

**GANGGUAN *BODY IMAGE* DIHUBUNGKAN DENGAN AKTIVITAS
OLAHRAGA PADA MAHASISWA OBESITAS**

**BODY IMAGE DISORDER LINKED WITH SPORT ACTIVITIES TO OBESITY
STUDENTS**

**Maret Romansyah
Desi Natalia T.I
STIKES RS Baptis Kediri
(idrisdede@ymail.com)**

ABSTRAK

Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis seseorang, serta akan membawa dampak pada *body image*, penderita obesitas tidak sedikit yang menempuh cara yang salah agar menjadi kurus. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri. Desain penelitian adalah *cross sectional*. Jumlah sampel 71 responden. Variabel independen gangguan *body image*, dan variabel dependen aktivitas olahraga. Sampling yang digunakan adalah metode *total sampling*, Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data dengan uji *spearman Rho* dengan nilai signifikan 0,05. Hasil penelitian dari hasil uji statistik diketahui $p = 0,038$ yang berarti ada hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas prodi keperawatan strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri.

Kata kunci : *Body Image*, Olahraga, Obesitas

ABSTRACT

Physical changes are very influential on a person's psychological development, and will have an impact on *body image*, many people are doing the wrong way, whereas sports is a better way. The purpose this study was to determine the correlation *body image* disorder and sport activities to obesity students at Nursing Study Program S1 STIKES RS Baptis Kediri. The design this study was cross sectional with sample of 71 respondents. The Independent variable was *body image* disorder and dependent variable was sport activities. Sampling method used is total sampling, by conducting research using a questionnaire. Data was analyzed by *spearman Rho* test with a significant value of 0.05. The results of statistical tests, $p = 0.038$, which means there was a correlation between *body image* disorder and sports activities of obesity student Nursing Study Program S 1 STIKES RS Baptis Kediri. It can be concluded that there is a correlation between *body image* disorder and sports activities of obesity student Nursing Study Program S1 STIKES RS Baptis Kediri.

Key words: *Body Image*, Activities, Obesity

Pendahuluan

Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja, dimana seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada saat ini banyak perubahan yang terjadi karena pengaruh hormonal (Sloan, 2002). Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, maupun tinggi badan. Berat badan yang bertambah bisa mencapai normal dan ada juga yang mencapai berat badan yang berlebih atau obesitas (Sarwono, 2003). Obesitas yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal, merupakan salah satu masalah kesehatan yang bisa berakibat fatal jika tidak ditanggulangi secara dini. Penanggulangan dari obesitas antara lain dengan mengatur pola makan dan melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Olahraga dapat membakar bahan makanan serta cadangan yang ada di dalam tubuh yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein yang harus dikurangi jumlahnya (Kusmana, 2002).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada responden melalui wawancara pada mahasiswa Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri pada tanggal 14 Oktober 2011 terhadap 15 responden yang mengalami obesitas, didapatkan 11 responden merasa minder, tidak percaya diri dengan tubuh yang gemuk, dan mereka juga jarang melakukan olahraga. Dan disimpulkan 73% mahasiswa mengalami gangguan *body image*, dan 4 responden (27%) merasa nyaman dengan berat badan yang obesitas meskipun juga jarang melakukan olahraga.

Orang yang mengalami obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskuler (kolesterol tinggi, dislipidemia, dan hipertensi), resistensi

endokrin, dan diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan penyakit-penyakit pembunuh utama manusia atau pemberi beban kesehatan yang tinggi (Hamam, 2004). Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis, serta akan membawa dampak sangat besar pada *body image*. Terkadang kita sebagai manusia selalu merasa tidak puas dengan apa yang sudah diberikan Tuhan kepada kita sebagai makhluk ciptaan-Nya. Ditambah lagi dengan perkembangan zaman yang dapat merubah cara berpikir seseorang dalam segala hal. Kemajuan teknologi telah menyebabkan perubahan gaya hidup manusia pada beberapa aspek, misalnya perubahan pola makan dan aktifitas fisik (Wiramihardja, 2004). Ditemukan peningkatan kelainan mental terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun (Becker, 2001). Mereka merasa cemas, sedih dan tak jarang stres karena penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya, akibat dari obesitas (Dariyo, 2003). Dilihat dari segi estetika, obesitas sering dikaitkan dengan penampilan seseorang. Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami obesitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada *body imagenya*. *Body image* sebagai bagian dari citra diri, mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya

Banyak hal yang dilakukan para penderita obesitas untuk mendapatkan berat badan yang normal, tidak sedikit yang menempuh cara yang salah, padahal ada cara yang lebih baik yaitu dengan olahraga. Pada prinsipnya olahraga itu adalah aktifitas fisik yang jika dilakukan dengan frekuensi, intensitas, dan tempo yang tepat dapat membakar kalori yang berlebih sehingga akan menyebabkan hilangnya lemak tubuh penyebab obesitas (Wiramihardja, 2004). Dengan olahraga tidak hanya terbukti sebagai kegiatan yang

dapat mempertahankan kesegaran jasmani namun terbukti dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi ketegangan, dan memberi kesejahteraan bila dilakukan secara teratur karena mampu melupakan stressor, mengontrol diri, dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Pada penelitian ini populasinya adalah semua mahasiswa Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri.. Pada penelitian ini sampelnya adalah mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri sebanyak 71 responden. Dalam penelitian ini sampling yang digunakan adalah *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh sampel yang ada. Variabel *independent* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *body image* pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri. Variabel *dependent* yang digunakan dalam penelitian ini adalah aktifitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri.

Hasil Penelitian

Data Umum

Data umum menyajikan data tentang karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta berat badan obesitas 1 dan obesitas 2.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri Pada Tanggal 29 Februari – 8 Maret 2012.

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	28	39,4
Perempuan	43	60,6
Total	71	100

Dari data di atas dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (60,6%), dan responden dengan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 28 responden (39,4 %).

Data Khusus

Data khusus menyajikan karakteristik responden berdasarkan gangguan *body image* pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri, aktivitas olahraga mahasiswa, dan hubungan gangguan *body image* dengan aktifitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gangguan *Body Image* pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri Pada Tanggal 29 Februari – 8 Maret 2012

<i>Body image</i>	Frekuensi	%
<i>body image</i> baik	4	5,6
<i>body image</i> sedang	63	88,8
<i>body image</i> buruk	4	5,6
Jumlah	71	100

Dari data di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *body image* yang sedang yaitu sejumlah 63 orang (88,8 %), sedangkan responden yang *body image* baik sejumlah 4 responden (5,6 %), dan responden yang *body image* buruk sejumlah 4 responden (5,6 %).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktifitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri Pada Tanggal 29 Februari – 8 Maret 2012.

Aktivitas Olahraga	Frekuensi	%
Olahraga Baik	62	87,3
Olahraga Tidak baik	9	12,7
Tidak olahraga	0	0
Jumlah	71	100

Dari data di atas dapat diketahui bahwa Aktifitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri sebagian besar adalah aktifitas olahraga yang baik yaitu sejumlah 62 orang (87,3%). Responden yang aktifitas olahraga tidak baik sejumlah 9 responden (12,7 %), sedangkan responden yang tidak olahraga sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 4 Tabulasi Silang Hubungan Gangguan *Body Image* dengan Aktifitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri Tanggal 29 Februari – 8 Maret 2012.

