



Determinan *Body Image* pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi Tahun 2025

Determinants of Body Image Among Adolescents at SMAN 5 in Jambi City in 2025

Ridhatul Fitri*¹, Adelina Fitri², Hendra Dhermawan Sitanggang³, Marta Butar Butar⁴

^{1,2,3,4} Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Indonesia

e-mail: *ridhatulfitri4@gmail.com, adelinafitri@unja.ac.id, hendrasitanggang@unja.ac.id,
martabutarbutar@unja.ac.id

ABSTRACT

Negative body image among adolescents has become a growing public health issue because it may affect psychological well-being, eating behavior, and social functioning. Adolescents are highly vulnerable to body dissatisfaction due to rapid physical changes and sociocultural pressures. This study aimed to determine factors associated with body image among adolescents at SMAN 5 Jambi City in 2025. This research used a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of students of grade X and XI at SMAN 5 Jambi City. A total of 117 respondents were selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using validated questionnaires and analyzed using univariate, bivariate, and multivariate analyses. Bivariate and multivariate analyses were performed using modified Cox regression with constant time approach to obtain adjusted prevalence ratio (aPR) and 95% confidence interval (95%CI). The results showed that 49.6% of respondents had negative body image. Bivariate analysis demonstrated significant associations between body image and gender ($p=0.002$), nutritional status ($p=0.0001$), body shaming ($p=0.0003$), social media use ($p=0.038$), and physical activity ($p=0.011$). Multivariate analysis revealed that female adolescents were 1.87 times more likely to experience negative body image compared to males (aPR=1.87; 95%CI=1.21–2.91). Obesity (aPR=1.81; 95%CI=1.32–2.45), severe body shaming (aPR=1.61; 95%CI=1.06–2.44), and high social media use (aPR=1.52; 95%CI=1.12–2.05) were also significantly associated with negative body image. Gender was identified as the dominant factor associated with body image. Schools are encouraged to strengthen adolescent mental health promotion programs related to positive body perception and media literacy.

Keywords : Body image; adolescents; body shaming; social media; nutritional status

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare
Address :
Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.
Email :
jurnalmakes@gmail.com
Phone :
+62 853 3520 4999

Article history :

Submitted 21 April 2026
Accepted 13 Mei 2026
Available online 14 Mei 2026



ABSTRAK

Body image negatif pada remaja menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat karena dapat memengaruhi kesehatan psikologis, perilaku makan, dan fungsi sosial remaja. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakpuasan tubuh akibat perubahan fisik yang cepat serta tekanan sosial budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMAN 5 Kota Jambi. Sampel berjumlah 117 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis bivariat dan multivariat dilakukan menggunakan regresi Cox termodifikasi dengan waktu konstan untuk memperoleh *adjusted prevalence ratio* (aPR) dan *95% confidence interval* (95%CI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 49,6% responden memiliki *body image* negatif. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p=0,002$), status gizi obesitas dan *overweight* ($p=0,0001$), *body shaming* ($p=0,0003$), penggunaan media sosial yang tinggi ($p=0,038$), dan aktivitas fisik sedang ($p=0,011$). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa remaja perempuan berisiko 1,87 kali mengalami *body image* negatif dibandingkan laki-laki (aPR=1,87; 95%CI=1,21–2,91). Obesitas (aPR=1,81; 95%CI=1,32–2,45), *body shaming* berat (aPR=1,61; 95%CI=1,06–2,44), dan penggunaan media sosial tinggi (aPR=1,52; 95%CI=1,12–2,05) juga berhubungan signifikan dengan *body image* negatif. Jenis kelamin merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan *body image*. Sekolah disarankan memperkuat program promosi kesehatan mental remaja terkait persepsi tubuh positif dan literasi media sosial.

