



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 6904-6912

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Body Image* pada Remaja di SMAN 6 Pekanbaru

Meilia Dwi Astuti, Desti Puswati, Veni Dayu Putri, Gita Adelia

Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

meiliadwiastuti560@gmail.com, destipus@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi *body image*. Salah satu faktor yang berkaitan dengan persepsi tersebut adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Perubahan IMT pada remaja dapat memengaruhi *body image* yang berdampak pada kepercayaan diri dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara IMT dengan *body image* pada remaja kelas X di SMAN 6 Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan dilaksanakan pada 06 – 07 Januari 2026. Responden berjumlah 103 orang yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Data IMT diperoleh melalui pengukuran berat dan tinggi badan kategori penduduk Asia, sedangkan *body image* diukur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya. Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki IMT normal sebanyak 58 (56,3%), IMT gemuk 29 (28,2%), IMT sangat kurus 11 (10,7%), dan IMT obesitas 5 (4,9%). Pada *body image*, 53 (51,5%) memiliki *body image* negatif, sedangkan 50 (48,5%) memiliki *body image* positif. Analisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT dan *body image* pada remaja ($p = 0,001 < 0,05$). Kesimpulannya, perbedaan status IMT dapat memengaruhi cara remaja menilai *body image*nya. Disarankan bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai *body image* yang sehat serta pentingnya menjaga keseimbangan IMT melalui kebiasaan hidup yang baik.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, *Body Image*, Remaja

1. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO, n.d.) masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung dengan cepat. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada aspek biologis, tetapi juga memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri, termasuk dalam menilai bentuk dan penampilan tubuhnya. Pada fase ini, remaja mulai lebih memperhatikan perubahan berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, serta perbandingan dirinya dengan teman sebaya. Perubahan yang terjadi secara cepat seringkali menimbulkan ketidaknyamanan apabila tidak sesuai dengan harapan pribadi maupun standar sosial yang berkembang. Walaupun masa remaja sering dianggap sebagai periode yang relatif sehat, angka kejadian masalah kesehatan pada kelompok usia ini masih cukup tinggi dan sebagian besar sebenarnya dapat dicegah (WHO, n.d.). Salah satu masalah yang semakin banyak mendapat perhatian adalah persoalan status IMT dan persepsi terhadap tubuh. Perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, serta pengaruh media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya kasus kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial remaja.

Secara global, prevalensi obesitas pada anak dan remaja mengalami peningkatan signifikan. Tahun 2022 tercatat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2025). Data ini menunjukkan bahwa masalah status gizi pada remaja telah menjadi isu kesehatan masyarakat dunia. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 7,6%, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%. Di Provinsi Riau, prevalensi remaja dengan IMT kurus dan sangat kurus sebesar 7,8%, overweight 12,9%, dan obesitas 3,5% (Kementerian Kesehatan, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan IMT pada remaja tidak hanya terjadi secara global dan nasional, tetapi juga nyata di tingkat lokal.

Perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja seringkali berkaitan dengan bagaimana mereka memandang tubuhnya. Remaja mulai membentuk persepsi dan evaluasi terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh, serta penampilan fisiknya, yang kemudian dikenal sebagai *body image*. *Body image* merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya, termasuk bagaimana individu mengevaluasi dan merasakan kepuasan terhadap kondisi fisiknya (Tumimba et al., 2025). Pada masa remaja, pembentukan *body image* menjadi lebih sensitif karena adanya tekanan sosial, standar kecantikan atau ketampanan yang berkembang, serta perbandingan dengan teman sebaya.

Pandangan terhadap *body image* memiliki dampak yang cukup besar terhadap kondisi psikologis remaja. Remaja dengan *body image* positif cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih baik dan mampu menerima kondisi fisiknya (Sembiring et al., 2024). Sebaliknya, remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya lebih rentan mengalami ketidakpuasan, rendah diri, bahkan gangguan psikologis. Penelitian Awaliyah et al. (2021) menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan dengan peningkatan risiko gejala depresi pada remaja. Hal ini memperlihatkan bahwa masalah *body image* bukan sekadar persoalan penampilan, tetapi berkaitan erat dengan kesehatan mental.

Fenomena gangguan *body image* pada remaja saat ini menjadi salah satu isu kesehatan mental yang cukup sering ditemukan. Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik yang cepat, tetapi juga menghadapi ekspektasi sosial yang tinggi terhadap penampilan (Nariswari et al., 2023). Penelitian Ayumi dan Tumanggor (2024) menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki keinginan kuat untuk mengubah bentuk tubuh dan mencapai IMT yang dianggap normal. Keinginan tersebut terkadang dilakukan melalui cara yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau pembatasan makan yang berlebihan.

