

**TESIS**

**PENGARUH PENGGUNAAN *EDUCATION WOMAN HEALTH (E-WOHEALTH)*  
BERBASIS WEB TERHADAP PERSEPSI DAN PENGETAHUAN TENTANG  
*BODY IMAGE, SELF CONFIDENCE* DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
PADA REMAJA PUTRI**

**THE INFLUENCE OF USING WEB-BASED WOMAN HEALTH EDUCATION  
(E-WOHEALTH) ON PERCEPTION AND KNOWLEDGE ABOUT BODY  
IMAGE, SELF CONFIDENCE AND BODY MASS INDEX (BMI)  
IN YOUNG WOMAN**

**RIZKIATI NURDIN**

**P102211028**



**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEBIDANAN  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2023**

**HALAMAN PENGAJUAN TESIS**

**PENGARUH PENGGUNAAN *EDUCATION WOMAN HEALTH (E-WOHEALTH)*  
BERBASIS WEB TERHADAP PERSEPSI DAN PENGETAHUAN TENTANG  
*BODY IMAGE, SELF CONFIDENCE* DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
PADA REMAJA PUTRI**

**Tesis**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Magister**

**Program Studi**

**Ilmu Kebidanan**

**Disusun dan diajukan oleh**

**RIZKIATI NURDIN**

**P102211028**

**Kepada**

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEBIDANAN**

**SEKOLAH PSCASARJANA**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN TESIS

**PENGARUH PENGGUNAAN *EDUCATION WOMAN HEALTH (E-WOHEALTH)* BERBASIS WEB TERHADAP PERSEPSI DAN PENGETAHUAN TENTANG *BODY IMAGE, SELF CONFIDENCE* DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA REMAJA PUTRI**

Disusun dan diajukan oleh

**RIZKIATI NURDIN**  
**P102211028**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Program Studi Magister Ilmu Kebidanan

Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin

Pada tanggal 31 Juli 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

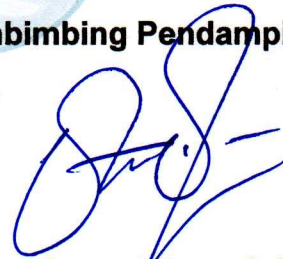
**Menyetujui**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**



**Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ**  
**NIP: 19700114 200112 2 001**



**Prof. Dr. Yusring Sanusi Baso, S.S., M.App.Ling**  
**NIP: 19700314 199903 1 006**

**Ketua Program Studi  
Magister Kebidanan**

**Dekan Sekolah Pascasarjana  
Universitas Hasanuddin**



**Dr. Mardiana Ahmad, S.SiT., M.Keb**  
**NIP: 19670904 199001 2 002**



**Prof. dr. Budu, Ph.D., Sp.M(K), M.MedEd**  
**NIP: 19661231 199503 1 009**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rizkiati Nurdin

NIM : P102211028

Program Studi : Magister Ilmu Kebidanan Sekolah Pascasarjana Universitas  
Hasanuddin

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan tesis ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Makassar, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



**Rizkiati Nurdin**

## KATA PENGANTAR



Tidak ada kata yang pantas di ucapkan selain rasa syukur yang begitu dalam *Alhamdulillah* *rabbi'l'aalamin*. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa selalu tucurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW dan semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di hari akhir. Aamiin

Dalam menyelesaikan tesis ini penulis menyadari bahwa semua ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Pertama-tama penulis ucapkan terimakasih yang sangat tulus kepada kedua orang tercinta **Bapak Dr. Nurdin K, M. Pd** dan **Ibu Muliani S.Pd.I** serta adik-adikku **Elmiati Nurdin S.H., M.H, Sitti Zahirah Nurdin S.Pd** dan **Isra Jovita** yang selalu ikhlas mendoakan, memberikan suport moril maupun materil selama ini sehingga penulis mampu berada di tahap ini.

Pada kesempatan ini perkenankan penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. **Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa M.Sc** selaku Rektor Universitas Hasanuddin Makassar.
2. **Prof. dr. Budu, PhD, Sp.M (K), M.Med.Ed** selaku Dekan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar.
3. **Dr. Mardiana Ahmad, S.Si. T., M. Keb** selaku Ketua Prodi Ilmu Kebidanan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin.
4. Komisi Penasihat **Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp. KJ** dan **Prof. Dr. Yusring Sanusi Baso, S.S., M.App.Ling** yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis sampai penyusunan tesis ini.
5. **Prof. Dr. dr. Andi Wardihan Sinrang, Sp. And., MS, Dr. Werna Nontji, S.Kp., M.Kep,** dan **Dr. dr. Deviana S.Riu, S.Ked.,Sp.OG (K)** selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
6. Kepala sekolah **SMA Negeri 4 Kota Palopo** yang telah mengizinkan penguji dalam melakukan penelitian.

7. **Para Dosen dan Staf Program Studi Magister Kebidanan** yang telah dengan tulus memberikan ilmunya selama menempuh pendidikan.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi **Magister Kebidanan angkatan XIV tahun 2021**. Khususnya bagi teman-teman yang telah membantu dalam proses penulisan tesis ini. Banyak hal yang kita lalui bersama, perjuangan masing-masing bisa dilewati semoga kita semua tetap bisa menjalin silaturahmi dengan bai

Akhir kata penulis mengharapkan, kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dan penyempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberi manfaat pada semua pihak yang membutuhkan secara umum dan bermanfaat kepada penulis sendiri secara khusus. Amiin YRA.

Makassar, 31 Juli 2023

**Rizkiati Nurdin**

## CURRICULUM VITAE



### A. Data Pribadi

1. Nama : Rizkiati Nurdin
2. Tempat, tgl. lahir : Palopo, 15 Mei 1997
3. Agama : Islam
4. Alamat : Jl. Eboni, Kec. Bara. Kota Palopo
5. Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia

### B. Riwayat Pendidikan


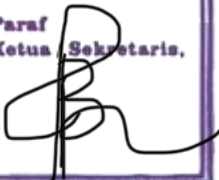
1. Tamat TK di Raodatul Hidayah Kota Palopo, Tahun 2003
2. Tamat SD di SDN 373 batu Putih Kota Palopo, Tahun 2009
3. Tamat SMP di SMP Negeri 8 Kota Palopo, Tahun 2012
4. Tamat SMA di SMA Negeri 1 Kota Palopo, Tahun 2015
5. Tamat DIII Prodi Kebidanan di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Palopo, Tahun 2018
6. Tamat DIV Prodi Kebidanan di Stikes Mega Buana Palopo, Tahun 2020
7. Lanjut Magister (S2) Kebidanan tahun 2021 bulan Agustus di Universitas Hasanuddin

## ABSTRAK

**Rizkiati Nurdin.** Pengaruh Penggunaan *Education Woman Health* (E-WoHealth) berbasis Web Terhadap Persepsi dan Pengetahuan Tentang *Body Image*, *Self Confidence* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri. (Dibimbing oleh **Saidah Syamsuddin** dan **Yusring Sanusi Baso**).

**Latar belakang:** Citra tubuh (*body image*) merupakan penilaian subyektif terhadap bentuk fisik. Rendahnya penerimaan pada citra tubuh dapat mengakibatkan perubahan perilaku dan gangguan seperti depresi, keinginan yang berlebihan akan menurunkan berat badan, gangguan pola makan, perilaku seperti diet yang berlebihan dan rendahnya percaya diri. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh penggunaan E-WoHealth terhadap persepsi dan pengetahuan tentang *body image*, *self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode (*Research and Development*) model pengembangan Borg and Gall dan kuantitatif Quasi Eksperimen dengan rancangan *two group Pretest-Posttest design*. Populasi semua remaja putri, sampel sebanyak 108 siswa yang diambil melalui teknik *exhaustive sampling*, remaja putri kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 4 Kota Palopo, sampel terbagi atas 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 54 yang diberikan video animasi dan kontrol 54 diberikan video teks. Desain penelitian mengembangkan dan memvalidasi media pembelajaran, yaitu *Education Woman Health* kemudian disingkat E-WoHealth sebuah Web yang dikembangkan berisi video animasi, video teks, dan e-booklet sebagai media edukasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. **Hasil:** Penelitian ini dilakukan intervensi selama 4 pekan, 2 x pertemuan setiap pekan. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai *post-test* persepsi dan pengetahuan remaja putri telah meningkat secara signifikan, dengan nilai  $p\text{-value } 0.000 < 0.05$  yang berarti ada perbedaan persepsi dan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan E-WoHealth. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh penggunaan E-WoHealth berbasis Web terhadap persepsi dan pengetahuan remaja putri tentang *body image*, *self confidence* dan indeks massa tubuh pada remaja putri.

**Kata Kunci:** E-WoHealth, Persepsi, Pengetahuan, *body image*, *self confidence*, indeks massa tubuh (IMT)

 <b>GUGUS PENJAMINAN MUTU (GPM) SEKOLAH PASCASARJANA UNHAS</b>	
Abstrak ini telah diperiksa.  Tanggal : _____	Paraf Ketua, Sekretaris, 


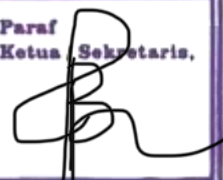


## ABSTRAK

**Rizkiati Nurdin.** Effect of Using Web-Based Education Woman Health (E-WoHealth) on Perception and Knowledge of Body Image, Self Confidence and Body Mass Index (Bmi) Among Female Adolescents (Supervised by **Saidah Syamsuddin and Yusring Sanusi Baso**).

**Background:** Body image is a subjective assessment of physical form. Low acceptance of body image can lead to behavioral changes and disorders such as depression, excessive desire to lose weight, eating disorders, behaviors such as excessive dieting and low self-esteem. The purpose of this study was to analyze the effect of using E-WoHealth on perceptions and knowledge about body image, self confidence and body mass index (BMI) in youngwomen. **Methods:** This study used the method (Research and Development) and Quasi-Experimental quantitative methods with a two-group Pretest- Posttest design. This research was conducted at SMA Negeri 4 Palopo City from 20 February to 30 March 2023. A sample of 108 students was taken through exhaustive sampling technique, divided into 2 groups, namely the intervention group 54 who were given animation videos and control 54 who were given text videos. The research design develops and validates learning media, namely Education Woman Health, later abbreviated as E-WoHealth, a Web developed containing animated videos, text videos, and e-booklets as educational media. **Results:** These findings indicate that the post-test perception and knowledge of young women has increased significantly, with a p-value of  $0.000 < 0.05$ , which means there is a difference in perceptions of young women after being given education using E-WoHealth. **Conclusion:** There is an effect of using Web-based E-WoHealth on young women's perceptions and knowledge about body image, self confidence and body mass index. Animated videos and e-booklets can be used as alternative educational media to increase adolescents' knowledge in assessing themselves to create self-confidence and a positive body image.