	Aktivitas Olahraga			Total
	Baik	Tidak baik	Tidak Olahraga	
Baik	4	0	0	4
	100%	0%	0%	100%
Sedang	56	7	0	63
	88,9%	11,1%	0%	100%
Buruk	2	2	0	4
	50%	50%	0%	100%
Total	62	9	0	71
	87,3%	12,7%	0%	100%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa dari 63 responden (100%) yang memiliki *body image* sedang didapatkan sebagian besar responden melakukan aktivitas olahraga baik sejumlah 56 responden (88,9%), sedangkan yang melakukan aktivitas olahraga tidak baik sejumlah 7 responden (11,1%), dan yang tidak melakukan aktivitas olahraga sejumlah 0 responden (0%). Dari 62 responden (100%) yang melakukan aktivitas olahraga baik didapatkan 56 responden (90,3%) memiliki *body image* sedang, sedangkan yang memiliki *body image* baik sejumlah 4 responden (6,5%), dan yang memiliki *body image* buruk sejumlah 2 responden (3,2%). Dari hasil data tabulasi silang kedua variabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *body image* sedang memiliki aktifitas olahraga yang baik.

Tabel 5. Uji Statistik Hubungan Tabulasi Silang Gangguan *Body Image* dengan Aktifitas Olahraga pada mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri dengan Menggunakan Uji Spearman Rho

Correlations			
	<i>Body image</i>	Olahraga	
Bodyimage	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,252
	Sig. (2-tailed)	.	,034
	N	71	71
Olahraga	<i>Correlation Coefficient</i>	,252	1,000
	Sig. (2-tailed)	,034	.
	N	71	71

* *Correlation is significant at the 0.05 level (2 tailed).*

Setelah dilakukan uji statistik Spearman Rho dengan software dan berdasarkan tingkat kemaknaan yang ditetapkan dengan nilai $\alpha \leq 0,05$. Didapatkan nilai $p = 0,034$, dimana $p < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan gangguan *body image* dengan

aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri, dengan *Correlation Coefficient* 0,252 atau mendekati 1 yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang kuat. Angka *Correlation Coefficient* bernilai positif berarti bahwa kedua variabel menunjukkan arah hubungan yang sejajar.

Pembahasan

Gangguan *Body Image*

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Gangguan *Body Image* dengan Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan *body image* sedang yaitu sebanyak 63 responden (88,7%), sedangkan responden dengan *body image* baik sebanyak 4 responden (5,6%), dan juga 4 responden dengan *body image* buruk (5,6%), dari jumlah total 71 responden (100%).

Body image merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak, menyangkut persepsi sekarang dan masa lalu. Persepsi seseorang terhadap bagaimana seharusnya ia bersikap yang dilandaskan pada target yang hendak dicapai, keinginan keberhasilan, dan penilaian (Capernito, 2000). *Body image* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, termasuk penampilan fisik, struktur dan fungsinya. Perasaan mengenai citra diri meliputi hal-hal yang terkait dengan seksualitas, feminitas dan maskulinitas, keremajaan, kesehatan dan kekuatan (Aziz, 2006). *Body image* merupakan bagian dari citra diri, yang

memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya.

Selanjutnya juga akan menentukan cara seseorang menilai dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya (Sloan, 2002). Jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh (*body image*) seseorang, hal ini dikarenakan wanita lebih negatif memandang citra tubuh (*body image*) dibandingkan pria, pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *trend* yang sedang berlangsung. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian orang lain (Satria, 2008)

Gangguan *body image* biasanya mulai muncul saat seorang individu mencapai usia remaja. Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, maupun tinggi badan. Seseorang yang mengalami gangguan *body image* tidak percaya diri dengan keadaan dirinya sendiri, sehingga banyak diantara mereka yang berusaha untuk membuat bagaimana agar mereka terlihat menarik didepan orang lain terutama jika dihadapan lawan jenis mereka.

Body image terdiri dari 3 kriteria yaitu *body image* baik, *body image* sedang, dan *body image* buruk. Dimana orang dengan *body image* baik selalu memandang positif dirinya, nyaman dengan keadaan yang ada pada dirinya bagaimanapun keadaannya. Sedangkan mereka yang *body imagenya* cukup selalu labil dan merasa ragu dengan bagaimana harus bersikap, memandang, dan menilai dirinya sendiri, kadang merasa kurang nyaman dengan keadaan dirinya tapi masih bisa menerima keadaannya dengan baik. Dan mereka yang memiliki *body image* buruk selalu tidak percaya diri, merasa minder, mudah

emosi karena tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri sehingga biasanya mereka menjadi menaruh diri.