IMT sebagai indikator status gizi sering digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori *underweight*, normal, *overweight*, dan obesitas (WHO, 2025). Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara IMT dan *body image* pada remaja. Rosidawati et al. (2019) menemukan bahwa semakin tinggi nilai IMT, maka semakin rendah tingkat kepuasan terhadap *body image*. Hasil serupa juga diperoleh oleh Leppanen et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara IMT dan *body image* pada remaja. Lionita et al. (2020) menyatakan bahwa remaja dengan IMT tinggi cenderung memiliki *body image* negatif dibandingkan dengan remaja dengan IMT normal.

Meskipun demikian, hasil penelitian sebelumnya belum sepenuhnya konsisten dan sebagian besar dilakukan di wilayah tertentu dengan karakteristik sosial budaya yang berbeda. Selain itu, sebagian penelitian lebih banyak berfokus pada remaja dengan kategori *overweight* dan obesitas, sedangkan remaja dengan IMT kurus atau sangat kurus belum banyak dikaji secara mendalam dalam kaitannya dengan *body image*. Padahal, ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya terjadi pada remaja dengan IMT tinggi, tetapi juga dapat dialami oleh remaja dengan IMT rendah.

Dalam konteks lokal, khususnya di Kota Pekanbaru, data mengenai hubungan IMT dan *body image* pada remaja masih terbatas. Padahal, berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2023), prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja di Provinsi Riau menunjukkan angka yang cukup signifikan. Kondisi ini memungkinkan adanya risiko masalah *body image* di kalangan remaja sekolah menengah atas. Lingkungan sekolah menjadi tempat yang penting karena di sanalah remaja banyak berinteraksi dengan teman sebaya, membandingkan diri, dan membentuk konsep diri.

Keadaan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya angka permasalahan status gizi remaja dengan keterbatasan data lokal mengenai dampaknya terhadap *body image*. Penelitian sebelumnya memang telah membahas hubungan IMT dan *body image*, namun belum secara spesifik menggambarkan kondisi remaja di SMAN 6 Pekanbaru. Setiap sekolah memiliki karakteristik sosial, lingkungan, dan budaya yang berbeda, sehingga hasil penelitian di wilayah lain belum tentu dapat menggambarkan kondisi yang sama.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus lokasi penelitian yang spesifik di SMAN 6 Pekanbaru, dengan mempertimbangkan konteks lokal Provinsi Riau yang memiliki prevalensi masalah IMT yang cukup tinggi. Penelitian ini tidak hanya melihat IMT sebagai angka statistik, tetapi juga mengaitkannya dengan persepsi subjektif remaja terhadap tubuhnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai hubungan antara IMT dan *body image* pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas.