**Keywords:** E-WoHealth, Perception, body image, self confidence, body mass index (BMI)

 <b>GUGUS PENJAMINAN MUTU (GPM) SEKOLAH PASCASARJANA UNHAS</b>	
Abstrak ini telah diperiksa.	Paraf Ketua Sekretaris,
Tanggal : _____	

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGAJUAN TESIS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>CURRICULUM VITAE .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Education Woman Health (E-WoHealth)</i> .....	9
2.2 <i>Body image</i> (Citra Tubuh) .....	12
2.3 <i>Self Confidence</i> (Percaya Diri) .....	17
2.4 Persepsi .....	19
2.5 Pengetahuan .....	25
2.6 Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	29
2.7 Remaja .....	31
2.8 Korelasi <i>Body image</i> , <i>Self Confidence</i> dan Indeks Massa Tubuh..	32
2.9 Kerangka Teori .....	34
2.10 Kerangka Konsep .....	35
2.11 Hipotesis Penelitian .....	35
2.12 Definisi Operasional .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	38
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	43
3.3 Populasi dan Sampel .....	43
3.4 Instrumen Penelitian .....	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	47
3.6 Pengolahan dan Analisis Data .....	48
3.7 Kontrol Penelitian .....	49
3.8 Alur Penelitian .....	50
3.9 Prosedur Penelitian .....	51
3.10 Etika penelitian .....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	54
4.2 Pembahasan .....	69
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	76
5.2 Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh/ Umur .....	30
Tabel 2.2 Definisi Operasional .....	36
Tabel 3.1 Aturan Pemberian Nilai Uji TAM .....	39
Tabel 3.2 Hasil Uji Satu-satu .....	40
Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil .....	41
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	42
Tabel 3.5 Validitas dan Realibilitas Kuesioner .....	46
Tabel 3.6 Kriteria Kelayakan Media .....	46
Tabel 3.7 Aturan Pemberian Skor .....	47
Tabel 4.1 Hasil Uji Media .....	62
Tabel 4.3 Hasil Uji Materi .....	63
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Kelas, dan Indeks Massa Tubuh .....	66
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Persepsi dan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>E-WoHealth</i> .....	66
Tabel 4.6 Pengaruh Pemberian <i>E-WoHealth</i> video Animasi dan Teks Terhadap persepsi dan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Body Image, Self Confidence dan IMT .....	67
Tabel 4.7 Pengaruh Penggunaan <i>E-WoHealth</i> Terhadap Pengetahuan Remaja Putri .....	68
Tabel 4.8 Pengaruh Penggunaan <i>E-WoHealth</i> Terhadap Pengetahuan Remaja Putri .....	68
Tabel 4.9 Analisis Perbandingan Media Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Persepsi Remaja Putri .....	69
Tabel 4.10 Analisis Perbandingan Media Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Pengetahuan Remaja Putri .....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Proses Terjadinya Persepsi .....	22
Gambar 2.2 Grafik IMT/Umur 15-18 Tahun (Z-skor) .....	30
Gambar 2.3 Kerangka Teori .....	34
Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....	35
Gambar 3.1 Metode R&D Borg and Gall .....	38
Gambar 3.2 Alur Penelitian .....	50
Gambar 4.1 Tampilan Awal E-WoHealth .....	57
Gambar 4.2 Tampilan Menu .....	58
Gambar 4.3 Tampilan <i>Learning Path</i> .....	58
Gambar 4.4 Pretest .....	59
Gambar 4.5 Isi Materi E-Modul dan Video Animasi .....	60
Gambar 4.6 Posttest .....	60
Gambar 4.7 Grafik Hasil Uji Media .....	62
Gambar 4.8 Grafik Hasil Uji Materi .....	63
Gambar 4.9 Grafik Hasil Penilaian Ahli materi dan Media .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Angket Validasi Ahli Media
Lampiran 5	Angket Validasi Ahli Materi
Lampiran 6	Surat Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 7	Surat Izin Uji Media Penelitian
Lampiran 8	Surat Izin Selesai Uji media E-WoHealth
Lampiran 9	Surat Izin Etik Penelitian
Lampiran 10	Surat Rekomendasi Persetujuan Etik
Lampiran 11	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 12	Surat Rekomendasi Dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Lampiran 13	Pertanyaan Observasi dan Wawancara Data Awal
Lampiran 14	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran 15	Master Tabel Kelompok Intervensi
Lampiran 16	Master Tabel Kelompok Kontrol
Lampiran 17	Master Tabel Uji TAM
Lampiran 18	Output Anallisis Univariat
Lampiran 19	Output Analisis Bivariat
Lampiran 20	Output Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner
Lampiran 21	Dokumentasi Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, mulai dari fisik, psikologis hingga intelektual. Proses perkembangan remaja tidak selalu berlangsung secara mulus karena banyak faktor yang menghambat perkembangannya seperti, hambatan psikis dan fisik remaja serta pengaruh lingkungan, keluarga, sekolah dan masyarakat (Gainau B, 2015). Di dunia diperkirakan ada 1,2 miliar kelompok remaja, mewakili 18% dari populasi dunia (WHO, 2014). Didapatkan, 17% dari 270.203.917 penduduk adalah remaja berusia 10-19 tahun atau 2/3 dari jumlah populasi (Profil Remaja, 2021).

Data sensus 2020, terdapat 67 juta pemuda (10-24 tahun) atau 24% dari total penduduk Indonesia, menjadikan remaja sebagai fokus penting pembangunan nasional (BKKBN, 2021). Remaja Provinsi Sulawesi Selatan dengan kisaran usia 15-19 tahun di tahun 2019, yaitu sebanyak 793.620 orang, terdiri dari 405.550 berjenis kelamin laki-laki dan 388.070 berjenis kelamin perempuan (Badan pusat statistik sulawesi selatan, 2022). Masa remaja adalah masa dimana fisik akan mengalami suatu perkembangan atau perubahan pada tubuh, bentuk tubuh yang bertambah ataupun berkurang menjadi perhatian dalam individu saat menginjak remaja awal (Komang *et al.*, 2019). Remaja putri yang memasuki remaja akan mengalami menstruasi dimana mengalami sejumlah perubahan berat badan, serta ketidaknyamanan pada pembesaran payudara (Dale and Dale, 2019). Perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan perubahan psikologis yang tidak diinginkan, selain perubahan bentuk tubuh, remaja lebih memperhatikan penampilan dari pada potensi lain yang ada pada diri mereka (denich & ifdil, 2015)

Perubahan tubuh membuat remaja lebih memperhatikan citra tubuh dan evaluasi diri (Setyawati & Herlambang, 2015). Citra tubuh (*body image*) adalah penilaian subyektif berdasarkan persepsi diri terhadap bentuk fisik (Paans *et al.*, 2018). *Body image* mencerminkan bagaimana seseorang berpikir, berpenampilan, dan berperilaku dalam hubungannya dengan tubuhnya sendiri (Ammar and Nurmala, 2020).

*Body image* (citra tubuh) menjadi hal yang penting untuk diperhatikan oleh remaja (Senín-Calderón et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Bellard et al., 2021) ditemukan bahwa wanita muda lebih mementingkan daya tarik pada bagian tubuh tertentu, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Irvine et al., 2019) yaitu bagian tertentu tubuh pada bagian bawah perut, perut dan paha menjadi pusat perhatian wanita.

Remaja putri yang tidak puas dengan fisiknya akan melakukan berbagai langkah untuk membentuk penampilan sesuai keinginannya hingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga dirinya (Agustina, 2020). Perubahan yang terjadi akan nampak pada usia 15-18 tahun, saat individu memasuki bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan rentang usia pelajar SMA di antara 15-18 tahun.

Selama masa pubertas, kesadaran akan citra tubuh meningkat terutama di kalangan remaja putri. Jika remaja putri percaya bahwa bagian tubuh mereka tidak sama dengan apa yang mereka anggap menarik dari segi ukuran, maka keinginan untuk menjadi lebih kurus akan lebih besar (Christina nearmen, 2019).

Rendahnya penerimaan pada citra tubuh dapat mengakibatkan perubahan perilaku dan gangguan seperti depresi, keinginan yang berlebihan akan menurunkan berat badan, gangguan pola makan, gangguan dismorfik pada tubuh, perilaku seperti diet yang berlebihan dan rendahnya harga diri (Eisenberg et al., 2017). Gangguan makan yang paling umum adalah *anoreksia nervosa*, dan *bulimia nervosa*. Sehingga akan melakukan apa saja demi untuk merubah apa yang mereka fikir benar untuk dilakukan seperti diet dan membatasi pola makan (Hetty krisnaini, 2017)

Dampak dari perubahan fisik yang dialami remaja, merupakan salah satu alasan remaja lebih memperhatikan penampilannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan umum, kesejahteraan, citra tubuh, dan karakteristik lain di masa dewasa (Agustina, 2020). Remaja dengan kemampuan kognitif yang rendah dan menuntut penampilan yang sempurna cenderung kurang puas dengan citra tubuhnya. Kepercayaan diri yang rendah dikaitkan dengan penerimaan citra tubuh, yang menyebabkan perubahan perilaku pada masa remaja. Dengan demikian, persepsi tentang aspek fisik dan emosional remaja putri terkait dengan kemampuan mereka untuk menerima citra tubuh, yang pada akhirnya memengaruhi kepercayaan

diri remaja, sehingga mengarah pada persepsi remaja putri tentang mengubah tubuh mereka. Diasumsikan sebagai sistem pendukung bagi remaja yang membutuhkan perhatian terhadap tubuhnya (Shang, 2021). Penerimaan *body image* yang rendah atau *body image disfunction* juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan reproduksi yaitu haid tidak teratur, berat badan yang abnormal, anemia dan dimasa depan dapat menyebabkan KEK (Meiriza and Satria, 2017)

Hal ini sejalan dengan pernyataan Dr. Siswanto setelah memaparkan hasil riset kesehatan dasar “Banyak remaja putri Indonesia yang menganggap *body image* yang kurus dan kecil seperti pensil itu indah dan cantik. Remaja putri perlu memahami bahwa mempersiapkan kehamilan membutuhkan nutrisi yang tepat (kecukupan gizi), mengingat bahwa remaja putri merupakan calon ibu di masa depan hal tersebut harus diluruskan. Ancaman seperti (KEK) Kekurangan Energi Kronik dan anemia pada ibu hamil sangat potensial terjadi jika remaja masih menggunakan patokan kalimat di atas. Dampaknya, ibu dengan KEK berpeluang melahirkan anak dengan (BBLR) Berat Bayi Lahir Rendah, sedangkan anemia dapat menyumbang mortalitas atau AKI (Angka Kematian Ibu) karena rentan terjadi perdarahan saat persalinan (Kemenkes, 2018). Hal ini sangat mendukung bahwa kesehatan remaja sangat penting untuk keberhasilan pembangunan kesehatan. Terutama dalam upaya mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas untuk masa depan (Kemenkes, 2018)

Salah satu faktor penting dalam perkembangan kepribadian pada remaja putri yaitu memiliki citra tubuh (*body image*) positif dan kepercayaan diri (*self confidence*) yang merupakan aspek kepribadian yang penting pada diri seorang remaja. Rasa percaya diri merupakan karakter yang berharga dalam kehidupan sosial karena memungkinkan seseorang untuk menyadari semua potensi yang ada dalam dirinya (Amri, 2018).