Dari penelitian didapat 63 responden (88,8%), yang *body imagenya* sedang, menurut peneliti hal ini dikarenakan mahasiswa responden memasuki fase dewasa muda, dalam tahap ini individu masih dipengaruhi lingkungan dalam bersikap, bahkan bersikap tentang dirinya sendiri, dan secara umum *body image* dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya atau *trend* yang sedang berlangsung, *body image* seseorang merupakan pandangan terhadap tubuh yang dikaitkan dengan penampilan fisik. Ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *body image*, diantaranya adalah jenis kelamin. Dari 63 responden yang memiliki *body image* sedang didapatkan lebih dari 50% responden sejumlah 39 responden perempuan (61,9%), dan 24 responden laki-laki (38,1%). Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa baik laki – laki dan perempuan memiliki sikap yang labil dan merasa ragu, serta merasa kurang nyaman terhadap dirinya, namun masih menerima dirinya dengan baik. Responden perempuan lebih beresiko mengalami gangguan *body image*. Hal ini bisa terjadi karena wanita cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap penampilan tubuh di bandingkan laki-laki, hal inilah yang membuat wanita lebih sensitif menyikapi gambaran dirinya, misalnya wanita lebih sering melakukan perawatan pada tubuhnya dari pada laki-laki.

Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri

Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri didapatkan sebagian besar mahasiswa obesitas melakukan aktifitas olahraga baik yaitu sejumlah 62 responden (87,3%), dan dengan aktifitas olahraga yang tidak baik yaitu sejumlah 9 responden (12,7%), serta yang tidak melakukan aktifitas olahraga sejumlah 0 responden (0%).

Olahraga merupakan kegiatan pengendalian berat badan yang efektif, Setiap kita berolahraga maka badan kita menjadi panas karena terjadi peningkatan metabolisme (pembakaran) di dalam tubuh. Bahan makanan serta cadangan yang ada di dalam tubuh yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein yang justru ingin dikurangi jumlahnya melakukan proses peningkatan metabolisme (Kusmana, 2002). Perlu diperhatikan jenis olahraga yang tepat, frekuensi, intensitas, maupun lama olahraga yang dilakukan, karena hal tersebut berbeda-beda pada setiap orang sesuai dengan jenis kelamin, umur bahkan keadaan penderita. Olahraga mempunyai pola atau aturan tertentu yang memberikan efek yang positif. Olahraga merupakan aktivitas yang unik, dimana semua memerlukan hubungan yang harmonis dan ideal antara proses berfikir, emosi dan gerakan (Wiramihardja, 2004).

Frekuensi, intensitas, tempo, motivasi, merupakan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani saat seseorang melakukan aktivitas olahraga. Semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang akan semakin tinggi frekuensi yang diperkenankan baginya untuk berolahraga. Pada penelitian ini, olahraga

terdiri dari 3 kriteria, yaitu tidak olahraga, olahraga tidak baik, dan olahraga baik. Dimana olahraga dengan kriteria baik yaitu olahraga teratur dengan menerapkan polanya dengan benar dan diimbangi dengan pengaturan pola makan, maka dapat mempercepat turunnya berat badan dan dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, Dan olahraga tidak baik yaitu dilakukan dengan tidak teratur, pola dan kegiatannya juga tidak benar dan baik sehingga tidak ada efeknya pada kebugaran dan kesehatan tubuh, sedangkan tidak olahraga ialah dimana responden tidak melakukan olahraga dalam satu bulan terakhir. Melalui olahraga seseorang bisa mendapatkan kesempatan yang luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan dan popularitas, menemukan teman – teman baru serta pengalaman bepergian dan bertanding yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan (Wiramihardja, 2004).