Selain itu, penelitian ini menjadi penting karena pendekatan promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas memerlukan data yang spesifik dan berbasis wilayah. Jika ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara IMT dan *body image*, maka intervensi yang dirancang tidak hanya berfokus pada perbaikan status gizi, tetapi juga pada edukasi kesehatan mental dan penguatan konsep diri remaja. Upaya promosi kesehatan di sekolah dapat diarahkan untuk membangun penerimaan diri yang lebih positif serta mencegah perilaku diet tidak sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan IMT pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi pembentukan *body image*, terlebih ketika prevalensi status gizi tidak normal masih menunjukkan angka yang signifikan pada tingkat global, nasional, maupun lokal. Sejumlah penelitian telah melaporkan adanya hubungan antara IMT dan *body image*, namun bukti empiris yang menggambarkan hubungan tersebut pada remaja sekolah menengah atas di Kota Pekanbaru, khususnya di SMAN 6 Pekanbaru, masih terbatas. Perbedaan karakteristik lingkungan sosial dan interaksi sebaya memungkinkan adanya variasi dalam persepsi tubuh remaja, sehingga kajian yang kontekstual menjadi relevan untuk dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja di SMAN 6 Pekanbaru sebagai dasar penguatan upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*, di mana pengukuran variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dan *body image* dilakukan pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut berdasarkan kondisi responden saat pengambilan data. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Pekanbaru pada periode September 2025 sampai Januari 2026, dengan pengambilan data lapangan dilakukan pada tanggal 06–07 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 6 Pekanbaru yang berada pada rentang usia 15–16 tahun. Sampel penelitian berjumlah 103 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Proses penentuan sampel dilakukan dengan membagi populasi ke dalam strata berdasarkan kelas X.1 sampai X.10, kemudian menentukan jumlah sampel secara proporsional pada masing-masing kelas sesuai jumlah siswa yang terdaftar. Setelah jumlah sampel tiap kelas ditetapkan, pemilihan responden dilakukan secara acak menggunakan daftar nama siswa pada masing-masing kelas hingga kuota terpenuhi. Teknik ini digunakan untuk memastikan setiap kelas terwakili secara proporsional serta mengurangi kemungkinan bias akibat ketidakseimbangan distribusi responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa kelas X yang berusia 15–16 tahun, hadir pada saat pengambilan data, bersedia menjadi responden, serta mengikuti seluruh prosedur pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner secara lengkap. Responden yang tidak hadir saat pengumpulan data atau tidak menyelesaikan pengisian instrumen secara lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan variabel dependen adalah *body image*. Data IMT diperoleh melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan responden. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital yang diletakkan pada permukaan datar dan stabil. Responden diminta melepas alas kaki dan benda-benda berat seperti jaket atau tas, kemudian berdiri tegak di atas timbangan dengan posisi tubuh seimbang hingga angka pada layar stabil sebelum dicatat. Berat badan dicatat dalam satuan kilogram. Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan mikrotua dengan responden dalam posisi berdiri tegak, tanpa alas kaki, tumit menempel pada dinding alat ukur, pandangan lurus ke depan, dan kepala dalam posisi netral. Hasil tinggi badan dicatat dalam satuan meter. Untuk menjaga konsistensi hasil, prosedur pengukuran dilakukan dengan teknik yang sama pada seluruh responden dan dicatat langsung pada lembar pengumpulan data.

Nilai IMT dihitung menggunakan rumus berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Hasil perhitungan kemudian dikategorikan berdasarkan klasifikasi status IMT penduduk Asia, yaitu sangat kurus ($<18,5$), normal ($18,5\text{--}22,9$), gemuk ($23,0\text{--}24,9$), dan obesitas ($25,0\text{--}29,9$). Pengelompokan ini digunakan karena sesuai dengan karakteristik populasi Asia. Untuk meminimalkan kesalahan pencatatan, setiap data yang telah dicatat diperiksa kembali pada hari yang sama untuk memastikan tidak terjadi kekeliruan dalam penulisan angka atau satuan. Apabila ditemukan hasil yang meragukan pada saat pengukuran, maka pengukuran diulangi satu kali pada kesempatan yang sama.

Pengukuran *body image* dilakukan menggunakan kuesioner *body image* yang telah digunakan dan diuji validitasnya oleh peneliti sebelumnya. Instrumen menggunakan skala Likert 1–4 yang mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan. Kuesioner terdiri dari pernyataan yang mencakup aspek persepsi terhadap bentuk tubuh, tingkat kepuasan terhadap kondisi fisik, serta perasaan terhadap penampilan

diri. Pengisian kuesioner dilakukan setelah responden menyelesaikan pengukuran berat dan tinggi badan. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian serta diminta menjawab sesuai dengan kondisi yang dirasakan tanpa berdiskusi dengan teman sebaya. Pengisian dilakukan secara mandiri di dalam kelas dengan pengawasan peneliti untuk memastikan ketertiban dan mencegah pengisian yang tidak sesuai prosedur. Waktu pengisian disesuaikan hingga seluruh responden selesai mengisi. Setelah kuesioner dikumpulkan, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dan memastikan tidak ada item yang terlewat. Kuesioner yang tidak terisi lengkap tidak dimasukkan dalam proses analisis.

Skor total *body image* dihitung dengan menjumlahkan seluruh skor pernyataan sesuai dengan ketentuan instrumen. Hasil skor kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif, berdasarkan batas nilai yang telah ditetapkan dalam pedoman instrumen. Seluruh proses pengolahan data dilakukan secara sistematis untuk menjaga konsistensi kategorisasi pada setiap responden. Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) serta distribusi frekuensi IMT dan *body image* dalam bentuk nilai rata-rata, simpangan baku, rentang minimum–maksimum, frekuensi, dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kategori IMT dan kategori *body image* menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai p lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi silang untuk menggambarkan kecenderungan *body image* pada masing-masing kategori IMT.