Pentingnya kepercayaan diri di usia muda dapat memberikan dorongan positif bagi remaja. Remaja yang memiliki sikap dapat menerima tubuhnya sebagaimana adanya akan memperlihatkan kepercayaan dirinya. Perubahan yang terjadi memengaruhi sikap dan perilaku remaja, dan salah satu akibat dari perubahan tersebut adalah hilangnya rasa percaya diri. Ketika seseorang merespon dirinya secara positif, itu dapat menciptakan rasa puas dan memengaruhi perkembangan mentalnya (Fitri, Zola and Ildil,



2018). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Ifdil, Denich Unzilla and Asmidir, 2017), menunjukkan bahwa 25% harga diri remaja berada pada kategori sedang dan 75% pada kategori rendah.

Remaja putri masa kini mulai kehilangan kepercayaan diri akibat munculnya penilaian di kalangan remaja bahwa standar tubuh saat ini berkaitan dengan penampilan fisik tubuh yang kurus dan kecil. Wanita muda selalu menilai diri mereka sendiri melalui pandangan-pandangan orang lain. Seseorang yang kurus, tinggi, dan memiliki tubuh langsing akan terlihat lebih menarik di pandangan mereka (Sari Siti Candra, 2010).

Keakuratan penilaian wanita tentang bentuk tubuh ideal dan saat ini yang mereka rasakan dimodulasi oleh kelompok usia mereka dan sikap negatif terhadap tubuh mereka, terutama perhatian mereka terhadap bagian tubuh, baik remaja putri dan wanita dewasa akan lebih-lebihkan tinggi badan mereka saat ini sehingga indeks massa tubuh (IMT) mereka meningkat. Khususnya wanita dengan tubuh yang lebih tinggi, akan memiliki perbedaan yang lebih besar dalam kemampuan mereka untuk memperkirakan ukuran tubuh mereka sendiri, karena mereka menganggap tubuh mereka secara signifikan lebih besar daripada apa yang masyarakat klaim sebagai kurus, akibatnya dapat mendistorsi citra mental mereka sendiri (Arciszewski dkk.2012; Zamariola dkk.2017). Secara umum, penampilan dan bentuk tubuh yang ideal merupakan faktor utama bagi remaja putri, hal ini karena lingkungan menekankan bahwa kecantikan diukur dari penampilan fisik, sehingga timbul persepsi negatif tentang citra tubuh pada remaja putri. Persepsi negatif tentang citra tubuh berdampak pada kepercayaan diri dan masalah kesehatan, untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu dilakukan perubahan persepsi dan peningkatan pengetahuan melalui edukasi pendidikan mengenai citra tubuh (Prima and Sari, 2015).

Ketidakpuasan terhadap penampilan seseorang menyebabkan orang tersebut melakukan upaya yang berlebihan untuk menurunkan berta badan, Salah satunya adalah indeks massa tubuh abnormal (IMT) individu (Arif Rakhman, 2022). Remaja yang memiliki indeks massa tubuh ideal dan kelebihan berat badan atau overweight dengan *body image* yang positif cenderung lebih percaya diri dan lebih menerima tipe tubuhnya untuk menghindari perilaku menyimpang. Sedangkan remaja dengan *body image*

negatif dengan indeks massa tubuh *overweight* atau *underweight* memiliki pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan kurang berolahraga. Gemuk karena makanan berlebihan dan tubuh kurus karena kurang makan (Filsa Deftira, 2017). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cut risna wati, 2019), dimana membuktikan bahwa sebanyak 57% (104) siswi yang memiliki citra tubuh negatif, dan sebanyak 42% (76) memiliki citra tubuh yang positif. Didapatkan analisis chi-kuadrat nilai p value = 0,000.

Perubahan fisik pada remaja berupa pembentukan lemak pada tubuh yang diperoleh remaja selama masa pubertas dapat mengurangi rasa kepuasan terhadap tubuh sehingga mendorong remaja putri untuk mengontrol berat badannya demi mencapai konsep bentuk tubuh yang ideal (fitri al vianita., 2020). Sehingga membuat mereka menggunakan cara cepat seperti, konsumsi obat pelangsing secara berlebihan yang tidak sesuai dengan resep dokter (Fitriyah & Rokhmawan, 2019). Remaja yang berukuran terlalu kecil atau terlalu besar memiliki harga diri yang lebih rendah karena ketidakpuasan di kalangan remaja terkait dengan ukuran tubuhnya yang kurang ideal (Duchesne *et al.*, 2017). Penerimaan terhadap citra tubuh (*body image*) rendah akan membuat dorongan untuk kurus, gangguan makan, kepercayaan diri yang kurang dan rendahnya harga diri (Sennna, Lestari Rhirin and Vira Zwagery, 2020)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Chae, 2022), didapatkan hasil bahwa sebesar 25,3% remaja putri memiliki persepsi yang berlebihan terhadap bentuk fisik tubuhnya. Hasil ini, menunjukkan bahwa edukasi untuk persepsi citra tubuh yang akurat harus diberikan kepada remaja sehingga tidak menimbulkan persepsi yang berlebihan atas dirinya dan orang lain yang dapat berpotensi untuk membully terhadap sesama ketika mengetahui bentuk fisik dirinya dan orang lain berbeda.

Media pembelajaran merupakan unsur terpenting dalam proses pembelajaran (Mutmainnah *et al.*, 2021). Media pendidikan kesehatan dapat digunakan sebagai sarana pendidikan dalam menyampaikan informasi yang sangat berperan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah persepsi. Media merupakan sarana komunikasi yang membawa sumber informasi antara sumber dan penerima, juga sangat berperan dalam pemberian edukasi (Pranata, Indaryati and Daeli, 2020)

Media dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Muhdar, 2018). Seiring berkembangnya zaman, media konvensional seperti, *leaflet*, lembar balik, dan *power point*. Hal tersebut dinilai kurang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, persepsi, sikap, dan perilaku kesehatan. Generasi 4.0 mendukung dan menyukai media pendidikan kesehatan berteknologi maju, termasuk pendekatan elektronik dan audiovisual serta format video animasi yang menampilkan karakter unik dan menarik (Aisah *et al*, 2021). Penggunaan media dalam proses edukasi dapat menjadi penolong tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat. Media dalam mengajar diperlukan untuk memahami materi yang telah diajarkan. Oleh karena itu, penggunaan media dalam proses edukasi sangat diperlukan (Ayu *et al*, 2021).

E-Booklet (elektronik booklet) adalah media berbasis elektronik dengan beberapa karakteristik utama yaitu, konten yang ringkas, menarik, mudah dipahami, kaya akan gambar. E-Booklet sebagai media pendidikan merupakan solusi pengembangan media pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan minat dan pemahaman pembaca (Muhdar, 2018). E-Booklet merupakan media penyampai materi berupa rangkuman, gambar menarik yang dapat di akses melalui handphone dan laptop (Rhamadani and Hamid Abi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Violla and Fernandes, 2021), hasil yang diperoleh tanggapan responden mengenai keefektifan media E-Booklet memperoleh skor 88,31% hal ini berarti media ini efektif digunakan saat pemberian edukasi.

Media video animasi sewajarnya memiliki pesan-pesan yang positif yang disisipkan melalui adegan maupun dialog dalam film. Pendidik sebaiknya selektif dalam memilih tayangan yang pantas untuk dikonsumsi, terutama jika tayangan tersebut diperuntukkan untuk anak-anak, film animasi sebaiknya memiliki pesan positif seperti nilai moral, kebajikan, dan nilai positif lainnya, sehingga dampak yang dihasilkan dari menonton film animasi tersebut merupakan dampak yang positif. Salah satu nilai positif yang dapat disisipkan lewat sebuah film animasi adalah “tanggung jawab”. Penggunaan media film animasi, narasi, dan teks sebagai cara untuk menyampaikan pesan-pesan pembelajaran (Irawan, Rafiq and Utami, 2021).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam penanganan pencegahan *underweight* dan *overweight* pada remaja telah berjalan tetapi tidak

memperoleh hasil yang baik, menyebabkan masih tingginya angka kejadian *underweight* dan *overweight* pada remaja putri. Sehingga dilakukan FGD (*Focus Group Siscussion*) dengan kepala sekolah, guru, dan tenaga kesehatan) untuk mencari solusi agar dapat menangani masalah tersebut. Dari FGD tersebut ditarik kesimpulan upaya yang dapat dilakukan yaitu pemberian edukasi pada remaja. Pemberian edukasi yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi melalui pembelajaran web. Seiring dengan perkembangannya zaman, teknologi menjadi hal yang disukai siswi dalam proses pembelajaran (Mutmainnah, Aunurrahman and Warneri, 2021)

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti merancang sebuah media pembelajaran berupa *E-WoHealth*. *E-WoHealth* merupakan media pembelajaran elektronik didalamnya memuat e-booklet dan video animasi, dapat diakses oleh para siswi untuk memperoleh informasi tentang *body image*, *self confidence*, dan indeks massa tubuh dengan tujuan untuk merubah persepsi dan meningkatkan pengetahuan remaja putri berkaitan dengan *body image* dan Indeks massa tubuh (IMT).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 4 kota Palopo. Di dapatkan, masih banyak siswi yang belum mengetahui mengenai *body image* (citra tubuh), dan cara menumbuhkan kepercayaan diri. Sehingga kurangnya pengetahuan siswi mengenai hal tersebut membuat siswi cenderung menutup diri dan rentan terjadi negatif *body image* yang mengakibatkan persepsi pada bentuk tubuh itu signifikan (kurus dan kecil), membuat para remaja membatasi pola makan berlebihan. Hingga saat ini, kebijakan yang menargetkan untuk mengatasi masalah ini terutama pada penelitian masih kurang, khususnya di kalangan remaja. Kebaruan Penelitian ini adalah tidak adanya penelitian terdahulu yang menggunakan media berbasis *web* untuk meningkatkan persepsi dan pengetahuan, pada siswi tentang *body image*, *self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) dan. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh *E-Wohealth* terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku tentang *body image* dan gizi pada remaja putri.

