

EFEKTIFITAS PELATIHAN *PEER EDUCATOR* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, KETERAMPILAN DAN PERUBAHAN SKOR *BODY IMAGE* REMAJA PUTRI SMAN 4 PURWOKERTO

*Effectiveness Of Peer Educator Training In Knowledge Improvement, Skills And
Changes Score Of Body Image In Young Women Sman 4 Purwokerto*

Rima Sumayyah Ahmad¹, Erna Kusuma Wati², Elviera Gamelia³

¹Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman

²Bagian Gizi Masyarakat, Universitas Jenderal Soedirman

³Bagian Ilmu Promosi Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Abstract

Body image is one of the causes of eating behavior deviates in addition to genetic factors and low self confidence. Knowing the effectiveness of peer educators training in improving the knowledge, skills and scores of body image of young women in SMAN 4 Purwokerto. This study used a quasi-experimental design with one group pretest posttest. The study was conducted in SMA Negeri 4 Purwokerto. Samples were 39 young women and were aken by purposive sampling. The results of statistical tests using the Wilcoxon test was obtained grades A Sym. Sig. (2-tailed) = 0.000 (<0.05) in all study variables means statistically there are differences in knowledge of body image, peer educator knowledge, body image score and skills of young women SMAN 4 Purwokerto significant before and after training. Peer educators training is effective in improving knowledge, skills and scores of body image of young women in SMAN 4 Purwokerto

Keywords: Peer Educator, Body Image, Young Women

Abstrak

*Body image merupakan salah satu faktor penyebab perilaku makan menyimpang disamping faktor genetik dan kepercayaan diri yang rendah. Mengetahui efektifitas pelatihan *peer educator* dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan skor *body image* remaja putri di SMAN 4 Purwokerto. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Purwokerto. Sampel penelitian ini adalah 39 remaja putri yang diambil secara *purposive sampling*. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *A Sym. Sig. (2-tailed)= 0,000 (<0,05)* pada semua variabel penelitian artinya secara statistik menunjukkan ada perbedaan pada pengetahuan *body image*, pengetahuan *peer educator*, skor *body image* dan keterampilan remaja putri SMA Negeri 4 Purwokerto yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan. Pelatihan *peer educator* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan skor *body image* remaja putri di SMAN 4 Purwokerto.*

Kata Kunci: Peer Educator, Body Image, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Body image merupakan salah satu penentu kehidupan sosial dan masa depan memasuki era 90-an, perempuan disibukkan dengan bagaimana cara membuat citra yang menarik mengenai diri mereka dan lingkungannya. Pada masa remaja awal, remaja perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama pubertas, dibandingkan dengan remaja laki-laki. Pada saat yang sama, laki-laki semakin puas dengan tubuhnya yang menjadi lebih berotot setelah pubertas (Papalia et.al, 2008). *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004). Penelitian dari Syarafina dan Probosari (2014) seseorang yang memiliki *body image negatif* cenderung melakukan perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja dalam penelitian ini sebanyak 43 subjek (72.8%) yaitu makan tidak teratur atau sering melewati waktu makan tertentu.

Esther (2002) menemukan beberapa fakta, yaitu 62% subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton acara peragaan busana dan penampilan para artis di televisi dan 75% subjek penelitian

yang suka membaca artikel tentang bentuk tubuh yang langsing di media cetak merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka. Treasure dan Murphy (2005) dalam Gibney et al (2005) mengatakan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor penyebab perilaku makan menyimpang disamping faktor genetik dan kepercayaan diri yang rendah. Perilaku makan menyimpang atau biasa disebut *eating disorders* adalah gangguan perilaku makan yang kompleks dan sangat berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental dan aktivitas fisik (Brown, 2005). Penelitian dari Syarafina dan Probosari (2014) seseorang yang memiliki *body image negatif* cenderung melakukan perilaku makan yang tidak baik.