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1 Analisis univariat

Digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian yaitu, usia dan jenis kelamin, indeks massa tubuh dan *body image*.

a. Usia

Karakteristik Responden	Mean	SD	Min-Max
Usia	15.45	0,500	15-16

Hasil analisis univariat menurut usia menunjukkan bahwa dari 103 responden bahwa rata-rata usia responden adalah 15,45 tahun, dengan rentang usia 15-16 tahun.

b. Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
1	Perempuan	69	67%
2	Laki-laki	34	33%
	Total	103	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 103 orang responden, menunjukkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 orang (33%) dan lebih dari separuh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 69 orang (67%).

c. Data khusus

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi	Presentase
Sangat Kurus <18,5	11	10,7%
Normal 18,5–22,9	58	56,3%
Gemuk 23,0- 24,9	29	28,2%
Obesitas 25,0-29,9	5	4,9%
Total	103	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 103 responden lebih dari separuhnya responden memiliki IMT normal sebanyak 58 orang responden (56,3%).

No	Body Image	Frekuensi	Presentase%
1	Body Image positif	50	48,5%
2	Body Image negatif	53	51,5%
Total		103	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan lebih dari separuhnya responden memiliki *Body Image* negatif sebanyak 53 responden (51,5%).

3.1.2. Analisis Bivariat

	Body Image Positif		Body Image Negatif		Jumlah		P Value
	N	%	N	%	N	%	
Sangat kurus	3	27,3 %	8	72,7%	11	100%	0,001
Normal	45	77,6%	13	22,4%	58	100%	
Gemuk	2	6,9%	27	93,1%	29	100%	
Obesitas	0	0,0%	5	100%	5	100%	
Total	50	48,5%	53	51,5%	103	100%	

Hasil analisis univariat menunjukkan hasil analisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* menunjukkan bahwa responden dengan kategori IMT normal hampir separuhnya memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 45 orang (77,6%). Pada responden dengan kategori IMT sangat kurus sebanyak 8 (72,7%) responden memiliki *body image* negatif. Selanjutnya, pada kategori IMT gemuk 27 (93,1%) responden memiliki *body image* negatif. Pada kategori obesitas, seluruh responden masing-masing sebanyak 5 responden (100%) memiliki *body image* negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan IMT di luar kategori normal cenderung memiliki *body image* negatif. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai p value = 0,001 \leq 0,05, yang berarti H_0 ditolak.

3.2. Pembahasan

3.2.1 Analisis Univariat

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden menurut usia menunjukkan bahwa rata-rata responden dalam penelitian ini adalah 15,45 dengan rentang usia 15-16 tahun. Kemudian didapatkan hasil lebih dari separuhnya responden berumur 15 tahun yaitu sebanyak 57 responden dengan persentase (55,3%). Rentang usia responden berada antara 15-16 tahun yang secara keseluruhan berada dalam rentang remaja Tengah. Berdasarkan teori perkembangan usia 15-16 tahun termasuk dalam kategori remaja tengah. Pada tahapan ini, remaja mengalami proses penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan fisik dan sosial yang sedang berlangsung. Walaupun pertumbuhan fisik masih terjadi, namun tidak secepat pada masa remaja awal, sedangkan fungsi biologis, termasuk fungsi reproduksi, telah mencapai kematangan (Santrock, 2018)

Selain itu, (Santrock, 2018) menyatakan bahwa pada masa remaja tengah perhatian terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik cenderung meningkat. Kondisi ini dapat memengaruhi cara remaja menilai *body image* sehingga usia remaja tengah menjadi fase yang rentan terhadap munculnya persepsi positif maupun negatif terhadap *body image*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayumi & Tumanggor, (2024) di SMAN 2 Kisaran yang melibatkan responden remaja sekolah menengah dengan rentang usia yang masuk dalam tahap remaja tengah. Penelitian tersebut menguraikan bahwa pada usia tersebut, remaja mulai memperlihatkan perhatian yang lebih intens terhadap perubahan fisik dan penampilan diri. Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mishina *et al.*, (2024) pada remaja di Finlandia yang melibatkan responden berusia 12-16 tahun, yang tergolong dalam fase remaja tengah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia remaja tengah merupakan

periode transisi penting dalam perkembangan fisik dan psikososial remaja, di mana kesadaran terhadap perubahan tubuh dan proses penilaian diri mulai meningkat.