Uraian diatas merupakan latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh penggunaan *E-WoHealth* berbasis web terhadap persepsi dan pengetahuan tentang indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Penggunaan *Education Woman Health (E-Wohealth)* Berbasis Web Terhadap Persepsi dan Pengetahuan, Tentang *Body image, self confidence* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh penggunaan *E-WoHealth* berbasis web untuk meningkatkan persepsi dan pengetahuan tentang *body image, self confidence* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengembangkan model edukasi menggunakan *E-WoHealth* berbasis web terhadap persepsi dan pengetahuan tentang *body image, self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri
2. Menganalisis pengaruh penggunaan *E-WoHealth* berbasis web terhadap persepsi dan pengetahuan, tentang *body image, self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi perkembangan ilmu, terutama dalam hal penggunaan media pembelajaran yang dikembangkan dan bisa dipergunakan dalam proses belajar mengajar.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai media pembelajaran dan sebagai bahan tambahan informasi tentang kesehatan yang berkaitan khususnya penilaian remaja terhadap diri mereka dan orang lain.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Education Woman Health (E-WoHealth)* Berbasis Web

*E-WoHealth* merupakan suatu media edukasi berbasis web yang di dalamnya terdapat *e-booklet*, video animasi dan video teks sebagai media edukasi yang berisi materi *body image*, *self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri.

##### 2.1.1 E-Booklet

###### 1. Definisi

E-Booklet merupakan media booklet yang berbasis elektronik, media penyampai pesan terutama dalam dunia kesehatan berupa buku yang memadukan teks dan gambar yang menarik. Keunggulan dari media booklet ini adalah memberikan informasi yang berwawasan dan jelas (Meidiana & Simbolon, 2018). Booklet adalah buku yang relatif kecil, dan berisi banyak informasi tentang bidang atau topik tertentu (Putri, 2022). Booklet merupakan salah satu media pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan (Puspita et al., 2017). Media ini dibuat dengan cara yang menarik untuk meningkatkan hasil belajar dan pemahaman siswi (Intika, 2018).

Booklet adalah alat berbentuk buku dengan teks dan gambar yang disesuaikan dengan pembaca. Informasi yang terdapat dalam booklet disusun dengan jelas dan rinci sehingga tujuan pendidikannya dapat di pahami dengan baik dan tepat sasaran. Selain itu, gambar yang menarik pada brosur akan membuat anda tertarik untuk membaca tujuan pendidikan dan fokus pada informasi yang disampaikan, karena tidak mudah bosan (Fradisa, et all., 2022)

E-Booklet adalah salah satu media pembelajaran yang dapat di gunakan dalam memberikan edukasi. Proses pembelajaran di kelas maupun di luar kelas. E-Boobooklet mirip dengan e-book, hanya saja media yang digunakan berbeda ukurannya. E-Booklet berukuran lebih kecil dari pada e-book, meskipun penggunaannya dalam media interaktif tetap sama (Setyawati and Herlambang, 2015).

Menurut Rangel (2015), E-Booklet memiliki ukuran yang kecil, isi dari E-Booklet berupa banyak gambar untuk menjelaskan materi secara ringkas, literatur jurnal untuk menambah pengetahuan peserta didik, dan rangkuman agar peserta didik mudah dalam memahaminya. Tampilan E-Booklet menimbulkan rasa ingin tahu pada peserta didik (Hanifah, Afrikani and Yani, 2020). Penggunaan media ini dapat dengan mudah dijalankan oleh peserta didik maupun guru, sebab dapat diaplikasikan menggunakan perangkat *smartphone* maupun *Personal Computer (PC)* (Bagaray, Wowor and Mintjelungan, 2016)

## 2. Kelebihan dan kekurangan E-Booklet

Berikut adalah kelebihan dan kekurangan E-Booklet

### a. Kelebihan

- 1) Tidak berat dan tidak tebal karena berupa web
- 2) Lebih detail, jelas dan mudah dipahami pesan yang disampaikan
- 3) Desainnya berbentuk buku elektronik, jadi bisa dipelajari kapan saja
- 4) Berisi informasi yang relatif lebih banyak daripada buku dan poster atau liflet
- 5) Booklet ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami sehingga dapat dipahami oleh siswi

### b. Kekurangan

- 1) Diperlukan seorang ahli untuk pembuatan
- 2) E- Booklet tidak dapat membahas keseluruhan objek, karena keterbatasan jumlah halaman

E-Booklet dikatakan baik jika dapat menarik perhatian pembaca dengan mengaplikasikan berbagai gambar yang menarik. Siswi akan menyukai gambar yang penuh dan terlihat menarik ketika ilustrasi gambar disertakan di seluruh halaman buku penuh (Bagaray, Wowor and Mintjelungan, 2016)

## 3. Fungsi Booklet

Fungsi booklet sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kesadaran akan tujuan pendidikan
- b. Membantu mengatasi banyak hambatan

- c. Mendukung tujuan pendidikan untuk belajar lebih banyak dan lebih cepat
- d. Mendorong sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- e. Mempermudah penyampaian bahasa pendidikan
- f. Memfasilitasi penemuan informasi melalui tujuan pendidikan
- g. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui dan memahami
- h. Membantu memperjelas makna yang diterima

### 2.1.2 Video Animasi

#### 1. Definisi Video Animasi

Video animasi merupakan media yang menggabungkan media audio dan media visual untuk menarik perhatian peserta didik, mampu menyajikan objek secara detail dan dapat membantu memahami pelajaran yang sifatnya sulit. Selain itu video animasi sangat berpengaruh dalam suatu pembelajaran karena terbukti menarik perhatian, meningkatkan retensi, dan memungkinkan visualisasi dari konsep imajinasi, dan objek (Puspita, 2017).

Beberapa pengembangan media edukasi dengan teknologi canggih telah dilakukan, salah satunya melalui audio visual. Tidak hanya memiliki tampilan yang menarik, video animasi membuat informasi yang diberikan lebih bertahan lama pada daya ingat dan membuat responden senang (Goad, Huntley-Dale and Whichello, 2018).

#### 2. Keunggulan Video Animasi

##### a. Menarik

Video animasi lebih menarik karena memiliki karakter yang lucu, penuh warna dan terlihat ramah hal ini membuat *audiens* merasa dekat dan nyaman ketika mendengarkan informasi yang diberikan. Selain itu, gambar yang berwarna dan bergerak sangat sesuai dengan kelompok umur anak-anak, remaja maupun dewasa. Dalam video animasi adanya gambar bergerak yang unik, penuh warna dan bersuara sehingga menjadikan media ini tidak membuat jenuh (Bond and Ramos, 2019). Gambar yang menarik ini juga membuat para siswi bisa lebih fokus memperhatikan materi edukasi (Li *et al.*, 2021).



b. Mudah Dimengerti

Selain menarik, komposisi gambar yang banyak dibanding tulisan membuat informasi yang diberikan lebih mudah dimengerti (Kayler *et al.*, 2019; Houston *et al.*, 2020). Gambar ilustrasi yang ada memberikan kemudahan bagi siswi untuk membayangkan penjelasan yang disampaikan dibandingkan jika semua informasi diberikan dalam bentuk tulisan (al Owaifeer *et al.*, 2018). Adanya penjelasan berupa suara, juga membantu siswi untuk menangkap informasi dari video ini, hal ini tidak dimiliki oleh media *traditional* seperti leaflet, lembar balik, baliho dan lainnya (Aisah, Ismail and Margawati, 2021).

c. Efektif dan Informatif

Bentuk tampilan dan metode media yang diminati remaja adalah menariknya bentuk gambar dan video, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Media berupa video dirasakan lebih mudah diakses, efektif dan efisien (Rosaasen *et al.*, 2018). Untuk meningkatkan efektifitas dari video animasi ini, maka konten informasi skenario harus sesuai dengan kebutuhan dan keinginan dari *audiens*. Durasi video yang singkat namun memuat konten informasi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswi (Govender *et al.*, 2019) membuat media edukasi animasi ini menjadi efektif dan informatif (Kayler *et al.*, 2019).

## 2.2 *Body Image* (Citra Tubuh)

### 2.2.1 Definisi *Body Image*

Citra tubuh (*body image*) didefinisikan menjadi persepsi diri seorang tentang perilaku diri dan tubuh, termasuk perasaan. *Body image* sendiri adalah khayalan subyektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya, khususnya yang terkait menggunakan evaluasi orang lain (Ifdil, Denich Unzilla and Asmidir, 2017).

*Body image* adalah evaluasi atau sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya secara partisipatif. Penilaian atau sikap dapat berupa perasaan positif seperti kepuasan yang diperlihatkan dengan penerimaan bentuk tubuh dan ukuran tubuh, atau ketidakpuasan seperti penolakan terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Citra tubuh (*body image*) adalah

pandangan dan sikap seseorang akan ukuran, bentuk, dan penampilannya.

*Body image* merupakan sikap, perasaan dan persepsi, tentang bentuk dan ukuran seluruh atau bagian tubuh tertentu (Fauzana Alidia, 2018). *Body image* berpengaruh pada masa remaja, terutama pada wanita muda (remaja putri). Remaja putri lebih cenderung memiliki citra tubuh yang negatif sehingga menyebabkan harga diri rendah (Agustina, 2020)

Munculnya *body image terjadi* karena perspektif masyarakat yang menciptakan standar bentuk tubuh ideal, individu yang menilai bentuk tubuhnya cenderung akan mempengaruhi kepuasan terhadap diri sendiri, semakin individu merasa puas pada diri sendiri maka akan merasa bahagia. Maka dijelaskan bahwa semakin puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan orang tersebut terutama pada wanita. Begitu juga sebaliknya, semakin seseorang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin rendah tingkat kebahagiaannya (Agustina, 2020).

