,5%) mengalokasikan uang saku untuk makan dan minum berkisar Rp 8000-14000 per hari.

### Ukuran Antropometri dan Status Gizi

Status gizi sampel diukur melalui perhitungan IMT serta rasio lingkar pinggang dan pinggul (LPA/LPU). Rata-rata berat dan tinggi badan sampel secara berturut-turut adalah 64,4±10,4 kg dan 158,9±5,2 cm. Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan, terdapat hubungan yang positif signifikan antara berat badan dan tinggi badan ( $r=0,625$ ;  $p<0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa makin tinggi badan



sampel, semakin berat massa tubuhnya. Rata-rata lingkar pinggang sampel sebesar  $84,9 \pm 10,3$  cm, sedangkan lingkar pinggul sebesar  $95,4 \pm 9,2$  cm. Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif nyata antara lingkar pinggang dan lingkar pinggul sampel ( $r=0,888$ ;  $p<0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa makin besar lingkar pinggang, semakin besar lingkar pinggulnya.

IMT sebagian besar sampel berdasarkan IOTF termasuk dalam katagori gemuk, yaitu sebesar 62,3 persen; selebihnya (10,4%) obesitas tingkat II dan 27,3 persen obesitas tingkat I (Tabel 1). Namun, jika dibandingkan dengan status gizi IMT/U, status gizi sampel

ada pada katagori normal (50,6%), gemuk (33,8%), dan obesitas (15,6%).

Rasio lingkar pinggang dan pinggul yang melebihi 0,85 untuk perempuan menunjukkan bahwa seseorang memiliki risiko penyakit metabolik.<sup>13</sup> Makin besar nilai rasio yang ditunjukkan, semakin besar pula risiko terkena penyakit sindrom metabolik. Sebagian besar sampel (74%) memiliki rasio lingkar pinggang dan pinggul (LPA/LPU)  $\geq 0,85$ , dan selebihnya (26%) sampel memiliki LPA/LPU  $< 0,85$ . Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan nyata positif antara IMT dan rasio LPA/LPU ( $p=0,386$ ,  $p<=0,01$ ). Hal ini berarti bahwa makin besar IMT sampel, semakin besar nilai rasio LPA/LPU.

Tabel 1  
Karakteristik Antropometri dan Status Gizi

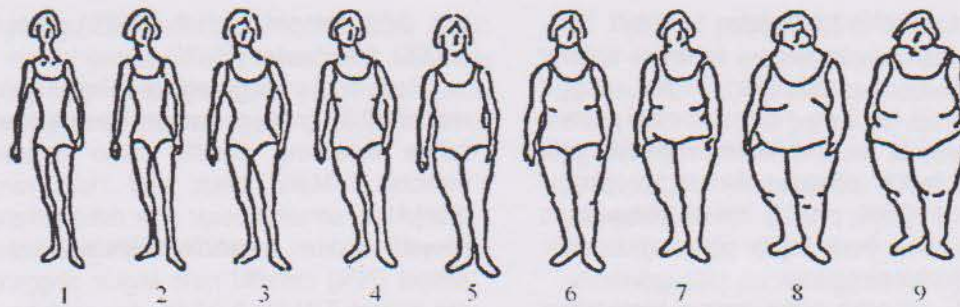
Peubah	Total	
	n	%
IMT IOTF (kg/m <sup>2</sup> )		
a. gemuk (23-24,9)	48	62,3
b. obesitas I (25-29,9)	21	27,3
c. obesitas II ( $\geq 30$ )	8	10,4
IMT/U WHO (kg/m <sup>2</sup> )		
a. normal ( $-2 \text{ SD} \leq z \leq +1 \text{ SD}$ )	39	50,6
b. gemuk ( $+1 \text{ SD} \leq z \leq +2 \text{ SD}$ )	26	33,8
c. obesitas ( $z > +2 \text{ SD}$ )	12	15,6
Rasio LPA/LPU		
a. $< 0,85$	20	26,0
b. $\geq 0,85$	57	74,0