Menurut asumsi peneliti, usia 15–16 tahun merupakan fase remaja tengah di mana remaja mulai menghadapi berbagai perubahan fisik yang cukup signifikan, seperti perubahan bentuk tubuh dan penampilan. Pada usia tersebut, remaja cenderung mulai membandingkan kondisi tubuhnya dengan teman sebaya serta lebih memperhatikan penilaian dari lingkungan sosial. Tekanan sosial tersebut dapat memengaruhi cara remaja menilai tubuhnya sendiri, sehingga tidak sedikit remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Kondisi ini menyebabkan usia 15–16 tahun menjadi fase yang rentan terhadap terbentuknya persepsi *body image* yang beragam, baik positif maupun negatif

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian lebih dari separuh responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 69 responden (67%) dan hampir separuhnya responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (33%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tasman *et al.*, (2022) di SMAN Pekanbaru yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian hubungan jenis kelamin dengan *body image* pada remaja SMA di Pekanbaru adalah perempuan sebanyak 199 orang dengan persentase (58%).

Dominannya responden perempuan dalam penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan dan *body image* dibandingkan remaja laki-laki, sehingga lebih banyak terlibat dalam penelitian terkait *body image*. Studi literatur oleh Chusna *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa *body image* pada remaja laki-laki umumnya berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa perhatian terhadap *body image* pada remaja laki-laki relatif tidak sekuat pada remaja perempuan.

Remaja perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap bentuk tubuh dan berat badan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Kondisi ini berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, seperti peningkatan persentase lemak tubuh, perubahan proporsi tubuh, serta perubahan berat badan yang cenderung lebih nyata pada remaja perempuan. Perubahan tersebut menyebabkan remaja perempuan menjadi lebih peka terhadap kondisi tubuhnya (Miranda *et al.*, 2020). Selain itu Stereotipe yang ditampilkan dalam media sosial cenderung mendorong individu, khususnya remaja perempuan, untuk melakukan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi cara pandang terhadap tubuh mereka sendiri (Iyawati *et al.*, 2022).

Menurut asumsi peneliti, dominannya responden perempuan dalam penelitian ini berkaitan dengan karakteristik perkembangan remaja perempuan yang cenderung lebih memperhatikan perubahan fisik dan penampilan diri dibandingkan remaja laki-laki. Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, seperti perubahan proporsi tubuh dan berat badan yang lebih nyata pada remaja perempuan, membuat remaja menjadi lebih peka terhadap *body imagenya*. Selain itu, pengaruh lingkungan, khususnya media sosial, turut membentuk cara remaja memandang dirinya melalui paparan standar penampilan yang sering dijadikan bahan perbandingan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi penilaian remaja terhadap *body imagenya*, sehingga perhatian terhadap *body image* pada remaja perempuan cenderung lebih tinggi

c. Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih dari separuhnya responden memiliki IMT normal sebanyak 58 responden (56,3%), IMT gemuk 29 responden (28,2%), IMT sangat kurus 11 responden (10,7%), IMT obesitas 5 responden (4,9%) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati *et al.*, (2025) di SMKN 4 Pekanbaru yang melaporkan bahwa sebesar (56,8%) responden berada pada kategori IMT normal. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Chandra *et al.*, (2024) di Pesantren Al-Hidayah juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi normal berdasarkan IMT/U sebesar (64,4%) dari total responden, meskipun masih ditemukan proporsi responden dengan IMT dan lebih diantara responden.

Meskipun mayoritas remaja dalam penelitian memiliki status IMT normal, *underweight* maupun *overweight* tetap perlu mendapatkan perhatian khusus. Remaja yang berada pada IMT tidak normal *underweight* maupun *overweigh* memiliki kualitas hidup kesehatan yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan status IMT normal. Ini mencakup aspek fisik maupun psikososial, seperti keterbatasan aktivitas, persepsi kesehatan, dan kesejahteraan umum (Minggu *et al.*, 2022).