### 2.2.2 Jenis *Body Image*

*Body image* terbagi atas 2 jenis:

#### 1. *Body Image* Positif

*Body image* positif yaitu, merasa puas dengan ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan dan menganggap penting untuk menjaga citra tubuh (Alidia, 2018). Remaja yang memiliki persepsi yang baik terhadap tubuhnya akan mampu beradaptasi dan menerima keadaan fisik sebagai hasil perubahan pertumbuhan dan perkembangan remaja (Yang et al, 2017)

#### 2. *Body Image* Negatif

*Body image negatif*, yaitu remaja yang memiliki citra negatif tentang bentuk dan ukuran tubuh. Mengarah pada perasaan rendah diri, rasa tidak aman, tidak percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Merasa sulit untuk menerima diri apa adanya, menjadi sensitif terhadap kritik, dan menjadi pesimis tentang diri mereka sendiri.

Kurangnya rasa percaya diri, kebiasaan pola makan yang tidak sehat, kekhawatiran terhadap diri sendiri, dan frustrasi mengarah pada

tekanan emosional yang akan berdampak melemahkan bahkan merusak *body image* (citra tubuh) (Fauzana Alidia, 2018)

Citra tubuh negatif akan mendorong wanita untuk merubah penampilannya. Kebanyakan remaja putri merasa tidak nyaman dengan struktur tubuhnya dan ingin menurunkan berat badannya. Tidak puas akan bentuk tubuh lebih sering dirasakan oleh remaja putri dari pada pria. Hal ini dapat disebabkan berbagai hal yaitu media, keluarga, dan teman. Selain itu, tidak puas akan fisik dan ukuran tubuh juga diakibatkan oleh kepercayaan diri yang rendah (Fauzana Alidia, 2018). Remaja dengan kemampuan persepsi yang rendah dan menuntut penampilan yang sempurna cenderung kurang puas dengan citra tubuhnya (Yang et al., 2017)

### 2.2.3 Faktor -faktor yang mempengaruhi citra *tubuh (Body Image)*

Citra tubuh (*body image*) terbentuk sejak lahir melalui kehidupan individu. Banyak hal yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang termasuk pandangan dan penilaian orang lain tentang penampilannya.

#### 1. *Gender* (Jenis Kelamin)

Laki-laki lebih aktif menggunakan tubuhnya untuk menunjang aktivitasnya, sedangkan pada perempuan cenderung melihat dan menghargai tubuhnya secara lebih estetik. Karena hal tersebut, wanita merasa tidak puas dengan *body image* di bandingkan laki-laki. Kelompok remaja putri lebih memprioritaskan perkembangan fisik dibandingkan remaja putra karena lebih terikat dengan nilai-nilai yang ada dalam kehidupan, dengan budaya dan keinginan remaja putri untuk bentuk dan ukuran tubuh yang ideal.

Persepsi citra tubuh yang negatif selalu berhubungan terhadap perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Secara umum citra tubuh negatif, akan mengarah pada diet sementara yang konstan, obesitas, dan gangguan makan yang dapat menyebabkan harga diri rendah, depresi, kecemasan, dan tekanan emosional.

Para remaja putri, sekitar 40-70% tidak puas dengan bentuk dari tubuh mereka. Keluhan biasanya terfokus pada jaringan *adipose substansial* di tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut, dan pada bagian paha. Di beberapa negara maju, remaja putri mau

memiliki bentuk tubuh langsing, dengan pola makan bervariasi (Mansfield, L, 2011).

## 2. Media Massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Televisi, film, sosial media dan majalah merupakan faktor eksternal dalam membentuk persepsi tentang citra tubuh (Fitriyah and Rokhmawan, 2019). Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi maupun bermain *handphone*.

Isi tayangan media massa sering menggambarkan standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya mereka adalah orang-orang yang sehat.

*Body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan remaja putri yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut, dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka.

## 3. Hubungan Interpersonal

Dalam hubungan interpersonal, individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan umpan balik yang mereka terima mempengaruhi konsep diri mereka, termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan mereka tentang penampilan mereka.

## 4. Keluarga

Orang tua dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh anak mereka dengan memilih dan mengomentari pakaian dan penampilan anak mereka, menganjurkan anak mereka untuk melihat hal-hal tertentu, dan menghindari makanan.

#### 5. Tren yang berlaku dimasyarakat

Tren sosial memiliki dampak besar pada citra tubuh seseorang. Tren bentuk tubuh dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap bentuk tubuh. Keinginan untuk selalu tampil menarik dan mempertahankan sosok tubuh ideal dapat mempengaruhi wanita untuk mencapai tubuh idealnya.

#### 2.2.4 Pengukuran *Body Image*

Poin yang digunakan dalam pengukuran *body image* yaitu kuesioner baku *Multidimensi Body Self Relations Questionnaire*, yang terdiri dari beberapa dimensi dan 60 pertanyaan (Grogan, 2021)

1. *Appearance Orientation* (Orientasi penampilan) mengukur taraf perhatian individu terhadap penampilannya
2. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) mengukur ketidakpuasan atau kepuasan terhadap penampilan seseorang
3. *Fitness Orientation* (Orientasi Kebugaran Fisik) mengukur derajat perhatian terhadap fisik individu
4. *Fitness Evaluation* (Evaluasi Kebugaran Fisik) mengukur derajat kebugaran yang dirasakan individu
5. *Health Evaluation* (Evaluasi Kesehatan) mengukur penilaian fisik individu
6. *Health Orientation* (Orientasi Kesehatan) mengukur derajat kesadaran dan pengetahuan individu terhadap kesehatan fisiknya
7. *Illnes Orientation* (Orientasi tentang penyakit) mengukur kesadaran individu terhadap masalah penyakit yang dialami tubuhnya
8. *Weight Preoccupation* (Kecemasan terhadap kegemukan) menggambarkan kecemasan menjadi gemuk, kecenderungan untuk melakukan diet penurunan berat badan, kewaspadaan terhadap berat badan, dan membentuk pola makan yang dibatasi.
9. *Subjective Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) menggambarkan *sebagaimana* individu mempersepsikan dan memberi label berat badannya sendiri

## **2.3 Self Confidence (Percaya Diri)**

### **2.3.1 Definisi**

Kepercayaan diri secara umum didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu dimana yakin kepada diri sendiri dan kemampuannya. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki dalam menangani situasi. Seseorang yang tidak mampu dalam mengatasi situasi maka orang tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang memungkinkan diri untuk mengembangkan penilaian positif terhadap lingkungan maupun diri sendiri yang di hadapi. Idealnya kepercayaan diri berada pada kategori tinggi yaitu mampu mengembangkan aspek dalam diri (Handayani, 2018),

### **2.3.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Adapun beberapa aspek kepercayaan diri, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut
2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil
3. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya
4. Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
5. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan.

7. Memiliki kemampuan bersosialisasi. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan di berbagai situasi. Bersikap positif dalam menghadapi masalah.
8. Yakin pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain. Merasa dirinya berharga dan tidak menyombongkan diri

Adanya sikap mampu untuk mengutarakan ungkapan yang ada di dalam diri kepada orang lain tanpa adanya rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut atau paksaan (Dianningrum and Satwika, 2021). Kepercayaan diri seseorang sering ditunjukkan dengan penampilan fisik yang menonjol, hal ini merupakan bukti bahwa banyak orang akan berusaha membangun kepercayaan diri dengan memperhatikan kondisi fisik.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor yang mejelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menyebabkan efek psikologis yang tidak diinginkan. Kebanyakan remaja lebih memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dari diri mereka sendiri, dan banyak dari mereka tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin (Ifdil, Denich Unzilla and Asmidir, 2017).

### 2.3.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah kemampuan berpikir rasional. Ini berupa keyakinan-keyakinan, ide-ide, dan proses berpikir yang tidak mengandung unsur keharusan yang menuntut individu. Sehingga, ketika menghadapi *problem* atau persoalan, mampu berpikir, menilai, menimbang, menganalisis, memutuskan, dan melakukan. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal ini terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

#### 1. Konsep Diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri.

dalam pergaulan suatu kelompok, individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

## 2. Harga Diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain

Individu yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain, sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi, individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

## 3. Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidak mampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang terlihat. Penampilan merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

Faktor eksternal ini juga terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah, pendidikan, pengalaman dan lingkungan (Nur Ghufron & Rini Risnawita, 2017)

### 2.3.4 Cara Membangun Kepercayaan Diri

1. Evaluasi diri secara objektif
2. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri
3. Positif *Thinking*
4. Berani mengambil risiko

## 2.4 Persepsi

### 2.4.1 Definisi

Pada dasarnya persepsi berasal dari bahasa latin *perceptio* yang berarti mengumpulkan atau menerima. Dalam dunia kesehatan, terutama yang terkait dengan penyakit, persepsi umumnya mengacu pada salah



satu model, yaitu Health Believe Model (HBM). Di bawah ini beberapa definisi mengenai persepsi :

1. Persepsi merupakan keyakinan atau pendapat yang sering digunakan banyak orang berdasarkan bagaimana sesuatu terlihat (Cambridge, 2021).
2. Persepsi adalah identifikasi, dan interpretasi sebuah sensasi untuk membentuk sebuah representasi mental. Sensasi adalah kesadaran sederhana karena rangsangan organ indra (Schacter et al., 2020). Sensasi mengacu pada respons reseptor sensorik dan organ indra terhadap rangsangan lingkungan.
3. Persepsi yaitu dimana individu menafsirkan, mengatur dan memilih kesan sensorik mereka untuk memberi arti bagi lingkungannya (Wood, 2016).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, persepsi dapat disimpulkan bahwa proses aktif untuk mengenali, menafsirkan dan menginterpretasi stimulus, berupa orang, peristiwa, benda, situasi, dan kegiatan yang diterima oleh indera manusia.