Studi pendahuluan mengenai *body image* di SMAN 4 Purwokerto Tahun 2016 didapatkan hasil bahwa 26,67 % remaja putri tidak puas pada *body imagenya*. Dibutuhkan pendidikan kesehatan yang tepat untuk remaja yang salah satunya dengan metode pendidikan teman sebaya (*peer group*). Penelitian (Rahayu, 2008) menyimpulkan bahwa promosi kesehatan dengan menggunakan metode peer educator efektif untuk meningkatkan pengetahuan maupun memperbaiki sikap remaja tentang HIV/AIDS. Tujuan penelitian yang dilakukan

adalah mengetahui efektifitas pelatihan pelatihan *peer educator* dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan skor *body image* remaja putri di SMAN 4 Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Purwokerto yang beralamat di Kabupaten Banyumas. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 39 orang dengan kriteria inklusi remaja putri berusia 15-17 tahun, bersedia menjadi subjek penelitian, memiliki ketertarikan di bidang kesehatan, aktif organisasi, menjadi perwakilan setiap kelas dan menjadi rekomendasi guru bidang Kemahasiswaan SMAN 4 Purwokerto. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah responden tidak hadir saat dilakukan pelatihan. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode analisis yang digunakan pada masing-masing variable adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Responden pada penelitian ini

berjumlah 39 yang berasal dari semua perwakilan kelas X sebanyak 3-4 orang dengan rata-rata responden berumur 16 tahun (59%). Berdasarkan tabel 1.2 perwakilan kelas hampir semua merata ada 3-4 orang untuk menjadi *peer educator*. Tabel 1.3 menggambarkan bahwa seluruh responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Aktif organisasi merupakan salah satu kriteria menjadi *peer educator*. Seluruh responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan mayoritas 23,2 % mengikuti ekstrakurikuler rohis atau keagamaan Islam.

Tabel 1.4 menggambarkan bahwa 33.3 % responden mengidolakan artis Indonesia seperti Raisa, Maudy Ayunda, Agnes Monica dan Isyana Sarawati. Paparan media merupakan paparan informasi mengenai *body image* yang didapatkan sebelum pelatihan. Tabel 1.4 menggambarkan bahwa mayoritas atau sebanyak 43,6 % responden belum pernah mendapatkan informasi mengenai *body image* dari manapun. Namun, 28,2% mengatakan bahwa informasi yang didapatkan berasal dari internet. Sisanya sebanyak 12,8% mendapatkan informasi dari majalah dan televisi.

Hasil univariat perbedaan skor pengetahuan, keterampilan dan skor *body image* sebelum dan sesudah pelatihan dapat

dilihat pada Tabel 1.5. Tabel 1.5 menunjukkan nilai efektifitas pengetahuan *body image* mengalami peningkatan 17.1%, pengetahuan *peer educator* mengalami peningkatan 11.5%, skor *body image* mengalami peningkatan sebesar 12.5% dan keterampilan mengalami peningkatan 43%. Berdasarkan Tabel 1.5 menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan *peer educator*

terhadap pengetahuan mengenai *body image*, pengetahuan mengenai *peer educator*, skor *body image* dan keterampilan dengan nilai *A.sym.sig* (2 tailed) 0.000. Hal ini sejalan dengan pelatihan *peer educator* rumah sahabat UDINUS mengenai kesehatan reproduksi remaja yang berhasil meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan hingga 31% (Mubarokah,2015).

Tabel 1.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMAN 4 Purwokerto Tahun 2016

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	15	38.5
16	23	59.0
17	1	2.6
Jumlah	39	100

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMAN 4 Purwokerto Tahun 2016

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
X IPA 1	4	10.3
X IPA 2	4	10.3
X IPA 3	4	10.3
X IPA 4	4	10.3
X IPA 5	4	10.3
X IPA 6	3	7.7
X IPS 1	4	10.3
X IPS 2	4	10.3
X IPS 3	4	10.3
X IPS 4	4	10.3
Jumlah	39	100

Tabel 1.3. Distribusi Frekuensi Kegiatan Ekstrakurikuler Responden di SMAN 4 Purwokerto Tahun 2016

Ekstrakurikuler	Frekuensi	Persentase (%)
Debat B.inggris	1	2.6
Desain grafis	2	5.1
Karawitan	3	7.7
Kewirausahaan	2	5.1
KIR	2	5.1
Merpati putih	2	5.1
Tari	2	5.1
Paduan suara	5	12.8

Paskibra	2	5.1
PMR	2	5.1
Pramuka	5	12.8
Rohis	9	23.1
Volley	1	2.6
Jumlah	39	100

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Idola dan Paparan Media Responden di SMAN 4 Purwokerto Tahun 2016