Kata Kunci: *Body image*; remaja; *body shaming*; media sosial; status gizi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat.¹ World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10–19 tahun.² Pada masa ini, remaja mengalami perubahan bentuk tubuh, peningkatan tinggi badan, distribusi lemak tubuh, serta perkembangan karakteristik seksual sekunder yang dapat memengaruhi persepsi terhadap tubuh mereka.³ *Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk serta penampilan tubuhnya.⁴ *Body image* negatif dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan seperti rendahnya harga diri, depresi, kecemasan sosial, gangguan makan, perilaku diet ekstrem, hingga penurunan kualitas hidup remaja.^{4,5} Penelitian internasional menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka, terutama pada remaja perempuan.^{6,7} Tingginya prevalensi *body image* negatif pada remaja dipengaruhi oleh perubahan fisik selama pubertas, tekanan sosial budaya, serta paparan media yang menampilkan standar tubuh ideal secara tidak realistis.³

Di Indonesia, masalah *body image* pada remaja juga mengalami peningkatan seiring berkembangnya penggunaan media sosial dan perubahan pola interaksi sosial remaja. Penelitian Al-Maida (2024) menunjukkan bahwa *body image* negatif lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki.⁸ Penelitian Prameswari et al. (2021) menemukan bahwa remaja dengan status gizi lebih memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan remaja dengan status gizi normal.⁹ Penelitian lain oleh Wulandani (2020) menunjukkan bahwa pengalaman

body shaming berhubungan signifikan dengan meningkatnya *body image* negatif pada remaja akibat munculnya rasa malu dan rendah diri terhadap kondisi fisik mereka.⁸² Selain itu, penggunaan media sosial yang tinggi juga diketahui meningkatkan risiko *body image* negatif karena remaja cenderung melakukan *social comparison* terhadap standar kecantikan yang ditampilkan media.^{10,11} Penelitian de Carvalho et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja.¹²

Di Kota Jambi, masalah *body image* pada remaja mulai mendapat perhatian karena tingginya penggunaan media sosial dan meningkatnya tekanan sosial terkait penampilan fisik. Beberapa penelitian di Kota Jambi menunjukkan prevalensi *body image* negatif pada remaja berkisar antara 30,6% hingga 55,9%.¹³⁻¹⁹ Penelitian sebelumnya di Kota Jambi sebagian besar hanya berfokus pada satu variabel tertentu, sehingga belum mampu menggambarkan determinan *body image* secara komprehensif.^{15,16,18} Hasil survei awal yang dilakukan pada siswa kelas X dan XI SMAN 5 Kota Jambi menunjukkan bahwa 45,5% remaja memiliki *body image* negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah *body image* pada remaja di lingkungan sekolah masih cukup tinggi dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental maupun perilaku kesehatan remaja.

Berdasarkan kajian literatur, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti satu atau dua faktor tertentu yang berhubungan dengan *body image*, sedangkan penelitian ini menganalisis berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan perilaku secara bersamaan menggunakan pendekatan multivariat untuk menentukan faktor dominan yang berhubungan dengan *body image* pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan *body image* pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi Tahun 2025 serta dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan mental remaja berbasis sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 5 Kota Jambi mulai Agustus 2025 hingga Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI sebanyak 936 siswa. Sampel penelitian berjumlah 117 responden yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dua proporsi dan dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *body image*, sedangkan variabel independen meliputi jenis kelamin, status gizi, *body shaming*, dukungan keluarga, penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan pola makan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner data diri, *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16), *International Physical Activity Questionnaire – Short Form* (IPAQ-SF), *Physical Appearance Related Teasing Scale* (PARTS), *Food Parental Nurturance Scale* (PNS), Kuesioner Pola Makan, dan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS). Untuk variabel status gizi dilakukan pengukuran

antropometri berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT) menggunakan alat timbangan GEA ZT-120.