#### 2.4.2 Proses Persepsi

Persepsi tidak terjadi secara langsung atau tiba-tiba, tetapi ada proses berarti yang membentuk persepsi. Wood, 2016 menyebutkan bahwa persepsi merupakan proses yang berjalan dari pengenalan sampai interpretasi. Proses persepsi dapat dibagi menjadi tiga proses yaitu organisasi, seleksi, dan interpretasi. Persepsi adalah proses menafsirkan orang, objek, peristiwa, dan aktif memilih. Persepsi adalah proses aktif, artinya sangat tergantung pada aspek mana yang dipertimbangkan dan bagaimana aspek-aspek tersebut diorganisasikan dan diinterpretasikan. Persepsi dan komunikasi adalah dua hal yang saling berkaitan.

Melalui persepsi yang dimiliki oleh seseorang, hal tersebut akan memengaruhi pilihan untuk berkomunikasi, baik dari segi bahasa, respon, dan lain-lain. Demikian juga sebaliknya, komunikasi juga memengaruhi persepsi tentang orang dan situasi. Bahasa dan perilaku *non verbal* yang digunakan orang lain memengaruhi persepsi kecerdasan mereka, kejujuran, daya tarik, dan sebagainya. Aspek penting kedua dari definisi tersebut adalah bahwa persepsi terdiri dari tiga, yaitu proses yang saling

terkait berupa seleksi, organisasi, dan interpretasi. Proses ini berbaur satu sama lain. Manusia mengatur persepsi bahkan ketika mereka memilih apa yang akan dirasakan dan menafsirkan secara berkelanjutan. Setiap proses memengaruhi dua hal lainnya. Apa yang kita perhatikan tentang orang dan situasi memengaruhi cara kita menafsirkannya. Juga, interpretasi tentang orang atau situasi mengarahkan untuk secara selektif memperhatikan aspek tertentu.

### 1. *Selection*

Pada tahap ini, orang lebih memilih atau memersepsikan hal-hal yang lebih menarik perhatian dan diinginkan untuk dianalisis atau diinterpretasikan. Dalam suatu waktu kita sering jumpai banyak hal dalam waktu yang bersamaan.

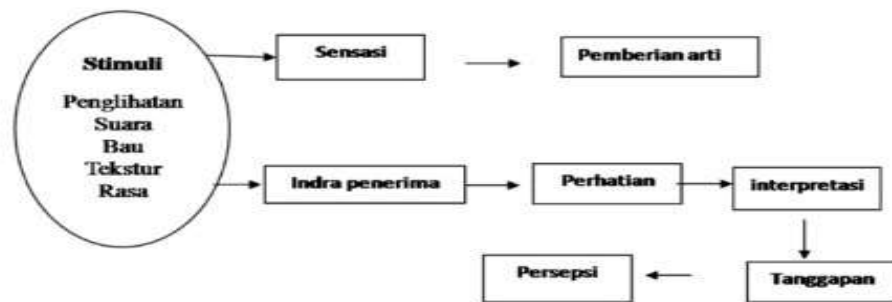
### 2. *Organization*

Tahap ini seseorang menggunakan *struktur kognitif* untuk berhasil mengelola persepsi. Dalam teori *konstruktivisme*, orang menggunakan *struktur kognitif* untuk mengatur dan menafsirkan pengalaman mereka.

### 3. *Interpretation*

Proses yang menjelaskan apa yang kita lihat dan alami. Dalam tahap *interpretation* ini, seseorang menafsirkan rangsangan yang menjadi sasaran mereka, atau menafsirkan objek dan peristiwa. Penafsiran ini terjadi setelah menanyakan tentang objek dan peristiwa tertentu. Misalnya, sering kali anak kecil bertanya mengapa langit berwarna biru, mengapa sapi lebih besar daripada kambing, dan lain-lain. Untuk menginterpretasi tanyakan mengapa hal itu terjadi, kenapa orang lain melakukan atau tidak melakukan sesuatu.

Asriandi *et al* kemudian menyimpulkan bahwa persepsi adalah proses untuk menafsirkan informasi yang diperoleh melalui indrawi (seperti mata, telinga, hidung, mulut dan jari) terhadap stimulus-stimulus yang ada. Persepsi terhadap stimulus yang sama akan ditanggapi secara berbeda oleh setiap orang karena persepsi mempunyai sifat subjektif (tergantung terhadap pribadi masing-masing) (Asriandi *et al.*, 2022).masing) (Asriandi *et al.*, 2022).



Gambar 2.1 Proses terjadinya persepsi (Asriandi *et al.*, 2022)

#### 2.4.3 Faktor yang mempengaruhi persepsi

Kondisi seseorang dapat memengaruhi persepsi terhadap objek, dan peristiwa. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi persepsi yaitu, *Physiological factor, Expectations, Cognitive abilities, Social roles, Membership in cultures dan social communities* (Wood, 2016)

##### 1. *Physiological Factor*

Salah satu faktor yang menyebabkan bervariasinya persepsi satu orang dengan orang lain adalah perbedaan kemampuan sensoris dan fisiologis. Kondisi fisiologis seseorang sangat memengaruhi persepsi. Ketika seseorang dalam kondisi yang tidak sehat, kelelahan, stress dan lain-lain maka akan memengaruhi persepsi. Umumnya seseorang dengan kondisi tersebut cenderung memersepsikan sesuatu secara negatif dibandingkan ketika dalam kondisi sehat atau istirahat.

##### 2. *Expectations*

Faktor yang dapat mempengaruhi persepsi yaitu dipengaruhi oleh faktor harapan. Informasi yang didapatkan tentang suatu memengaruhi penafsiran terhadap hal tersebut. Informasi yang diterima memunculkan adanya harapan dan hal ini dapat memengaruhi persepsi seseorang.

##### 3. *Cognitive Abilities*

Kemampuan maupun kompleksitas kognitif dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap orang lain. Misalnya, kalau seseorang hanya melihat orang lain hanya dari sisi baik dan buruk maka orang tersebut hanya memiliki cara terbatas untuk memahami atau memersepsikan orang lain.

##### 4. *Social Roles*

Peran sosial juga dapat memengaruhi persepsi seseorang. Misalnya, tokoh masyarakat memersepsikan masyarakatnya berdasarkan peran sosialnya. Guru memersepsikan muridnya berdasarkan peran sosialnya sebagai pendidik, dan lain-lain.

#### 5. *Membership in Cultures dan Social Communities*

Keanggotaan dalam suatu budaya dapat memengaruhi persepsi. Dimana budaya terdiri dari kepercayaan, nilai, pemahaman, praktik, dan cara menafsirkan pengalaman yang dimiliki bersama oleh suatu kelompok orang. selain budaya secara keseluruhan, orang mungkin termasuk dalam komunitas sosial yang membentuk pengalaman, perspektif, dan pengetahuan.

Komunitas sosial adalah sekelompok orang yang bagian dari masyarakat secara keseluruhan dan juga berbeda dari keseluruhan masyarakat, di mana mereka memegang nilai-nilai, pemahaman, dan praktik yang tidak dimiliki oleh orang-orang di luar kelompok. Gender, ras, agama, dan orientasi seksual sering mendefinisikan sosial masyarakat serta dapat memengaruhi bagaimana anggota masyarakat bertindak.

Persepsi dipengaruhi oleh tiga hal penting menurut, Langton dan Robbins (2006) yaitu:

##### 1. *Perceiver*

Ketika seorang individu (persepsi) melihat sesuatu atau target dan mencoba untuk menafsirka apa yang dilihatnya, interpretasi sangat di pengaruhi oleh karakteristik pribadi preseptor.

##### 2. *Situation*

Dalam hal ini, konteks di mana kita melihat objek atau peristiwa itu sangat penting. Elemen di sekitar lingkungan dapat memengaruhi persepsi kita. Misalnya, seseorang mungkin sepenuhnya tepat untuk memakai celana pendek dan t-shirt dalam lingkungan sosial, tetapi tidak akan sesuai jika berada dalam lingkungan kerja.

##### 3. *The Target*

Karakteristik target dapat memengaruhi apa yang dirasakan. Orang yang berisik lebih mungkin diperhatikan dalam kelompok daripada yang pendiam. Jadi, sangat tergantung menarik atau tidak

menariknya individu. Kebaruan, gerakan, suara, ukuran, dan atribut lain dari target membentuk cara kita melihatnya. Terkait dengan persepsi, salah satu model yang sangat populer dan sangat umum digunakan dalam penelitian terutama penelitian-penelitian ilmu sosial maupun kesehatan adalah Health Believe Model (HBM).

#### 2.4.4 Pengukuran Persepsi

Dalam penelitian kuantitatif, semua variabel harus dapat diukur (measurable). Demikian juga halnya dengan variabel persepsi. Ada beberapa referensi yang menyebutkan bahwa pengenalan dapat dilakukan dengan memberikan daftar pertanyaan atau survei yang kemudian diteruskan kepada responden. Kuesioner persepsi harus mencakup setidaknya lima atau enam komponen persepsi yaitu *perceived severity*, *perceived barriers*, *cues to action*, *perceived susceptibility*, *perceived benefits* dan *perceived self-efficacy*.

Setelah pembuatan kuesioner yang mengandung 5 atau 6 komponen tersebut, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas jika kuesionernya dikembangkan sendiri atau belum baku, tetapi jika instrumen telah baku maka selanjutnya dilakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner tersebut. Langkah selanjutnya adalah entri data, pembersihan data, dan analisis data dari data yang terkumpul. Hasil analisis akan mendapatkan skor persepsi, maupun skor persepsi yang dikonversi menjadi persen dengan cara:

$$\frac{\text{Skor yang di dapat}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 100$$

Apabila telah ada total skor atau persentase, selanjutnya variabel persepsi dapat dikategorikan seperti halnya variabel pengetahuan maupun variabel sikap. *Bloom's cut off point* dapat digunakan seperti berikut ini.

1. Persepsi baik/good/positif jika skor 80-100%.
2. Persepsi cukup/sedang/fair/moderate/netral jika skor 60-79%.
3. Persepsi kurang/buruk/poor/negatif jika skor < 60%.

Selain itu, ketika melakukan analisis lebih lanjut, baik bivariat maupun multivariat, jika data dalam sel nilai frekuensi sangat kecil, hilang atau kosong, transformasi biasanya dilakukan untuk *convert*. Sebagai contoh, kalau data responden yang masuk kategori sedang sangat sedikit

atau bahkan nol atau kosong maka kategori sedang dapat digabung atau di-*convert* seperti berikut ini.