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Idola		
Artis Indonesia	13	33.3
Artis barat	11	28.2
Artis korea	5	12.8
Tidak ada	10	25.6
Paparan Media		
Internet	11	28.2
Majalah	5	12.8
Televisi	5	12.8
Radio	0	0
Buku	1	2.6
Belum pernah	17	43.6
Jumlah	39	100

Tabel 1.5. Perbedaan Skor efektifitas

Variable	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-Rata	Efektifitas	A Sym. Sig. (2-tailed)	α	Simpulan
Pengetahuan <i>Body Image</i>					0.000	0.05	Ada perbedaan
<i>Pretest</i>	10	14	12.30	17.1 %			
<i>Posttest</i>	12	15	14.41				
Pengetahuan <i>Peer Educator</i>					0.000	0.05	Ada perbedaan
<i>Pretest</i>	7	14	11.97	11.5%			
<i>Posttest</i>	11	15	13.35				
Skor <i>Body Image</i>					0.000	0.05	Ada perbedaan
<i>Pretest</i>	9	42	18.00	12.5%			
<i>Posttest</i>	8	31	16.00				
Keterampilan					0.000	0.05	Ada perbedaan
<i>Pretest</i>	2	8	4.95	43%			
<i>Posttest</i>	4	9	7.08				

Terjadinya peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2005) bahwa pelatihan memiliki tujuan penting dalam meningkatkan pengetahuan. Pelatihan ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan. Berdasarkan Erika (2013) dalam penelitian mengenai efektifitas pendidikan kesehatan tentang pencegahan keputihan mengalami peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri dari rata-rata 66,8% menjadi 75,5%. Berdasarkan hasil *pretest* responden mengenai pengetahuan *body image* didapatkan nilai rata-rata 12.30, hal ini karena 56,4 % responden sudah terpapar informasi mengenai *body image* yang berasal dari televisi, internet, majalah dan buku dengan persentase terbesar 28.2% dari internet. Media massa adalah salah satu sumber informasi. Informasi yang banyak akan memperluas pengetahuan (Notoadmodjo,2003).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan mengenai *peer educator* sebelum dan sesudah pelatihan yaitu dari 11,97 menjadi 13,35 dan secara statistik menunjukkan ada perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan dengan rata-rata

peningkatan skor 11.5%. Hal ini sejalan dengan penelitian Mevsim (2008) mengenai penilaian pelatih pendidik sebaya dalam jangka pendek dan jangka panjang dengan hasil *post-test* sebelum dan sesudah pelatihan didapatkan peningkatan pengetahuan 21,6% Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil *uji bivariate* menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata skor *body image* responden sebelum dan sesudah pelatihan yaitu dari 18.00 menjadi 16.00. Semakin kecil skor *body image* maka akan semakin positif *body imagenya*. Secara statistik menunjukkan ada perbedaan skor *body image* yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan. Penurunan nilai rata-rata skor *body image* antara *pre test* dengan *post test* yaitu sebesar 12.5 %. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wood (2004) mengenai pengaruh program intervensi media menunjukkan adanya

peningkatan *body image* dan perilaku makan sebelum dan sesudah perlakuan, Hal-hal yang mempengaruhi *body image* salah satunya media massa. Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa 33.3% responden mengidolakan artis Indonesia seperti Raisa, Maudy Ayunda, Agnes Monica dan Isyana Sarawati. Hal ini juga diperkuat dan didukung oleh tayangan-tayangan media baik media cetak maupun elektronik. Pengaruh media sangat besar karena remaja adalah konsumen utama dalam berbagai tayangan media-media tersebut dibuktikan dengan 30.8% responden rutin menonton sinetron di televisi dan 20.8% responden rutin menonton drama korea.