#### Persepsi Tubuh Remaja Perempuan Persepsi Tubuh dengan Metode FRS (Figure Rating Scale)

Persepsi tubuh berdasarkan metode FRS menggunakan gambar siluet 1-9 (Gambar 1). Gambar nomor 4-8 merupakan gambar yang dipilih sampel dalam mempersepsikan bentuk tubuhnya saat ini. Persentase terbesar gambar

yang dipilih sampel dalam mempersepsikan tubuhnya saat ini adalah gambar nomor 5 (42,9%) dan nomor 4 (31,2%). Sisanya, persepsi tubuh sampel sebanyak 18,2, 6,5, dan 1,3 persen berturut-turut memilih gambar nomor 6, 7, dan 8. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi sampel terhadap bentuk tubuhnya cenderung ke arah persepsi tubuh yang lebih gemuk.





Gambar 1. Siluet Bentuk Tubuh Metode Figure Rating Scale (FRS)

Dari sembilan siluet FRS, gambar nomor 2-5 dipilih sampel untuk mempersepsikan bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Gambar yang paling banyak dipilih untuk persepsi bentuk tubuh ideal adalah gambar 3 (50,6%) dan 4 (44,2%). Hal yang sama juga ditunjukkan pada penelitian Siswanti (2007)<sup>7</sup> yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memilih gambar nomor 3 (56,3%) dan 4 (35%) sebagai gambar bentuk tubuh ideal. Hal ini menunjukkan persepsi tubuh ideal remaja perempuan cenderung ke kurus.

Persepsi bentuk tubuh yang paling menarik bagi sebagian besar sampel adalah gambar nomor 3 dan 4, yaitu sebanyak 54,5 dan 37,7 persen. Gambar yang paling banyak dipilih sampel untuk mempersepsikan bentuk tubuh yang paling menarik lawan jenis adalah nomor 3 (48,1%) dan 4 (41,6%).

Persepsi tubuh sehat menurut sampel adalah gambar bentuk tubuh nomor 2-6. Sebagian besar sampel memilih gambar 4 (66,2%), 3 (45,5%), dan 5 (35,1%) sebagai bentuk tubuh sehat. Persepsi tubuh tidak sehat bagi sebagian besar sampel adalah gambar nomor 9 (96,1%), 8 (62,3%), dan 1 (55,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memilih bentuk tubuh sangat gemuk dan sangat kurus sebagai bentuk tubuh tidak sehat.

Persepsi tubuh positif menurut FRS adalah apabila persepsi tubuh saat ini sama dengan persepsi tubuh ideal yang diinginkan, sedangkan persepsi tubuh negatif apabila persepsi tubuh saat ini berbeda dengan persepsi tubuh ideal yang diinginkan. Sebagian besar sampel (94,8%) memiliki jenis persepsi tubuh negatif. Sisanya sebanyak 5,2 persen sampel yang memiliki jenis persepsi tubuh positif. Permasalahan persepsi tubuh negatif banyak terjadi terutama pada masa remaja.<sup>15</sup> Remaja merupakan periode di mana terjadi

perubahan bentuk tubuh yang cepat, sehingga sering membuat remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya atau menyebabkan persepsi tubuh negatif.

#### Persepsi Tubuh dengan Metode BSQ (Body Shape Questionnaire)

Berdasarkan hasil uji deskriptif dua katagori kelompok tersebut, persentase terbesar jenis persepsi tubuh sampel adalah persepsi tubuh negatif (88,3%). Sisanya hanya sebesar 11,7 persen sampel yang memiliki persepsi tubuh positif. Rata-rata skor BSQ yang didapat dari jawaban seluruh sampel adalah sebesar  $103 \pm 21,2$ . Makin besar skor BSQ menunjukkan semakin buruk persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Dengan demikian seseorang tersebut akan semakin merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.<sup>16</sup>