Perbedaan status IMT pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola makan, remaja dengan pola makan seimbang dan asupan bergizi cenderung memiliki IMT normal (Leung, 2022). Selain pola makan, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Semakin ringan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, semakin berisiko remaja mengalami peningkatan IMT, bahkan masuk kategori *overweight* atau obesitas (Daniati, 2020). Selain pola makan dan aktivitas fisik psikologis juga mempengaruhi IMT. Stres juga dapat meningkatkan nafsu makan karena suasana hati yang buruk dapat mendorong tubuh untuk mengonsumsi lebih banyak makanan untuk kenyamanan (Khoiroh, 2022)

Menurut asumsi peneliti bahwa mayoritas remaja memiliki IMT normal karena pola makan yang relatif seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan kondisi psikologis yang stabil. Namun, walaupun kategori IMT normal mendominasi, peneliti juga menekankan bahwa remaja dengan status IMT kurang (*underweight*) maupun lebih (*overweight*/obesitas) tetap perlu mendapatkan perhatian khusus, karena kondisi ini dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikososial. Oleh karena itu, pemantauan dan intervensi yang menyeluruh pada semua kelompok remaja, termasuk yang *underweight* maupun *overweight*, sangat penting untuk memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal, sekaligus menjaga agar sebagian besar remaja tetap berada pada IMT normal.

d. *Body Image*

Berdasarkan hasil penelitian lebih dari separuh responden memiliki *Body Image* negatif yaitu 53 responden (51,5%). Sedangkan sisanya, sebanyak 50 responden (48,5%) memiliki *Body Image* positif. Pandangan tentang *body image* ini sangat memengaruhi rasa percaya diri, cara bersikap di masyarakat, dan kesehatan mental remaja (Yulianti *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sari *et al.*, 2024) di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu, yang menemukan bahwa 46 responden (59,7%) memiliki *body image* negatif, sementara 31 responden (40,3%) memiliki *body image* positif. Selain itu temuan ini sejalan dengan penelitian Amir *et al.*, (2023) di SMAN 4 Maros Kabupaten Maroslain pada 165 remaja yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif, yaitu 85 orang (51,5%), sedangkan sisanya (48,5%) memiliki *body image* positif. Menurut asumsi peneliti bahwa *body image* negatif merupakan fenomena yang sering dialami oleh remaja. Hal ini disebabkan oleh fase perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, seperti bentuk dan ukuran tubuh, sehingga remaja menjadi lebih peka terhadap penampilan diri. Pada penelitian ini dominannya *body image* negatif pada remaja dapat dilihat dari hasil analisis 10 pertanyaan kuesioner *body image*. Berdasarkan hasil analisis kuesioner *body image*, masih ditemukan cukup banyak responden yang menunjukkan *body image* negatif, yang tercermin dari jawaban pada beberapa pernyataan terkait kepercayaan diri dan kepuasan terhadap penampilan fisik. Dengan demikian, *body image* negatif bukanlah hal yang jarang terjadi, melainkan merupakan fenomena yang umum dialami oleh remaja, terutama pada fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan meningkatnya perhatian terhadap penampilan diri.

e. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Body Image* pada remaja di SMAN 6 Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil analisis diperoleh bahwa dari 103 responden, lebih dari separuh responden memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 53 responden (51,5%), sedangkan responden dengan *body image* positif sebanyak 50 responden (48,5%). Pada kategori IMT normal, lebih dari separuh responden memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 45 responden (77,6%) Pada kategori IMT sangat kurus, lebih dari separuh responden memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 8 responden (70,7%). Selanjutnya pada kategori IMT gemuk, lebih dari separuh responden memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 27 responden (93,1%). Pada kategori IMT Obesitas seluruhnya responden memiliki *Body Image* negatif yaitu 5 responden (100%). Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $p < 0,05$ ($p = 0,001$), sehingga H_0 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja di SMAN 6 Pekanbaru.

Remaja menengah berada di fase dimana penerimaan diri dan *body image* semakin terbentuk. Semakin positif penilaian remaja terhadap *body image*nya, semakin besar rasa puas dan kemampuan menerima bentuk serta ukuran tubuh yang dimiliki. Penelitian (Dhamara & Nugraheni, 2025) menunjukkan bahwa remaja dengan IMT normal cenderung memiliki *body image* positif, sementara remaja dengan IMT berlebih atau di luar kategori normal cenderung memiliki *body image* negatif. Sebaliknya, semakin negatif penilaian terhadap *body image*nya, semakin rendah rasa puas dan semakin sulit menerima kondisi tubuh yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ana & Aulia, (2025) yang menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi baik atau IMT normal cenderung memiliki *body image* positif, sedangkan remaja dengan IMT di luar kategori normal, lebih banyak memiliki *body*

image negatif. Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan berperan penting dalam membentuk persepsi tubuh yang lebih positif pada remaja.