Data dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Analisis multivariat menggunakan regresi cox dengan waktu konstan (time=1) untuk memperoleh *prevalence ratio* (PR), *adjusted prevalence ratio* (aPR), dan *95% confidence interval* (95%CI) dilakukan untuk menentukan faktor dominan yang berhubungan dengan *body image* pada remaja. Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi StataMP 17 dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mempermudah interpretasi data.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 117 siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Kota Jambi Tahun 2025. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, status gizi, body shaming, dukungan keluarga, penggunaan media sosial, aktivitas fisik, pola makan, dan *body image*. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
15	33	28,2
16	58	49,6
17	26	22,2
Jenis Kelamin		
Perempuan	77	65,8
Laki - Laki	40	34,2
Kelas		
10	63	53,8
11	54	46,2

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 58 orang (49,6%). Dari segi gender, didominasi oleh perempuan sebanyak 77 responden (65,8%). Sebagian besar responden juga berasal dari kelas 10 dengan jumlah 63 orang (53,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Body Image

Body Image	Jumlah	Persentase (%)
Negatif	58	49,6
Positif	59	50,4

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa distribusi frekuensi menunjukkan angka yang relatif seimbang antara pandangan tubuh positif dan negatif. Responden dengan *body image* positif sebanyak 59 orang (50,4%), sedangkan yang memiliki *body image* negatif mencapai 58 orang (49,6%).

Tabel 3 Analisis Bivariat Faktor yang Berhubungan Dengan *Body Image* Pada Remaja

Variabel	<i>Body Image</i> Negatif n %	<i>Body Image</i> Positif n %	PR 95% CI	P-Value
Jenis Kelamin				
Perempuan	46 (59,7)	31 (40,3)	1,99 (1,19–3,31)	0,002
Laki - Laki	12 (30)	30 (70)	1	
Status Gizi				
Obesitas	16 (84,2)	3 (15,8)	3,14 (1,82–5,41)	0,0001
Overweight	9 (81,8)	2 (18,2)	3,05 (1,71-5,44)	0,0001
Normal	22 (47,8)	24 (52,2)	1,78 (0,99-3,22)	0,055
Underweight	11 (26,8)	30 (73,2)	1	
Body Shaming				
Berat	42 (64,6)	23 (35,4)	2,1 (1,34 – 3,28)	0,0001
Ringan	16 (30,8)	36 (69,2)	1	
Dukungan Keluarga				
Rendah	24 (49)	52 (51)	0,98 (0,67–1,42)	0,913
Tinggi	34 (50)	34 (50)	1	
Penggunaan Media Sosial				
Tinggi	25 (75,8)	8 (24,2)	3,78 (1,07–13,35)	0,038
Sedang	31 (41,9)	43 (58,1)	2,09 (0,59 – 7,49)	0,255
Rendah	2 (20)	8 (80)	1	
Aktivitas Fisik				
Rendah	8 (33,3)	16 (66,7)	0,97 (0,47-2,02)	0,940
Sedang	38 (65,5)	20 (34,5)	1,91 (1,16-3,14)	0,011
Tinggi	12 (34,3)	23 (65,7)	1	
Pola Makan				
Tidak Sehat	22 (51,2)	21 (48,8)	1,05 (0,72 – 1,53)	0,793
Sehat	36 (48,6)	38 (51,4)	1	

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin ($p=0,002$), status gizi obesitas ($p=0,0001$) dan *overweight* ($p=0,0001$), *body shaming* ($p=0,0003$), penggunaan media sosial yang tinggi ($p=0,038$), dan aktivitas fisik sedang ($p=0,011$) berhubungan signifikan dengan *body image*.

Sementara itu, dukungan keluarga dan pola makan serta penggunaan media sosial sedang dan aktivitas fisik rendah tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *body image* ($p > 0.05$).

Untuk analisis multivariat, peneliti melakukan penyederhanaan kategori pada variabel Status Gizi, penggunaan media sosial, dan aktivitas fisik menjadi 2 kategori. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kekuatan uji statistik dan memudahkan interpretasi hasil.

Tabel 4 Analisis Multivariat Faktor yang Berhubungan Dengan *Body Image* Pada Remaja

Variabel	aPR	95% CI	P-Value
Jenis Kelamin			
Perempuan	1,87	1,21– 2,91	0,005
Laki-Laki			
Status Gizi			
Obesitas	1,81	1,32 – 2,45	0,0001
Non Obesitas			
Body Shaming			
Berat	1,61	1,06 – 2,44	0,026
Ringan			
Penggunaan Media Sosial			
Tinggi	1,52	1,12 – 2,05	0,007
Rendah			

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan, status gizi obesitas, *body shaming* berat, dan penggunaan media sosial tinggi berhubungan signifikan dengan *body image* negatif. Faktor dominan adalah jenis kelamin perempuan dengan nilai aPR tertinggi sebesar 1,87.