Selain dapat menilai persepsi tubuh, BSQ juga direkomendasikan untuk menilai gangguan makan (*eating disorder*).<sup>9</sup> Skor BSQ  $\geq 130$  menunjukkan adanya kemungkinan sampel mengalami bulimia.<sup>10</sup> Pada penelitian ini terdapat 15,6 persen sampel yang memiliki skor BSQ  $\geq 130$ . Dengan demikian terdapat 15,6 persen sampel yang kemungkinan mengalami bulimia. Namun, dari hasil wawancara hanya terdapat dua orang sampel yang mengalami bulimia, yaitu skor 139 dengan IMT 23,05 kg/m<sup>2</sup> dan skor 136 dengan IMT 34,16 kg/m<sup>2</sup>.

Nilai reliabilitas BSQ adalah sebesar 0,97.<sup>9</sup> Hasil uji reliabilitas BSQ pada penelitian ini sebesar 0,875. Nilai tersebut termasuk dalam katagori nilai reliabilitas yang baik. Dengan demikian, kuesioner BSQ dapat dikatakan sebagai instrumen yang konsisten dan dapat dipercaya untuk menilai persepsi tubuh remaja perempuan.

Berdasarkan metode FRS, persepsi tubuh sampel saat ini yang mencerminkan bentuk



tubuhnya adalah gambar dari nomor 4-8. Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor BSQ yang diperoleh pada sampel yang memilih gambar nomor 4 sebagai bentuk tubuhnya saat ini adalah  $94,4 \pm 23,8$ . Rata-rata skor BSQ pada

sampel yang memilih gambar nomor 5 sebagai bentuk tubuhnya saat ini semakin besar, yaitu  $104,6 \pm 18,1$ . Demikian seterusnya terjadi peningkatan nilai rata-rata skor BSQ pada pilihan nomor gambar yang semakin besar.

Tabel 2  
Hubungan Persepsi Tubuh FRS dengan Skor BSQ

Persepsi Tubuh FRS	Rata-rata Skor BSQ
4	$94,4 \pm 23,8$
5	$104,6 \pm 18,1$
6	$108,2 \pm 18,2$
7	$117,0 \pm 16,9$
8	146,0

Hal tersebut menunjukkan konsistensi antara gambar yang dipilih (FRS) sampel dengan skor BSQ. Artinya, gambar 1-9 yang mencerminkan bentuk tubuh dari sangat kurus sampai sangat gemuk, dipilih sampel sesuai dengan tingkat skor BSQ. Semakin besar skor BSQ semakin besar pula nomor gambar (FRS) yang dipilih sampel untuk mempersepsikan bentuk tubuhnya saat ini. Hal ini menunjukkan semakin besar nomor gambar yang dipilih sampel, semakin buruk penilaian terhadap tubuhnya (persepsi tubuh negatif).

#### Perbandingan Pengukuran Persepsi Tubuh dengan FRS dan BSQ

Aspek yang dibandingkan dari metode FRS dan BSQ di antaranya adalah kemudahan dalam memahami setiap pertanyaan pada kedua metode, tingkat kesulitan dalam menjawab tiap pertanyaan, dan efisiensi penggunaan waktu. Secara berturut-turut sebanyak 89,6 dan 76,6 persen sampel menganggap pertanyaan pada FRS dan BSQ mudah dipahami. Sampel yang merasa kesulitan dalam menjawab pertanyaan FRS hanya sebesar 11,7 persen, sedangkan sampel yang merasa kesulitan dalam menjawab pertanyaan BSQ sebesar 18,2 persen. Sampel berangapan pertanyaan pada BSQ lebih banyak dan berulang sehingga dapat membingungkan dalam menjawab pertanyaan.

Sebagian besar sampel merasa penggunaan waktu dalam mengisi kuesioner FRS (85,7%) dan BSQ (53,2%) tidak lama. Sedangkan sebanyak 14,3 dan 45,5 persen

sampel menyatakan penggunaan waktu untuk pengisian kuesioner FRS dan BSQ cukup lama. Hanya 1,3 persen sampel yang menyatakan penggunaan waktu untuk pengisian kuesioner BSQ sangat lama.