1. Persepsi baik
2. Persepsi cukup kurang

Cara lainnya adalah menggunakan nilai mean atau median total skor variabel persepsi untuk dijadikan sebagai *cut off point* variabel persepsi menjadi:

1. Persepsi positif jika skor di bawah nilai median atau mean
2. Persepsi negatif jika skor lebih besar atau sama dari mean atau median

## 2.5 Pengetahuan

### 2.5.1 Definisi

Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengetahui terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2015). Pengetahuan manusia disalurkan ke dalam otak melalui indra penglihatan yaitu mata sebesar 75% - 87%. Sedangkan 13%-25% lainnya melalui indra yang lain (Nurchayani, 2020).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal.

### 2.5.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang mempunyai 6 tingkat yaitu: (Notoadmodjo, 2015)

#### 1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini

adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

a. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

b. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi yang (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

c. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

d. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

e. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian- penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 2.5.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

#### 1. Faktor Internal

##### a. Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

##### b. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu hal yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi hal yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang dilakukan secara profesional.

##### c. Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum tinggi kedewasaannya.

#### 2. Faktor Eksternal

##### a. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

##### b. Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi adalah posisi seseorang dalam masyarakat berkaitan dengan orang lain dalam arti lingkungan pergaulan, prestasinya dan hak-hak serta kewajibannya dalam berhubungan dengan masyarakat. Kondisi sosial ekonomi mencakup pekerjaan, pendidikan dan pendapatan masyarakat.

##### c. Media Sosial

Media massa, surat kabar, majalah, bahkan media sosial mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Informasi yang didapatkan baik dari



pendidikan formal ataupun non formal memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan sebagai sarana komunikasi.

#### 2.5.4 Cara Pengukuran Pengetahuan dan Persepsi

Dalam penelitian, pengukuran variabel pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan kepada responden. Selanjutnya, responden diberikan kebebasan untuk memberikan respons terhadap pertanyaan atau pernyataan yang diajukan secara tertulis atau lisan oleh peneliti. Pilihan jawaban umumnya menggunakan :

1. Skala Likert seperti berikut ini:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Ragu-Ragu (RR)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS)

Atau dapat juga menggunakan pilihan lainnya, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

Penilaian terhadap jawaban atau pilihan responden umumnya dengan memberikan skor dari setiap item pertanyaan atau pernyataan responden. Apabila pernyataan pengetahuan positif maka skor terendah 1 (untuk jawaban STS) dan tertinggi adalah 5 (untuk jawaban SS). Namun, untuk pernyataan negatif, skor yang diberikan adalah sebaliknya, yaitu skor terendah 5 (untuk jawaban SS) dan skor tertinggi 1 (untuk jawaban STS).

2. Skala Guttman

Penelitian menggunakan skala Guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Dalam skala Guttman hanya ada dua Interval yaitu setuju atau tidak setuju. Jawaban dapat dibuat skor tertinggi satu dan terendah nol. Misalnya untuk jawaban setuju diberi skor 1 dan tidak setuju diberi skor 0 (Sugiyono, 2016).

### 2.5.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut (Swarjana, 2022) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan sebagai berikut:

1. Baik : Hasil presentase 76 % - 100%
2. Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
3. Kurang : Hasil presentase <56%

## 2.6 Indeks Massa Tubuh (IMT)

### 2.6.1 Definisi

Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran sederhana berat badan dibagi tinggi badan kuadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) dan dapat menentukan risiko terkena penyakit kardiovaskuler. IMT dan obesitas yang lebih tinggi dari normal dapat menyebabkan dislipidemia, yang dapat menyebabkan perubahan arsitektur vaskular. Struktur yang berperan penting dalam sistem vaskuler adalah sel endotel (penting saat proses homeostasis) (Heriansyah, 2014).

Kombinasi berat badan (BB) dan usia (U) membentuk indeks BB setelah U dinyatakan sebagai  $\text{BB}/\text{U}$  dan digunakan untuk menilai perubahan berat badan saat ini, dan bila diterapkan menyajikan gambaran status gizi anak. Kombinasi indeks massa tubuh (IMT) dan usia (U) membentuk indeks massa tubuh (IMT) oleh U. pengukuran ini menggunakan parameter berat badan dengan hubungan linear berdasarkan usia, dinyatakan sebagai  $\text{IMT}/\text{U}$ , dan memiliki TB untuk menilai status gizi menggunakan kriteria postur spesifik usia (Nurrizky, 2018).

### 2.6.2 Faktor Yang Mempengaruhi IMT

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh, yaitu:

1. Umur, dimana angka obesitas terus meningkat secara terus menerus dari usia 20 sampai dengan 60 tahun. Selanjutnya saat usia 60 angka obesitas mulai menurun
2. Jenis kelamin, dimana laki-laki lebih banyak yang gemuk (overweight) dari pada perempuan.
3. Genetika, beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetika dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua obesitas dapat menghasilkan anak yang obesitas

4. Pola makan, diet dan makanan cepat saji juga memiliki kontribusi terhadap obesitas. Banyak keluarga makan makanan cepat saji yang
5. tinggi lemak dan gula. Alasan lain meningkatnya kejadian obesitas adalah peningkatan asupan makanan
6. Aktivitas fisik, saat ini level aktivitas fisik telah menurun secara dramatis, seiring dengan peningkatan penggunaan alat bantu rumah tangga dan transportasi.

### 2.6.3 Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur indeks massa tubuh (IMT) sebagai berikut.

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan(m)}^2}$$

### 2.6.4 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak berdasarkan indeks massa tubuh (IMT)

Tabel 2.1 Batas Ambang Gizi Berdasarkan IMT/Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
<b>Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun</b>	Gizi Kurang ( <i>Thinness</i> )	3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (Normal)	2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> )	1 SD sd + 2 SD
	Obesitas ( <i>Obese</i> )	>+ 2 SD



Gambar 2.2 Grafik IMT/U Anak Perempuan 15-18 Tahun (Z-score)

## 2.7 Remaja

### 2.7.1 Definisi

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami kehidupan dinamika, dimana di dalamnya terjadi perubahan dan perkembangan yang sangat pesat (Milla Evelianti, 2020). Remaja pada tingkat SMP (sekolah menengah pertama) berada pada tingkat perkembangan yang disebut “masa remaja atau *adolesens*” (Fauzana Alidia, 2018)

Masa pubertas memiliki sejumlah ciri-ciri yang mempengaruhi sejumlah perubahan, baik fisik maupun perubahan psikologis. Mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, biasanya ada empat perubahan fisik utama pada tubuh. Perubahan fisik meliputi perubahan ukuran tubuh, proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks sekunder dan seks primer (Septalia & Dale, 2019)

### 2.7.2 Tahapan Masa Remaja

Berdasarkan kematangan psikososial dan seksual dalam perkembangan dan pertumbuhan menuju dewasa, tahapan yang akan dilewati remaja yaitu :

1. Masa remaja awal/ dini (*early adolescence*) umur 10-13 tahun
  - a. Merasa lebih dekat dengan teman sebaya
  - b. Merasa ingin bebas
  - c. Selalu memperhatikan postur tubuhnya dan mulai berfikir dan berkhayal
2. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) umur 14-16 tahun
  - a. Selalu mencari identitas diri
  - b. Mulai tertarik pada lawan jenis dan berkeinginan untuk berkencan
  - c. Muncul perasaan cinta
  - d. Kemampuan berkhayal (berpikir abstrak) berkembang
  - e. Mulai memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan seksual
3. Masa remaja lanjut (*late adolescence*) umur 17-19 tahun
  - a. Lebih selektif dalam berteman
  - b. Memiliki citra seperti gambaran dan keadaan terhadap dirinya
  - c. Dapat mewujudkan perasaan cinta
  - d. Memiliki kemampuan berpikir yang lebih baik.

### 2.7.3 Perkembangan Remaja

Tantangan perkembangan remaja melibatkan perkembangan kemampuan intelektual, stres dan harapan baru yang dialami remaja, membuat mereka lebih cenderung mengalami gangguan berupa gangguan mental, stres, kesedihan, kecemasan, dan lain-lain yang membuat mereka melakukan kenakalan dan berbuat agresif (Syahril, 2017).

Perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres, dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, maupun gangguan perasaan seperti stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, yang membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan dan berperilaku agresif (Syahli, 2017).

Remaja mengalami banyak perubahan dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasainya. Remaja diharapkan mampu memecahkan masalah yang muncul, penyimpangan dari kehidupan sosial, dengan cara-cara yang sesuai dengan perkembangannya. Remaja berisiko melakukan perilaku agresif, termasuk bullying.

## 2.8 Korelasi *Body image*, *Self confidence*, dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Persepsi dan Pengetahuan Pada Remaja Putri