PEMBAHASAN

Body image merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan kondisi tubuhnya yang dapat bersifat positif maupun negatif. Pada masa remaja, perubahan fisik selama pubertas membuat individu lebih sensitif terhadap penampilan sehingga lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri.⁴ Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan *body image* negatif masih ditemukan pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian remaja belum mampu menerima kondisi fisiknya secara positif. Tingginya angka citra tubuh negatif yang ditemukan dalam penelitian menunjukkan lingkungan sosial dapat memengaruhi pembentukan persepsi tubuh pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyati (2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden (76,7%) mempunyai *body image* negatif. Tingginya angka citra tubuh negatif dalam penelitian tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia remaja, jenis kelamin, berat dan tinggi

badan, hingga penggunaan skincare serta sumber referensi penampilan.²⁰ Individu dengan *body image* negatif cenderung merasa kurang percaya diri, lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, dan sulit menerima kondisi tubuhnya sendiri.²¹

Hubungan Jenis Kelamin dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami *body image* negatif dibandingkan remaja laki-laki. Hasil analisis multivariat menyatakan jenis kelamin sebagai faktor dominan *body image* pada remaja. Jenis kelamin perempuan terbukti meningkatkan risiko 1,87 kali dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan lebih sering melakukan penilaian terhadap bentuk tubuhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Toselli et al. (2020) yang menyatakan bahwa remaja perempuan lebih sering merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena perubahan fisik pubertas dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal. Studi longitudinal ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh antara laki-laki dan perempuan berbeda secara signifikan. Remaja perempuan lebih sering mengalami *body image* negatif meskipun memiliki komposisi tubuh yang normal.²² Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Prameswari (2023) yang menyatakan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan bermakna dengan *body image*. Meskipun secara persentase terdapat perbedaan persepsi antara siswa laki-laki dan perempuan, namun secara statistik perbedaan tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan berhubungan. Pada populasi di penelitian tersebut, rasa tidak puas terhadap tubuh bisa terjadi secara merata baik pada remaja putra maupun putri. Faktor lain seperti paparan media/iklan justru memiliki keterkaitan yang lebih menonjol dibandingkan variabel jenis kelamin itu sendiri.⁹

Perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengevaluasi penampilan fisiknya dibandingkan laki-laki. Remaja perempuan lebih sering mengalami *body image* negatif meskipun memiliki komposisi tubuh yang normal. Pada masa remaja atau pubertas, remaja perempuan terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Pada remaja putri perubahan biologis selama pubertas sering kali dipandang secara negatif karena menjauhkan mereka dari standar ideal kecantikan yang ada di masyarakat.^{11,23,24}

Hubungan Status Gizi dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan *overweight* dan obesitas lebih rentan mengalami *body image* negatif. Remaja dengan status gizi obesitas dan *overweight* memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk mengalami *body image* negatif dibandingkan remaja dengan status gizi *underweight*. Berat badan yang dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal membuat remaja lebih mudah merasa malu dan kurang percaya diri terhadap penampilannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prameswari (2023) yang menyatakan bahwa remaja dengan status gizi lebih cenderung memiliki *body image* negatif. Proporsi *body image* negatif lebih banyak ditemukan pada remaja dengan status gizi lebih (58,8%) dibandingkan remaja dengan status gizi normal (19,8%).⁹ Remaja dengan status gizi lebih cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Kondisi ini dapat terjadi karena remaja dengan status gizi lebih cenderung merasa bentuk tubuh mereka tidak

sesuai dengan standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Selain itu, stigma sosial terhadap proporsi badan yang dinilai tidak ideal dapat meningkatkan rasa malu, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.²⁵

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dengan kebutuhan metabolisme tubuh, di mana ketidakseimbangan tersebut sering kali berdampak langsung pada persepsi fisik remaja. Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan harapan lingkungan dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh akibat adanya perbandingan sosial dan tekanan terhadap bentuk tubuh ideal.^{22,26} Hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya memengaruhi kondisi fisik remaja, tetapi juga memengaruhi cara remaja menilai dan menerima tubuhnya sendiri.