Se dan Sp diukur untuk mengetahui validasi ukuran BSQ dalam memprediksi jenis persepsi tubuh berdasarkan standar FRS. Se ukuran BSQ sebesar 75 persen, sedangkan Sp sebesar 90,4 persen. Hal ini menunjukkan bahwa metode BSQ benar-benar mampu mengidentifikasi dan mengelompokkan 75 persen sampel yang memiliki persepsi tubuh positif ke dalam suatu kelompok yang benar-benar memiliki persepsi tubuh positif. Sementara itu metode BSQ benar-benar mampu mengidentifikasi dan mengelompokkan sampel yang memiliki persepsi tubuh negatif ke dalam kelompok yang benar-benar memiliki persepsi tubuh negatif sebesar 90,4 persen. Pada umumnya suatu instrumen dapat dikatakan sensitif dan spesifik apabila nilainya lebih dari 75.

#### Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persepsi Tubuh

Persepsi tubuh seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah faktor eksternal (seperti orangtua, teman, media massa, dokter/ahli gizi, dan lainnya) serta faktor internal (seperti ukuran tubuh saat ini). Responden dapat memberikan jawaban lebih dari satu pilihan. Faktor yang paling dominan memengaruhi persepsi tubuh sampel adalah orangtua (90,9%). Faktor selanjutnya adalah



teman dan media massa masing-masing sebesar 80,5 dan 68,8 persen. Faktor lainnya seperti pacar, saudara, dan tetangga juga turut memengaruhi persepsi tubuh sampel (59,7%). Hanya sebagian kecil sampel (16,9%) yang persepsi tubuhnya dipengaruhi oleh *health professional*, yaitu dokter/ahli gizi. Orang tua (ibu), teman sebaya, dan media massa memiliki pengaruh yang paling besar terhadap persepsi tubuh remaja untuk menurunkan berat badannya.<sup>17</sup>

Ukuran tubuh juga dapat memengaruhi persepsi tubuh sampel. Secara umum rata-rata

berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul sampel yang memiliki persepsi tubuh negatif cenderung lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki persepsi tubuh positif (Tabel 3).

Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis faktor yang memengaruhi persepsi tubuh adalah dengan metode BSQ. Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan umur, total uang saku, alokasi pengeluaran makan/minum dengan persepsi tubuh ( $p > 0,05$ ).

Tabel 3  
Sebaran Rata-rata Ukuran Antropometri berdasarkan Persepsi Tubuh

Peubah	Persepsi Positif		Persepsi Negatif	
	n	Rata-rata±SD	N	Rata-rata±SD
Berat badan (kg)	14	57,3±5,4	67	65,4±10,6
Tinggi badan (cm)	14	156,2±7,5	67	159,3±4,8
Lingkar pinggang (cm)	14	79,2±5,3	67	85,7±10,6
Lingkar pinggul (cm)	14	89,6±4,1	67	96,2±9,4

Uji korelasi *pearson* menunjukkan bahwa persepsi tubuh berhubungan nyata dengan IMT ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian Briawan *et al.*<sup>5</sup> yang menyatakan bahwa terdapat hubungan nyata antara persepsi tubuh dengan IMT. Namun, tidak terdapat hubungan yang nyata antara persepsi tubuh dengan rasio LPA/LPU ( $p > 0,05$ ).

Faktor orangtua, teman, *health profesional*, dan media massa tidak berhubungan dengan persepsi tubuh ( $p > 0,05$ ). Selain itu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tubuh dengan ukuran antropometri tubuh berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang dan pinggul ( $p > 0,05$ ).

#### Upaya Pencapaian Tubuh Ideal

Remaja perempuan memiliki berbagai tujuan dalam melakukan upaya pencapaian tubuh ideal, di antaranya adalah karena ingin lebih sehat (68,8%), lebih percaya diri (61%), lebih cantik (27,3%), dan agar memudahkan

dalam memilih ukuran baju (2,6%). Model atau sosok tubuh ideal yang disebutkan sampel di antaranya adalah model (48%), artis (20,8%), atlet (19,5%), dan lainnya (11,7%) seperti teman, saudara, atau tetangganya.