Keterampilan adalah tindakan yang dilakukan oleh peserta didik sehubungan dengan materi pendidikan yang diberikan (Notoatmodjo,2007). Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata skor keterampilan responden sebelum dan sesudah pelatihan yaitu dari 4,95 menjadi 7,08. Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*= 0,000 (<0,05), artinya secara statistik menunjukkan ada perbedaan keterampilan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati, (2015) mengenai

pelatihan keterampilan konseling berbasis modul dapat meningkatkan keterampilan dasar konseling konselor sebaya PIK R MAN Yogyakarta 1 yang dilihat dari rata-rata persentase dari 34,42% menjadi 73,85%. Pemberian pelatihan merupakan suatu proses belajar untuk memberikan keterampilan baru guna pengembangan sumber daya manusia (Maulana, 2009). Indikator efektivitas pelatihan dapat dilihat dari beberapa indikator diantaranya tambahan pengetahuan atau kemampuan peserta atau wawasan, kemampuan peserta mengingat isi pelatihan atau kemampuan peserta mempraktikkan materi pelatihan atau trampil (Hasibuan, 2003).

SIMPULAN DAN SARAN

Efektifitas pelatihan *peer educator* remaja putri SMAN 4 Purwokerto terbukti efektif, karena secara nyata telah meningkatkan pengetahuan, skor *body image*, keterampilan dengan nilai *A.sym.sig (2 tailed)* 0.000. Pelatihan *peer educator* efektif meningkatkan pengetahuan tentang *body image* dengan peningkatan nilai rata-rata skor pengetahuan antara *pre test* dengan *post test* yaitu sebesar 17.1 %, pengetahuan tentang *peer educator* dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 11.5%. Penurunan nilai rata-rata

skor *body image peer educator* yaitu sebesar 12.5 %. Semakin kecil skor *body image* semakin baik dan meningkatkan keterampilan menjadi *peer educator* dengan peningkatan sebesar 43%. Pihak sekolah sebaiknya mengaktifkan kelompok *peer group* yang sudah dibentuk bernama “*BE CARE*” menjadi *peer educator* yang bertugas menyebarkan ilmu yang sudah didapat mengenai *body image* dan selanjutnya bisa rutin diberikan pendidikan kesehatan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bensley, R. J., Fisher, J. B. 2008. Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC.
- Brown, J.E., Janet.I. dan Bae.K, 2005, *Nutrition throught the life cycle 2 nd edition*, United States of America, Thompson Wadsworth.
- Erika, D., 2013, Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Pencegahan Keputihan di SMK YMJ CIPUTAT, *Skripsi*, Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Esther, 2002, Hubungan antara sikap terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut media dan harga diri dengan body dissatisfaction, *Skripsi*, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Gibney, M.J., Marianne.W., Lorraine.B., Helen.M.R., Bruce. G., Ben.V. O.,2005, *Clinical Nutrition*. Oxford: Blackwell Science,Ltd.
- Hasibuan, M, S.P., 2003, *Manajemen Dasar, Pengertian dan Masalah*, Jakarta,PT Toko Gunung Agung.
- Kozier, 2004, *Fundamental Of Nursing: Concepts, Process And Practice*, New Jersey,Pearson prentice hall
- Maulana , H.D.J.,2009. *Promosi Kesehatan*.Jakarta: EGC
- Mevsim, V., Guldal, D., Ozcakar, N., Saygin, O.,2008. What was retained? The assessment of the training for the peer trainers’ course on short and long term basis.
- Mubarokah. K dan Eko .H.,2015, Pelatihan Peers (Peer Educator Rumah Sahabat Udinus) Dengan Motivasi Abati “Aku Bangga Aku Tahu Aku Berbagi” Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. Laporan Akhir Program Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm), Universitas dian nusawantoro, Semarang.
- Notoatmodjo, S.. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S.,2005,*Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*,Jakarta,Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.,2007,*Perilaku Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, Jakarta,PT Rineka Cipta
- Papalia, Old, dan Feldman.,2008, Human Development (Psikologi Perkembangan). Jakarta, Kencana.
- Rahayu, D., 2008,Efektivitas Promosi Kesehatan Dengan Metode Peer Educator Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Hiv/Aids, *Skripsi* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawati, A.H., 2016. Peningkatan Keterampilan Konseling Konselor Sebaya Pusat Informasi Dan Konseling Remaja Man Yogyakarta 1. Prodi bimbingan dan konseling. Yogyakarta
- Syarafina, A., dan Probosari, E.,2014, Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Modeling Agency Semarang, (<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc/>). Diakses pada tanggal 1 Agustus 2016)
- Wood, Kelsey A, 2004, Effects ofa Media Intervention Program on BodyImage and Eating Attitudes Among Children, *UW-L Journal of Undergraduate Research V*