Hubungan Body Shaming dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body shaming* berkaitan dengan terbentuknya *body image* negatif pada remaja. Remaja yang terpapar *body shaming* tingkat berat memiliki risiko 2,1 kali lebih besar untuk mengembangkan persepsi citra tubuh (*body image*) yang negatif dibandingkan mereka yang hanya mengalami *body shaming* ringan. Komentar atau ejekan mengenai bentuk tubuh dapat memengaruhi rasa percaya diri dan membuat remaja lebih fokus terhadap kekurangan fisiknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandani (2020) yang menyatakan bahwa pengalaman menerima komentar negatif terkait fisik dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Perlakuan negatif berupa celaan atau komentar buruk terhadap fisik secara langsung memperburuk persepsi pelajar terhadap tubuh mereka sendiri. Tingginya frekuensi intimidasi verbal terkait penampilan di lingkungan sekolah menyebabkan pelajar merasa rendah diri, tidak puas, dan malu dengan kondisi fisiknya.²⁷

penilaian negatif dari lingkungan dapat memengaruhi konsep diri sehingga remaja cenderung memandang tubuhnya secara negatif.²⁵ *Body shaming* dapat menyebabkan remaja merasa malu terhadap tubuhnya, kehilangan rasa percaya diri, serta mengalami tekanan emosional dan kecemasan sosial. Pengalaman *body shaming* yang berlangsung terus-menerus dapat membuat remaja menginternalisasi penilaian negatif terhadap tubuh mereka sehingga memperburuk *body image*.²⁷ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* tidak hanya berdampak pada perasaan sementara, tetapi juga dapat memengaruhi penerimaan diri dan kesehatan mental remaja.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga tidak memiliki hubungan bermakna dengan *body image* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh remaja kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar keluarga, seperti lingkungan sosial dan media.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arfina et al. (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan dukungan keluarga dengan citra tubuh pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Santa Maria Pekanbaru. dukungan keluarga tidak selalu mampu memengaruhi persepsi individu terhadap kondisi fisiknya. Dukungan eksternal bersifat emosional namun tidak cukup kuat untuk mengubah persepsi subjektif pasien terhadap kerusakan fisik yang nyata, sehingga proses

penerimaan diri lebih memerlukan adaptasi psikologis yang mendalam dan bantuan profesional daripada sekadar dukungan moral keluarga.²⁸ Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sharfina et al. (2024) di SMA X Ujungbatu, Riau yang menemukan adanya hubungan antara dukungan keluarga terhadap *body image* remaja. Semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan maka semakin positif *body image* yang dimiliki.²⁹

Keluarga memiliki peran dalam pembentukan konsep diri remaja.²⁵ Dukungan keluarga, yang seharusnya menjadi benteng pertahanan utama bagi remaja, ternyata tidak memiliki kaitan langsung dengan pembentukan citra tubuh di SMAN 5 Kota Jambi. Fenomena ini menunjukkan bahwa dorongan emosional dari orang tua sering kali kalah dominan dibandingkan evaluasi personal yang pesimistis. Ketika remaja sudah terlanjur menginternalisasi standar fisik yang ekstrem, dukungan dan penerimaan keluarga saja tidak cukup kuat untuk mengubah cara mereka memandang diri sendiri.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan *body image* pada remaja. Remaja dengan penggunaan media sosial tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *body image* negatif pada remaja. Paparan terhadap konten mengenai tubuh ideal membuat remaja lebih mudah membandingkan penampilannya dengan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vuong et al. (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Semakin intens seorang remaja menggunakan media sosial, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami penilaian negatif terhadap penampilan fisik mereka sendiri.¹⁰ Penelitian Apriani dan Trihandayani (2025) juga menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi pembentukan *body image* melalui paparan standar kecantikan tertentu. Paparan yang tinggi terhadap konten-konten berisi standar kecantikan ideal seperti tubuh langsing, wajah mulus, dan penampilan sempurna meningkatkan kemungkinan individu melakukan perbandingan sosial yang berlebihan.¹¹

Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan platform lainnya sering menampilkan gambaran tubuh yang telah diedit dan tidak realistis sehingga mendorong remaja melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Ketika interaksi di media sosial meningkat, *body image* juga cenderung meningkat.³⁰ Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan diri akibat meningkatnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Ketika remaja merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar ideal di media sosial, maka risiko munculnya *body image* negatif akan meningkat.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sedang dengan *body image* pada remaja. Remaja dengan kebiasaan aktivitas fisik sedang mempunyai kemungkinan 1,9 kali lebih tinggi untuk menghadapi *body image* yang negatif. Kondisi ini diduga berkaitan dengan motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih berorientasi pada penampilan fisik dibandingkan kesehatan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Leppänen (2022) dan *systematic review* oleh Gualdi-Russo et al. (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kepuasan tubuh dan menurunkan *body image* negatif.^{31,32} Keterlibatan dalam aktivitas fisik terbukti efektif dalam melindungi remaja dari kekhawatiran persepsi citra tubuh dan meningkatkan kepuasan tubuh. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat *body image* negatif pada remaja. Keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik secara rutin terbukti mampu meningkatkan citra tubuh positif karena olahraga tidak hanya memperbaiki kondisi fisik secara objektif, tetapi juga memberikan stimulus psikologis berupa penguatan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional. Namun, apabila aktivitas fisik dilakukan karena tekanan untuk mencapai bentuk tubuh ideal, maka remaja dapat menjadi lebih cemas terhadap penampilannya.³²

Pada siswa SMAN 5 Kota Jambi, aktivitas fisik sedang justru meningkatkan risiko *body image* negatif karena beberapa hal. Pertama, motivasi beraktivitas diduga bersifat ekstrinsik, di mana siswa berolahraga karena tekanan lingkungan, sehingga fokus tetap tertuju pada kekurangan fisik. Munculnya *social physique anxiety*, yaitu kecemasan saat bentuk tubuh terekspos dan dibanding-bandingkan dengan teman saat berolahraga bersama. Adanya ekspektasi hasil fisik yang tidak realistis dimana ketika aktivitas sedang belum memberikan perubahan visual seperti standar ideal di media sosial, muncul rasa kecewa yang memperburuk persepsi diri.

Hubungan Pola Makan dengan *Body Image* Pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan tidak memiliki hubungan bermakna dengan *body image* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh pola konsumsi, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arifah et al. (2025) yang menyatakan bahwa perilaku makan tidak selalu berkaitan langsung dengan *body image*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh tidak selalu berkaitan langsung dengan perilaku makan yang dijalankan individu. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam pembentukan *body image*, seperti keluarga, teman sebaya, media sosial, dan kontrol diri.³³ Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Fadillah (2025) yang menyatakan bahwa *body image* negatif berkaitan dengan pola makan tidak sehat. Persepsi negatif terhadap tubuh cenderung mendorong siswa untuk menerapkan pola makan yang tidak teratur atau membatasi asupan secara berlebihan. Meskipun berada di Lingkungan pondok pesantren yang kental dengan nilai-nilai agama, remaja tetap rentan terhadap tekanan standar kecantikan yang memicu ketidakpuasan fisik, sehingga mereka cenderung mengubah pola konsumsi sebagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan demi meningkatkan rasa percaya diri.³⁴

Pola makan sehat dapat membantu mempertahankan kondisi tubuh yang ideal. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, terutama yang didominasi oleh asupan lemak dan karbohidrat berlebih, berisiko mengubah proporsi tubuh yang secara langsung memicu ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.^{34,35} Akan tetapi, ketidakpuasan tubuh pada remaja lebih banyak dipengaruhi

oleh tekanan sosial dan penilaian diri terhadap penampilan fisiknya. Pola makan bukanlah faktor penentu terbentuknya citra tubuh, melainkan lebih sering menjadi dampak atau bentuk kompensasi psikologis di mana persepsi negatif terhadap fisik justru mendorong remaja untuk mengubah perilaku makan mereka secara ekstrem demi mengejar standar kecantikan ideal. Hal ini menegaskan bahwa tekanan psikologis dan evaluasi internal jauh lebih mendominasi penilaian diri remaja dibandingkan dampak fisik nyata yang dihasilkan dari pengaturan pola konsumsi sehari-hari.

KESIMPULAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* negatif masih ditemukan pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi dan dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan perilaku. Jenis kelamin, status gizi, *body shaming*, penggunaan media sosial, dan aktivitas fisik berhubungan dengan *body image* pada remaja. Remaja perempuan lebih rentan mengalami *body image* negatif dibandingkan laki-laki. Selain itu, status gizi *overweight* dan obesitas, pengalaman *body shaming*, penggunaan media sosial yang tinggi, serta aktivitas fisik yang berorientasi pada penampilan turut meningkatkan kecenderungan remaja memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya. Sementara itu, dukungan keluarga dan pola makan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan *body image*. Dari seluruh faktor yang diteliti, jenis kelamin merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan *body image* pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi

Sekolah diharapkan dapat memperkuat program promosi kesehatan mental remaja melalui edukasi mengenai *body image* positif, pencegahan *body shaming*, dan literasi media sosial agar remaja mampu membangun penerimaan diri yang lebih baik terhadap kondisi fisiknya. Orang tua juga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional serta membangun komunikasi yang positif terkait penerimaan diri remaja. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang belum dianalisis dalam penelitian ini, seperti kepercayaan diri, pengaruh teman sebaya, dan kondisi kesehatan mental remaja menggunakan desain longitudinal agar dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 5 Kota Jambi yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan arahan, bantuan, dan dukungan dalam proses penyusunan penelitian hingga penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Diorarta R, Mustikasari. Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*. 2020;2(2). doi:10.37480/cjon.v2i2.35

2. World Health Organisation. Adolescent and Young Adult Health WHO. *WHO fact sheet*. Published online 2022.
3. Lubis DS, Adhi KT, Pinatih IGNI, Mahendra IGAA. *Modul Pendidikan Kesehatan Dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*. Panuduh Atma Waras; 2021. doi:10.53638/9786239747381
4. Ramanda R, Akbar Z, Wirasti RAMK. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. 2019;5(2). doi:10.22373/je.v5i2.5019
5. Ren Y, Cui S, Cui T, et al. Relations of body dissatisfaction with self-injurious thoughts and behaviours in clinical and non-clinical samples: a meta-analysis of studies published between 1995 and 2022. *Health Psychol Rev*. 2024;18(3). doi:10.1080/17437199.2024.2310140
6. Hock K, Vanderlee L, White CM, Hammond D. Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use: Findings From the International Food Policy Study. *J Acad Nutr Diet*. 2025;125(1). doi:10.1016/j.jand.2024.06.223
7. Miranda VPN, Amorim PRS, Bastos RR, et al. Body image disorders associated with lifestyle and body composition of female adolescents. *Public Health Nutr*. 2021;24(1):95-105. doi:10.1017/S1368980019004786
8. Dion J, Blackburn ME, Auclair J, et al. Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *Int J Adolesc Youth*. 2015;20(2):151-166. doi:10.1080/02673843.2014.985320
9. Prameswari P, Angesti AN, Santoso Kurniawan S, Mardiyah S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Body Image* Pada Remaja Di SMA Genesis Medicare Cimanggis Factors Related to *Body Image* of Adolecence at Genesis Medicare Cimanggis Senior High School. *Jurnal Sains Kesehatan*. 2023;30(2).
10. Vuong AT, Jarman HK, Doley JR, McLean SA. Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin-and muscular-ideal internalisation. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(24). doi:10.3390/ijerph182413222
11. Apriani ED, Trihandayani D. Bagaimana Media Sosial Memengaruhi *Body Image* pada Pengguna Aktif TikTok, Instagram, dan Facebook? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*. 2025;11(1):13-17.
12. de Carvalho GX, Nunes APN, Moraes CL, da Veiga GV. Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents. *Ciencia e Saude Coletiva*. 2020;25(7). doi:10.1590/1413-81232020257.27452018
13. Wati W, Indrawati I, Chandra F. Gambaran *Body Image* dan Status Gizi pada Remaja di SMAN 2 Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*. 2024;3. <https://prosiding.ubr.ac.id/>
14. Fasca Sari Harianja N, Fati Hatussaadah S. Gambaran Persepsi *Body Image* dan Status Gizi Remaja di SMA N 10 Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*. 2024;3. <https://prosiding.ubr.ac.id/>
15. Erawati. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Di SMA 10 Negeri Kota Jambi*. Universitas Jambi; 2023.
16. Merita, Hamzah N, Djayusmantoko. Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*. 2020;9(2). doi:10.14710/jnc.v9i2.24603
17. Annisa C, Sutja A, Amanah S. Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Pada Kelas X SMAN 11 Kota Jambi. *Journal Of Social Science Research*. 2023;3(3).
18. Fadilla TC, Wulansari A, Fatmawati TY. Hubungan Perilaku Makan Dan *Body Image* Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smkn 1 Kota Jambi. *NousistNet (Jurnal Jejaring Ilmu Gizi)*. 2024;1(1). <https://nutritionjournal.my.id/index.php/NNNet/>
19. Irmayanti. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015*. STIKes Prima; 2015.
20. Cahyati NM. *Hubungan Body Image (Citra Tubuh) Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja (Studi Di SMK Sehat Insan Perjuangan Mojoagung Jurusan Farmasi)*. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika; 2025.
21. Hatussaadah SF, Rosalina E. Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Remaja di Smart Fast Global Education. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2024;13(2):437-444. doi:10.36565/jab.v13i2.879