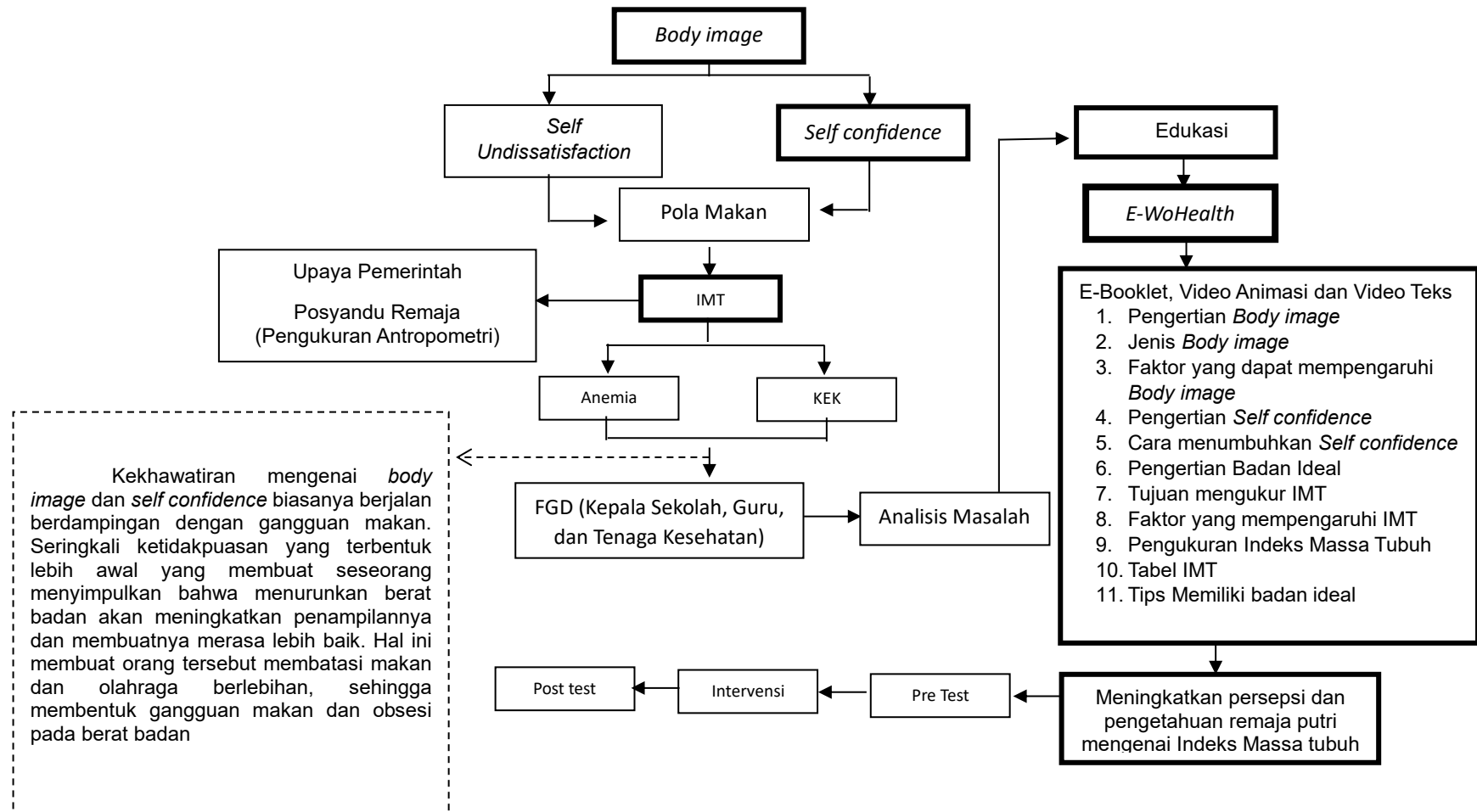
Memasuki tahapan pubertas, remaja menjadi sangat sensitif dimana salah satunya terhadap bentuk tubuh. Dimasa inilah remaja berada dalam proses peralihan, menemukan identitas, serta jati diri mereka yang cenderung membuat remaja itu berfikir dengan mengarah pada sudut pandang pribadi tanpa mempertimbangkan kondisi dan pendapat orang lain.

Kejadian ini dapat menyebabkan munculnya beberapa penyakit degeneratif dan masalah sosial yang secara tidak langsung akan dirasakan oleh remaja itu sendiri seperti menurunnya kepercayaan diri (*self confidence*) (Safitri, 2016). *Self confidence* dikalangan remaja salah satunya dipengaruhi oleh faktor penampilan fisik seperti kenaikan berat badan. Adanya kecenderungan mengalami kenaikan berat badan menyebabkan berkurangnya *self confidence* remaja, ditambah lagi dengan remaja yang selalu membandingkan bentuk tubuh ideal. Sehingga hal ini menyebabkan

remaja lebih peduli dengan bentuk fisik yang dimiliki (Wahyu, Opod, David, 2016).

*Body image* (citra tubuh) dapat memunculkan *body dissatisfaction* (ketidakpuasan) jika terdapat ketidaksesuaian antara tubuh aktual dengan tubuh ideal. Remaja putri merasa dirinya perlu dan menuntut untuk memiliki tubuh proporsional sehingga harus mengatur pola makan demi memenuhi tuntutan yang nanti berimbas ke indeks massa tubuh (IMT) mereka. Hal ini membuat orang tersebut membatasi makan dan olahraga berlebihan, sehingga membentuk gangguan makan dan obsesi pada berat badan (Fitroh, 2022). Indeks massa tubuh menjadi suatu determinan yang mengakibatkan pengaruh terhadap penampilan remaja putri. Karena penampilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Maka dapat disimpulkan bahwa IMT berkaitan dengan kepercayaan diri, dan semakin ideal IMT maka semakin tinggi rasa percaya diri tersebut.

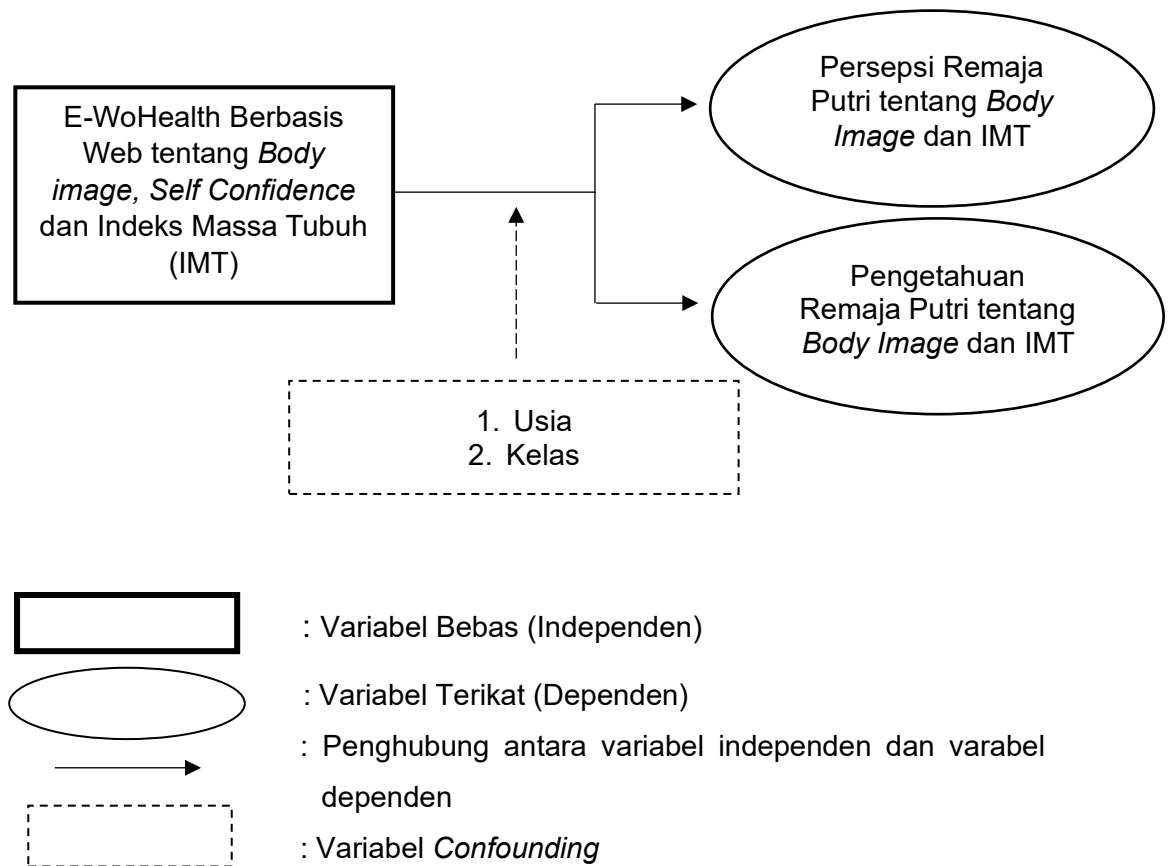
## 2.9 Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori

(Agustina, 2020; Lebso, Handayani, 2018; Nurriky, 2018; Munawaroh, Arif Rakhman, 2022).

## 2.10 Kerangka Konsep



Gambar 2.4 Kerangka Konsep

## 2.11 Hipotesis Penelitian

1. Model edukasi E-WoHealth berbasis web tentang *body image*, *self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) layak digunakan dan valid untuk mengedukasi remaja putri
2. Terdapat pengaruh penggunaan E-WoHealth berbasis web tentang *body image*, *self confidence* dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap persepsi dan pengetahuan remaja putri



## 2.12 Definisi Operasional

Tabel. 2.2 Definisi Operasional Pengaruh E-WoHealth Terhadap Persepsi dan Pengetahuan

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Independen</b>					
1.	E-WoHealth berbasis Web tentang <i>Body image</i> dan <i>Self Confidence</i> untuk memberikan edukasi pada remaja putri	Media edukasi yang dirancang berupa <i>E-WoHealth</i> , dapat di gunakan dengan bantuan media elektronik seperti tablet, <i>smartphone</i> , PC disusun berdasarkan materi tentang pandangan subjek tentang kepuasan terhadap bentuk tubuh ( <i>body image</i> ), <i>self confidence</i> dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Adanya keterkaitan antara <i>body image</i> , <i>self confidence</i> dan Indeks Massa tubuh (IMT) karena keinginan remaja ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal yaitu kecil dan kurus sehingga membatasi asupan makanan yang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi.	Instrumen uji kelayakan <i>E-WoHealth</i> berupa kusioner Yang terdiri dari: 1. Validasi ahli media 2. Validasi ahli materi	Sangat Baik: 3,26-4,00 Baik: 2,51-3,25 Cukup: 1,76-2,50 Kurang Baik: 1,00-1,75	Ordinal
<b>Variabel Dependen</b>					
1.	Persepsi Remaja Putri tentang <i>Body Image</i> dan IMT	Persepsi remaja putri yang dilihat dari hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan <i>E-WoHealth</i> berbasis web.	Kuesioner yang terdiri atas: 1: Selalu 2: Sering 3: Kadang-kadang 4: Tidak Pernah	Persepsi Baik: 80-100% Persepsi Cukup: 60-79% Persepsi Kurang : <60%.	Ordinal
2.	Pengetahuan Remaja Putri tentang <i>Body Image</i> dan IMT	Wawasan ilmu yang dimiliki oleh siswi mengenai Indek Massa Tubuh (IMT). Pengetahuan remaja putri yang dilihat dari hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan <i>E-WoHealth</i> berbasis web.	Kuesioner yang terdiri atas: 4: Sangat Setuju 3: Setuju 2: Tidak Setuju 1: Sangat Tidak Setuju	Baik :Hasil presentase 76 % - 100% Cukup :Hasil presentase 56% - 75%	Ordinal

---

Kurang :Hasil presentase  
<56%

---

**Variabel Counfounding**

---

1.	Usia	Usia merupakan masa sejak adanya seseorang hingga sekarang, dan dapat diukur dari tahun lahir hingga tahun saat ini.	Kuesioner 1: 15-16 tahun 2: 17 tahun 3: 18 tahun	-	-
2.	Kelas	Sekelompok remaja putri di tingkatan yang sama dalam sebuah sekolah	Kuesioner 1: Kelas X 2: Kelas XI 3. Kelas XII	-	-

---