

## Kepuasan citra tubuh pada wanita peserta senam body language (Perbandingan antara peserta lama dan peserta baru)

Jihan Kemala, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287134&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Penampilan yang menarik sudah dianggap sebagai hal yang penting dalam kehidupan sekarang, terutama pada wanita (Unger & Crawford, 1992). Wanita yang berpenampilan menarik cenderung mendapatkan atribut-atribut positif dan pengakuan dari masyarakat. Oleh karena itu, wanita akan selalu berusaha untuk selalu tampil menarik.

Pandangan tentang penampilan fisik yang menarik selalu berubah sejalan dengan waktu. Hayes (dalam Kosmopolitan 1999) menyimpulkan bahwa bentuk tubuh yang ideal pada masa sekarang adalah langsing dan padat berisi. Standar bentuk tubuh yang ideal tersebut akan mempengaruhi persepsi, penilaian dan penghargaan individu terhadap tubuhnya, atau mempengaruhi citra tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya.

Dengan adanya standar bentuk tubuh yang ideal di masyarakat, wanita akan selalu berusaha memenuhi standar tersebut (Mazur, dalam Heinberg, 1996). Tetapi usaha yang dilakukan wanita tidak selalu bersifat positif, seperti minum obat pencahar, memuntahkan makanan dan melakukan diet ketat (Killen, dalam Garber, 1994). Bila usaha ini dilakukan dapat menimbulkan gangguan pola makan, seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan citra tubuh tanpa melakukan cara-cara yang negatif.

Olahraga merupakan salah satu cara yang lebih baik untuk membentuk tubuh menjadi ideal. Tetapi wanita lebih jarang melakukan olahraga dibandingkan dengan pria (Santrock, 1990). Olahraga yang paling diminati wanita saat ini adalah senam aerobik dan senam body language (Sartika, 1999). Senam body language adalah suatu rangkaian gerakan senam yang berbeda dari gerakan senam pada umumnya. Pada senam body language, gerakan dilakukan seiring antara pernafasan, dan sikap tubuh yang baik. Salah satu manfaat yang didapat dengan melakukan senam body language adalah membakar kalori dan membentuk tubuh. Dengan manfaat yang didapat dari senam body language, ingin diketahui apakah senam body language dapat meningkatkan kepuasan citra tubuh. Bila senam body language terbukti dapat meningkatkan citra tubuh, kemungkinan tersebut dapat digunakan sebagai media intervensi bagi penderita gangguan pola makan.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan tipe penelitian studi komparatif yaitu membandingkan kepuasan citra tubuh antara kelompok peserta senam body language yang sudah melakukan lebih dari 20 kali latihan (2 paket) dan peserta yang baru mengikuti latihan senam body language (kurang dari 10 kali latihan). Alat yang digunakan untuk mengukur kepuasan citra tubuh dalam penelitian ini adalah alat Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire (MBRSQ) (Cash, 1994), yang terdiri dari 10 subskala : evaluasi

penampilan, orientasi penampilan, evaluasi kebugaran, orientasi kebugaran, evaluasi kesehatan, orientasi kesehatan, orientasi tentang penyakit, kepuasan area tubuh, kategori berat badan dan kecemasan terhadap kegemukan.

<br><br>

Pengolahan data penelitian dilakukan independent sample t-test untuk melihat apakah ada perbedaan kepuasan citra tubuh antara kelompok peserta lama dan peserta baru. Selain itu, dilakukan pula metode wawancara untuk dapat memperjelas hasil kuesioner.

<br><br>

Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna dalam hal kepuasan citra tubuh pada kelompok peserta lama dan kelompok peserta baru. Dalam arti, kelompok peserta lama lebih merasa puas dengan tubuhnya dan merasa dirinya menarik, dibandingkan dengan kelompok peserta baru. Dari sepuluh subskala kepuasan citra tubuh ternyata ada enam subskala yang berbeda secara signifikan, yaitu evaluasi penampilan, evaluasi kebugaran fisik, orientasi kebugaran fisik, orientasi kesehatan, kepuasan area tubuh dan pengkategorian berat badan.

<br><br>

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa peserta lama lebih memandang positif terhadap tubuhnya dan merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan peserta baru. Peserta lama juga lebih merasa puas akan penampilannya secara keseluruhan. Dari peserta yang diwawancarai, mereka menginginkan bentuk tubuh yang langsing cenderung kurus tapi tidak lurus dan rata, melainkan langsing atau cenderung kurus dengan otot yang kencang dan padat berisi.

<br><br>

Saran yang diberikan adalah dilakukannya penelitian lebih lanjut tentang senam body language, terutama kaitannya sebagai sarana positif untuk membantu penderita gangguan pola makan. Selain itu, perlu melakukan penelitian dengan memakai sampel yang mengalami gangguan pola makan dan diintervensi dengan senam body language, sehingga akan didapat hasil yang lebih jelas tentang manfaat senam body language sebagai media intervensi bagi penderita gangguan pola makan. Penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan dengan membandingkan kepuasan citra tubuh pada wanita usia middle adulthood atau dengan membandingkan citra tubuh antara pria dan wanita.

<br>