Pada penelitian di STIKES RS Baptis Kediri ditemukan tidak ada mahasiswa yang tidak berolahraga, hal ini dikarenakan adanya kegiatan di kampus yang menunjang mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga, minimal satu kali dalam seminggu. Dimana mahasiswa obesitas melakukan aktifitas olahraga baik dan tidak baik itu tergantung dari individu masing-masing. Dari penelitian ini aktivitas olahraga tidak dipengaruhi jenis kelamin. Dari 62 responden yang melakukan aktivitas olahraga baik didapatkan 38 responden perempuan (88,4%), dan 24 responden laki-laki (85,7%). Dari nilai persentase tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan dan pria melakukan aktifitas olahraga. Hal ini disebabkan karena menurut mereka dengan berolahraga dapat menurunkan berat badan mereka, hal ini terbukti dengan responden menjawab pertanyaan yang ada pada kuesioner tentang aktivitas olahraga yang

sesuai indikator motivasi mereka melakukan olahraga.

Hubungan Gangguan *Body Image* Dengan Aktivitas Olahraga Pada Mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri

Hasil penelitian hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri menunjukkan bahwa gangguan *body image* berhubungan dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri, hal ini dapat ditunjukkan dari jumlah total 71 responden terdapat sebagian besar responden memiliki *body image* sedang sejumlah 63 responden, sedangkan responden dengan *body image* baik sejumlah 4 orang, dan responden *body image* buruk yaitu sejumlah 4 responden. Dari 63 responden (100%) yang memiliki *body image* sedang didapatkan sebagian besar responden melakukan aktivitas olahraga baik sejumlah 56 responden (88,9%), sedangkan yang melakukan aktivitas olahraga tidak baik sejumlah 7 responden (11,1%), dan yang tidak melakukan aktivitas olahraga sejumlah 0 responden (0%). Dari 62 responden (100%) yang melakukan aktivitas olahraga baik didapatkan 56 responden (90,3%) memiliki *body image* sedang, sedangkan yang memiliki *body image* baik sejumlah 4 responden (6,5%), dan yang memiliki *body image* buruk sejumlah 2 responden (3,2%). Dari hasil data tabulasi silang kedua variabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *body image* sedang memiliki aktifitas olahraga yang baik. Dari hasil data tabulasi silang

kedua variabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *body image* sedang memiliki aktifitas olahraga yang baik.

Citra tubuh (*body image*) adalah ide seseorang mengenai penampilannya di hadapan orang lain (Chaplin, 2005). *Body image* sikap seseorang terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak, menyangkut persepsi sekarang dan masa lalu. Persepsi seseorang terhadap bagaimana seharusnya ia bersikap yang dilandaskan pada target yang hendak dicapai, keinginan keberhasilan, dan penilaian (Capernito, 2009). *Body image* seseorang dapat berubah karena beberapa hal yang terjadi misalnya perubahan fisik seperti bertambahnya berat badan dan bertambahnya usia. Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada *body image*nya. *Body image* sebagai bagian dari citra diri, mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya. Selanjutnya akan membentuk juga cara seseorang menilai dirinya, dalam sikap yang dapat bersifat positif maupun negatif.

Olahraga adalah suatu bentuk dari kegiatan fisik yang menggunakan banyak energi dan merupakan rencana pengendalian berat badan yang efektif (Misnadiarly, 2007). Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, maupun tinggi badan. Berat badan yang bertambah bisa mencapai normal dan ada juga yang mencapai berat badan yang berlebih atau obesitas (Sarwono, 2003).