22. Toselli S, Grigoletto A, Zaccagni L, et al. Body image perception and body composition in early adolescents: a longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*. 2021;21(1). doi:10.1186/s12889-021-11458-5
23. Ifdil I, Denich AU, Ilyas A. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2024;2(3):107-113. doi:10.17977/um001v2i32017p107
24. Batubara VRA. *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Sanggar Senam Kota Medan*. Universitas Medan Area; 2021.
25. Cash TF, Smolak L. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. 2nd ed. The Guilford Press; 2011.
26. Lawler M, Nixon E. Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *J Youth Adolesc*. 2011;40(1). doi:10.1007/s10964-009-9500-2
27. Wulandani SN. *Hubungan Body Shaming Dengan Citra Tubuh Pelajar Di SMK Darussalam Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin; 2020.
28. Arfina A, Simarmata TJ, Malfasari E, Fitriani IM, Kharisna D. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Citra Tubuh Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Santa Maria Pekanbaru. *Indonesian Trust Health Journal*. 2022;5(1). doi:10.37104/ithj.v5i1.92
29. Sharfina D. *Hubungan Antara Self Esteem Dan Dukungan Keluarga Terhadap Body Image Remaja Di SMA Negeri X Ujungbatu Kec. Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kåsım Riau; 2024.
30. Rahmawanto MP. *Pengaruh Self-Esteem, Social Comparison, Dan Peer Influence Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.; 2023.
31. Leppänen MH, Lehtimäki AV, Roos E, Viljakainen H. Body Mass Index, Physical Activity, and Body Image in Adolescents. *Children*. 2022;9(2). doi:10.3390/children9020202
32. Gualdi-Russo E, Rinaldo N, Zaccagni L. Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. MDPI. 2022;19(20). doi:10.3390/ijerph192013190
33. Arifah HN, Mutiarasari DR, Noviani NE. Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (The Relationship Between Body Image and Eating Behavior in Female Health Science Students). *Darussalam Nutrition Journal*. 2025;9(2):182-191. doi:10.21111/dnj.v9i2.14942
34. Rahmawati A, Alba Fadillah B. Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Siswa Remaja Di Ma (Madrasah Aliyah) Yayasan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Matla'ul Huda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2025;14(1):109-116. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK|109>
35. Sari NPE. *Gambaran Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023*. Poltekkes Kemenkes Denpasar; 2022.