Menurut penelitian Indah, (2020) faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, serta media sosial memiliki peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap *body image*. Selain itu, paparan media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja, di mana semakin sering remaja terpapar konten tubuh ideal, semakin tinggi risiko mereka merasa tidak percaya diri dan tidak puas dengan *body image* mereka (Maimunah & Satwika, 2021). Banyak remaja yang belum memiliki rasa percaya diri terhadap *body image* mereka serta merasa khawatir jika berat badan mereka bertambah, sehingga mendorong keinginan untuk melakukan diet. Hal ini sejalan dengan penelitian Budiyanto & Hamdiah, (2023) yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* dapat memengaruhi perilaku untuk mengontrol atau menurunkan berat badan, termasuk melalui perilaku diet sebagai upaya untuk mencapai IMT yang ideal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ayumi & Tumanggor, 2024) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Mass Index* (BMI)/ IMT dengan *body image* pada remaja sekolah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan IMT normal cenderung memiliki *body image* positif, sedangkan remaja dengan kategori obesitas lebih banyak memiliki *body image* negatif. Remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki keinginan kuat untuk mengubah bentuk tubuh dan mencapai IMT yang normal. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa BMI berhubungan secara signifikan dengan *body image* pada remaja di SMAN 2 Kisaran.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Leppanen et al., 2022) menganalisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan *body image* pada remaja menggunakan uji *regresi logistik ordinal*. Hasil analisis menunjukkan bahwa IMT berhubungan secara signifikan dengan *body image*, di mana responden dengan kategori IMT *overweight* dan obesitas memiliki kecenderungan lebih besar untuk merasa tidak puas terhadap *body image* dibandingkan dengan responden dengan IMT normal. Nilai signifikansi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara IMT dan *body image*.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Rakhman et al., (2022) berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai *p* sebesar 0,006. Nilai tersebut lebih kecil dari α ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja putri di SMK Insan Mulia Kramat Kabupaten Tegal.

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Remaja menengah berada pada fase perkembangan di mana penerimaan diri dan persepsi tubuh mulai terbentuk, sehingga status IMT yang normal cenderung memengaruhi persepsi tubuh secara positif dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, remaja dengan IMT di luar kategori normal, baik *underweight* maupun *overweight*, cenderung memiliki *body image* negatif, yang dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh dan meningkatkan kekhawatiran terkait penampilan. Hal ini diperkuat oleh pengaruh faktor lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial, di mana paparan terhadap standar tubuh ideal dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan mendorong perilaku pengaturan berat badan, termasuk keinginan untuk berdiet. Dengan demikian, asumsi peneliti menyatakan bahwa keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan kategori IMT normal, ditambah dengan dukungan lingkungan positif, berperan penting dalam membentuk *body image* yang sehat dan menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas X di SMAN 6 Pekanbaru berada pada kategori IMT normal, namun lebih dari separuh responden memiliki *body image* negatif. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* ($p = 0,001$; $\alpha = 0,05$), yang berarti perbedaan kategori IMT berhubungan dengan perbedaan persepsi remaja terhadap tubuhnya. Remaja dengan IMT normal cenderung memiliki *body image* positif, sedangkan remaja dengan IMT di luar kategori normal, baik sangat kurus, gemuk, maupun obesitas, lebih banyak menunjukkan *body image* negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa status IMT berperan dalam pembentukan persepsi tubuh pada remaja, sehingga upaya promosi kesehatan di lingkungan sekolah perlu mengintegrasikan edukasi mengenai keseimbangan IMT dan pembentukan *body image* yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan

untuk mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi *body image*, seperti pengaruh media sosial, dukungan keluarga, dan interaksi teman sebaya, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan psikososial pada remaja.