Sebagian besar sampel melakukan upaya pencapaian tubuh ideal berdasarkan kemauan sendiri (92,2%), selebihnya (6,5%) karena keinginan orangtua dan 1,3 persen karena anjuran dokter/ahli gizi.

Tabel 4 menunjukkan sebaran upaya pencapaian tubuh ideal yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Sebanyak 58,4 persen sampel melakukan upaya pencapaian tubuh ideal melalui gabungan antara makanan dan olahraga. Riwayat upaya pencapaian tubuh ideal lebih dari satu bulan terakhir adalah 33,8 persen sampel tidak melakukannya. Sebanyak 23,4 persen sampel melakukan upaya pencapaian tubuh ideal melalui gabungan makanan dan olahraga, dan 22,1 persen hanya melalui olahraga.



Tabel 4  
Sebaran Upaya Saat Ini dan Riwayat Pencapaian Tubuh Ideal

Katagori	Saat ini		Lebih Sebulan	
	n=77	%	n=77	%
Tidak ada upaya	0	0	26	33,8
Makanan	19	24,7	11	14,3
Olahraga	1	1,3	17	22,1
Obat-obatan	0	0	3	3,9
Makanan+Olahraga	45	58,4	18	23,4
Makanan+Obat-obatan	3	3,9	0	0
Makanan+Olahraga+Obat-obatan	9	11,7	2	2,6

Dari bentuk-bentuk upaya pencapaian tubuh ideal yang dilakukan oleh sampel di atas, terdapat beberapa remaja perempuan yang melakukan upaya pencapaian tubuh ideal secara tidak sehat (36,4%). Upaya-upaya

tersebut di antaranya adalah sengaja melewati waktu makan, tidak makan jenis karbohidrat sama sekali, bulimia, serta konsumsi obat pencahar (Tabel 5).

Tabel 5  
Sebaran Bentuk Upaya Pencapaian Tubuh Ideal yang Tidak Sehat

Upaya tidak sehat	n	%
Sengaja melewati waktu makan	23	29,9
Tidak makan KH sama sekali	2	2,6
Bulimia	2	2,6
Obat pencahar	1	1,3
Total	28	36,4

Sebanyak 29,9 persen sampel secara sengaja melewati waktu makan (baik sarapan, makan siang, atau makan malam) untuk menurunkan berat badannya. Hanya sedikit sampel yang melakukan upaya pencapaian tubuh ideal melalui tidak makan karbohidrat sama sekali (2,6%), bulimia (2,6%), serta konsumsi obat pencahar (1,3%). Upaya-upaya tersebut dilakukan remaja perempuan berdasarkan keinginannya yang sangat besar untuk memperoleh bentuk tubuh ideal.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penilaian metode FRS, sebagian besar sampel (94,8%) memiliki persepsi tubuh negatif. Hanya sedikit sekali sampel (5,2%) yang memiliki persepsi positif. Begitu pula dengan hasil penilaian metode BSQ, sebagian besar sampel (88,3%) memiliki

persepsi tubuh negatif dan sebanyak 11,7 persen yang memiliki persepsi tubuh positif. Sebagian besar sampel menyatakan pengukuran persepsi tubuh dengan melalui metode FRS lebih mudah daripada metode BSQ. Hal ini dilihat dari kemudahan memahami pertanyaan, tingkat kesulitan dalam menjawab pertanyaan, dan penggunaan waktu pada kedua metode.

Metode BSQ dapat dijadikan sebagai alternatif metode pengukuran persepsi tubuh remaja putri di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Se dan Sp BSQ yang baik terhadap FRS (*benchmark*). Besarnya nilai Se BSQ adalah sebesar 75 persen, sedangkan nilai Sp BSQ adalah sebesar 90,4 persen. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa BSQ termasuk dalam katagori nilai reliabilitas yang baik, yaitu 0,875.