Obesitas yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal, merupakan salah satu masalah kesehatan yang bisa berakibat fatal jika tidak ditanggulangi secara dini. Orang yang mengalami obesitas mempunyai resiko lebih tinggi

untuk menderita berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskuler (kolesterol tinggi, dislipidemia, dan hipertensi), resistensi endokrin, dan diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan penyakit-penyakit pembunuh utama manusia atau pemberi beban kesehatan yang tinggi (Hamam, 2004). Penanggulangan dari obesitas antara lain dengan mengatur pola makan dan melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Olahraga dapat membakar bahan makanan serta cadangan yang ada di dalam tubuh yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein yang harus dikurangi jumlahnya. Banyak hal yang dilakukan para penderita obesitas untuk mendapatkan berat badan yang normal, tidak sedikit yang menempuh cara yang salah, padahal ada cara yang lebih baik yaitu dengan olahraga.

Dengan olahraga tidak hanya terbukti sebagai kegiatan yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani namun terbukti dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi ketegangan, dan memberi kesejahteraan bila dilakukan secara teratur karena mampu melupakan stressor, mengontrol diri, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki *body image* yang kurang baik yang terjadi pada seseorang.

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rho* didapatkan nilai $p = 0,034$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui adanya hubungan gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas, hal ini dapat terjadi karena adanya kesadaran yang baik pada sebagian responden bahwa apapun yang terjadi dalam diri, harus selalu di syukuri dan hal tersebut akan mendorong

individu untuk berfikir positif. Dengan berfikir positif seseorang akan lebih termotivasi untuk keluar dari masalah yang sedang di hadapinya, dan dalam kasus obesitas salah satu jalan keluar paling efektif ialah dengan berolahraga yang baik.

Kesimpulan

Sebagian besar mahasiswa obesitas di STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri memiliki *body image* sedang yaitu sejumlah 63 responden (88,7%) yaitu mahasiswa yang labil dan merasa ragu bersikap, memandang dan menilai diri kurang nyaman, namun masih menerima keadaan dirinya dengan baik. Aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas di STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri didapatkan paling banyak responden melakukan aktivitas olahraga cukup yaitu sejumlah 62 responden (87,3%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rho* didapatkan nilai $p = 0,034$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa *body image* yang rendah berhubungan dengan aktivitas olahraga yang rendah pada mahasiswa obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang menjaga kesehatan tubuh sehingga tidak kelebihan berat badan yang menyebabkan terjadinya gangguan pada *body image* mereka, dan dapat menambah kemampuan mahasiswa untuk menentukan coping yang tepat salah satunya dengan berolahraga. Perawat diharapkan memberikan

pelayanan kesehatan dan memberikan informasi bagi perawat mengenai pola makan serta bagaimana cara mengatasi obesitas sehingga dapat memberikan *Health Education* pada pasien yang mengalami obesitas dan memberikan informasi tentang manfaat berolahraga bagi kesehatan. Diharapkan STIKES RS Baptis Kediri dapat melayani dengan memberikan informasi dalam mengadakan seminar tentang obesitas, dan pentingnya berolahraga, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut yang hubungan antara gangguan *body image* dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa Obesitas Prodi Keperawatan Strata 1 Program A STIKES RS Baptis Kediri dan penatalaksanaannya.

Daftar Pustaka

- Carpenito. (2000). *Diagnosa Keperawatan Jakarta* : EGC.
- Dariyo, A, (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Kusmana, D, (2002). *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Indonesia
- Misnadiarly, (2007). *Obesitas sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta : Obor Populer.
- Potter, Patricia A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Sarwono, S.W. (2003). *Psikologi remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Satria, (2008) <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/diet-and-exercise/2183446-faktor-faktor->

yang-mempengaruhi-body/.

Diakses pada tanggal 25-12-2011-jam 12.35 WIB

Sloan, (2002). Body Image.
<http://WWW.ag.ohiostate.edu/~ohioline/hygfact/5000/538.htm>.

Diakses pada tanggal 25-12-2011
Jam 13.20 WIB

Stuart, G. w and Sudden, S. J. 2007.
Buku Saku Keperawatan Jiwa.
Edisi 3.

Cetakan I (alih bahasa : Achir
Yani S Hamid). Jakarta : EGC.

Wiramihardja, K.K, (2004). *Obesitas dan
Penanggulangannya*. Bandung
Granada.