Referensi

1. Amir, E. R., Rahman, H., & K, E. P. K. (2023). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Sman 4 Peminatan Promosi Kesehatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia*. 4(1), 162–169.
2. Ana, R., & Aulia, N. (2025). *Hubungan Body Image , Intensitas Penggunaan Media Sosial , Kualitas Diet , Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja*. 4(2), 82–95.
3. Awaliyah, N., Rahayu, H., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). *Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi pada Remaja dengan Obesitas pada Masa Pandemi COVID-19*. 1(2), 1420–1426.
4. Ayumi, M., & Tumanggor, R. D. (2024). The Relationship Between Body Mass Index and Body Image Among Adolescent Students. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(2), 74–78. <https://doi.org/10.32734/ijns.v6i2.17291>
5. Budiyanto, A., & Hamdiah, D. (2023). *HUBUNGAN BODY DISSATISFACTION DENGAN PERILAKU DIET*. 7(2), 166–173.
6. Chandra, F., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2024). Identifikasi Status Gizi Pada Remaja di Pesantren Al-Hidayah. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3, 410–414.
7. Chusna, A., Zahra, A., & Shanti, P. (2021). *Body Image pada Remaja Laki-Laki : Sebuah Studi Literatur*. April, 8–21.
8. Daniati, L. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang*. 193–198.
9. Dhamara, H. S., & Nugraheni, F. (2025). *Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja The Relationship Between Body Image And Nutritional Status In Female Adolescents At Sma Labschool Unesa 1*. 14(2), 162–169.
10. Indah, M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image pada Pengguna Aktif Instagram di SMA Negeri 1 Kutacane. In *Factors Affecting Body Image of Active Instagram Users at SMA Negeri 1 Kutacane*. Universitas Medan Area.
11. Iyawati, E., Sukaesih, N. S., Dewi, E. R., Alawiyah, M., & Faridah, Z. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>
12. Kementerian Kesehatan, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Kementerian Kesehatan RI. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf
13. Khoiroh, Z. (2022). *Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
14. Leppanen, M. H., Lehtimaki, A.-V., Roos, E., & Viljakainen, H. (2022). Body Mass Index, Physical Activity, and Body Image in Adolescents. *Children*, 9(2), 202. <https://doi.org/10.3390/children9020202>
15. Leung, J. G. (2022). Dietary patterns among adolescents are associated with growth, socioeconomic features, and health-related behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 139. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01376-z>
16. Lionita, W., Febry, F., Appulembang, Y. A., & Anggrani, R. (2020). *Positive body image affect body mass index among high school*.
17. Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41197>
18. Minggu, L. L. J., Posangi, J., Wariki, W. M. V., & Manampiring, A. E. (2022). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA*. 10, 8–13.
19. Miranda, V. P. N., Amorim, P. R. S., Bastos, R. R., Souza, V. G. B., Faria, E. R., Franceschini, S. C. C., Teixeira, P. C., Morais, N. D. S. De, & Priore, S. E. (2020). *Body image disorders associated with lifestyle and body composition of female adolescents*. 24(1), 95–105. <https://doi.org/10.1017/S1368980019004786>
20. Mishina, K., Kronström, K., Heinonen, E., & Sourander, A. (2024). Body dissatisfaction and dieting among Finnish adolescents : a 20 - year population - based time - trend study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(8), 2605–2614. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02327-0>
21. Nariswari, S. D., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Fase Perkembangan Remaja Awal Differences In Body Image In Terms Of Gender In The Early Adolescent Development Phase Abstrak*. 10(02), 364–374.
22. Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Kristianingrum. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2). <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
23. Rosidawati, Pudjiati, & Prayetni. (2019). *Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan harga diri pada siswi di SMA PGRI Timur Jakarta*. 4(2).
24. Santrock, J. W. (2018). *Masa Remaja* (17th ed.). Erlangga.
25. Sari, A. P., Metasari, D., & Susanti, M. E. (2024). *Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Pertengahan Di Sma Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024 The Relationship Between Body Image And Eating Patterns In Middle Adolescents In Public High School 05 Bengkulu City In 2024*. 1(4), 181–190.
26. Sembiring, R. A. B., Saliyanto, & Yunisa, K. (2024). Hubungan Body Image (Bentuk Tubuh) Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMK Tunas Pelita Binjai. *Psychodynamic: Jurnal Kajian Psikologi*, 1(2). <http://journal.utnd.ac.id/index.php/JPUTND>
27. Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2022). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah*. 2(2).
28. Tumimba, Taibe, & Hayati. (2025). Perbedaan Body Image yang Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja. *Jurnal Psikologi Karakter*.
29. Wati, S., Anita, W., Gandi, P. I., & Masfufa, T. I. (2025). *ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 4 PEKANBARU*. 6, 15735–15744.
30. WHO, W. H. O. (n.d.). Adolescent health. In *WHO Regional Office for Africa*. World Health Organization. <https://www.afro.who.int/health-topics/adolescent-health>
31. WHO, W. H. O. (2025). *Nutrition – maintaining a healthy lifestyle*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>
32. WHO, W. H. O. (2025). *Obesity and overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
33. Wirasti, R. &. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/5019/0>
34. Yulianti, A., Pratama, W., & Dwi, N. (2021). Perilaku Diet dan Citra Tubuh pada Remaja di Indonesia. *Journal of Nutrition and Health Promotion*, 4(3), 211–219. <https://journal.univ-example.ac.id/index.php/jnhp/article/view/211>