Umumnya sampel melakukan upaya pencapaian tubuh ideal melalui makanan dan



olahraga (58,4%). Hampir semua sampel (92,2%) melakukan upaya pencapaian tubuh ideal tersebut atas dasar kemauan sendiri. Terdapat beberapa sampel yang melakukan upaya pencapaian tubuh ideal melalui upaya yang tidak sehat, seperti penggunaan obat pencahar dan bulimia.

#### Saran

Sebagian remaja perempuan memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya saat ini. Keluarga dan sekolah diharapkan dapat memberikan pengaruh positif kepada remaja terkait masalah perkembangan fisik dan psikologis yang dialaminya. Pendidikan gizi sangat diperlukan bagi remaja dalam hal pemilihan jenis upaya pencapaian tubuh ideal. Dengan demikian pada remaja yang memiliki persepsi negatif dapat menentukan upaya pencapaian tubuh ideal yang sehat dan benar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SMAN 1 Kota Bogor yang telah memberikan ijin dilaksanakannya penelitian ini. Demikian pula penghargaan yang tinggi disampaikan kepada siswi yang telah bersedia menjadi responden.

#### RUJUKAN

- Hurlock EB. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemah: Istiwardyanti dan Soejarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980.
- Santrock JW. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Terjemah: Achmad Chusaeri dan Juda Damanik. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1995.
- Spear B. "Nutrition in Adolescence". In: Alexopoulos (editor). *Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy*. 11<sup>th</sup> Edition. USA: Elsevier's Health Science Right, 2004.
- Marasabessy N. Hubungan ukuran tubuh aktual dan ekspos media massa terhadap *body image* mahasiswa putra dan putri IPB. *Skripsi*. Bogor: Fakultas Pertanian IPB, 2006.
- Briawan D, Heryudarini H, Drajat M. Hubungan konsumsi pangan dan status gizi dengan *body image* pada remaja di Bogor. *Gizi Indon* 2008; 31(1):49-59.
- Abramson E. *Body Intelligence*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2005.
- Siswanti. Hubungan *body image* dengan perilaku makan, perilaku sehat, status gizi dan kesehatan mahasiswa. *Skripsi*. Bogor: Fakultas Pertanian IPB, 2007.
- Sano A, Le DS, Tran MH, et al. Study on factor of *body image* in Japanese and Vietnamese adolescents. *J Nutr Sci Vitaminol* 2008; 54: 169-175.
- Pook M, Brunna TC, Elmar B. Evaluation and comparison of different versions of the *Body Shape Questionnaire*. *Psychiatry Research* 2006; 158: 67-73.
- Alipoor S et al. Analysis of the relationship between eating attitudes and *body shape* in female student. *Journal of Applied Sciences* 2009; 9(10): 1994-1997.
- Pietro M di & Silveira DX. Internal validity, dimensionality and performance of *Body Shape Questionnaire* in a group of Brazilian. 2008.
- World Health Organisation (WHO). 2000. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. WHO Western Pacific Region [25 Juli 2010]
- WHO. Definition, Diagnosis, and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications. Geneva: WHO, 1999.
- Oliveira FP, Maria L, Patricia SV dos, Renata SV da. Eating behavior and *body image* in athletes. *Journal of Rev Bras Med Esporte English version*, 2003; 9(6): 357-364.
- Willet E. 2007. Negative *Body Image*. [www.nasionaleatingdisorders.org/nedaDir/files/.../BodyImage.pdf](http://www.nasionaleatingdisorders.org/nedaDir/files/.../BodyImage.pdf) [15 Juni 2010].
- Paul C. 2002. A correlational study of *body image* and perceived parental nurturance in college females. CHARIS Institut of Wisconsin Lutheran College.
- McCabe MP, Lina AR. Parent, peer, and media influences on *body image* and strategies to both increase and decrease *body size* among adolescent boys and girls. *Adolescent* 2001; 36 (142): 225-240.