

## **PELATIHAN GIZI DAN CITRA TUBUH PADA KOMUNITAS SENAM**

**Isti Dwi Puspita Wati<sup>1</sup>, Y. Touvan Juni Samodra<sup>2</sup>, Uray Gustian<sup>3</sup>,  
Lily Thamrin<sup>4</sup>, Suhardi<sup>5</sup>, Tjen Veronica<sup>6</sup>, Lusi<sup>7</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Tanjungpura, Jalan Prof. Hadari Nawawi Pontianak

<sup>4, 5, 6, 7</sup>Pendidikan Bahasa Mandarin, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Tanjungpura, Jalan Prof. Hadari Nawawi Pontianak

<sup>1</sup>e-mail: isti.dwi.puspita.w@fkip.untan.ac.id

### **Abstrak**

Materi mata pelajaran sejarah di sekolah untuk saat ini memang sudah wajib. Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu mengenai makanan sehat dan bergizi serta pengenalan aneka makanan yang sehat dan bergizi kepada ibu-ibu. Dasar permasalahan adalah kurang pemahamannya masyarakat senam yang 90% terdiri dari Ibu rumah tangga. Meskipun terdapat kesadaran untuk menjaga kesehatan dan menjaga *body image*, namun usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil. Hal tersebut terjadi karena kurang informasi bagaimana melakukan diet asupan nutrisi yang baik untuk menjaga tubuh agar ideal. PKM diselenggarakan di Desa Kuala Dua Gang Sui Adong Kabupaten Kubu Raya dengan melaksanakan senam bersama dan sarasehan. Adapun pelaksanaan sarasehan adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab. Sebanyak 50 orang terdiri dari Ibu rumah tangga dan remaja putri mengikuti kegiatan PKM. Hasil PKM dicapai pemahaman para Ibu rumah tangga dan remaja Putri terhadap bagaimana diet yang baik dan bagaimana melakukan latihan secara khusus agar diperoleh bentuk tubuh yang diinginkan.

**Kata Kunci:** *body image*, latihan, gizi, senam aerobik

### **Abstract**

*Community service activities (PKM) have the aim of providing knowledge to mothers about healthy and nutritious food and the introduction of various healthy and nutritious foods to mothers. The basic problem is the lack of understanding of the gymnastics community, which 90% consists of housewives. Although there is an awareness to maintain health and maintain body image, the efforts made have not yielded results. This happens due to lack of information on how to do a good nutritional diet to keep the body ideal. PKM was held in Kuala Dua Village, Gang Sui Adong, Kubu Raya Regency by carrying out joint gymnastics and workshops. The implementation of the workshop is the lecture method and question and answer. A total of 50 people consisting of housewives and young women participated in PKM activities. The results of PKM are achieved by the understanding of housewives and young women on how to have a good diet and how to do special exercises to get the desired body shape.*

**Keywords:** *body image, exercise, nutrition, gymnastic aerobic*

## **PENDAHULUAN**

Manusia diciptakan Tuhan mempunyai jenis kelamin yang berbeda, ada yang berjenis kelamin laki-laki dan ada yang berjenis kelamin perempuan. Masing-masing jenis kelamin memiliki jenis dan bentuk yang berbeda. Laki-laki memiliki bentuk tubuh yang lebih tinggi dan kekar sedangkan perempuan memiliki bentuk tubuh yang ramping dan indah. Hal demikian membuat para remaja maupun orang dewasa laki-laki melakukan aktivitas untuk memperoleh bentuk tubuh seperti yang diinginkan. Perempuan merupakan kaum yang mengalami ketergantungan tinggi terhadap gambaran yang selalu ingin dianggap indah oleh orang lain.

Penampilan fisik seseorang individu akan menjadi hal yang penting bagi sebagian orang di masyarakat. Keindahan ataupun penampilan ragawi yang menarik, merupakan salah satu aspek penting dalam membuat kesan pertama dan juga bisa membuat orang lain tertarik. Penilaian fisik secara nyata ini, tentulah sangat dangkal dan terkesan tidak melihat 'isi' ataupun hal-hal lain di luar penampilan, tetapi tidak bisa disangkal bahwa orang memang cenderung melihat penampilan fisik ataupun tampilan 'luar' saja.

Orang akan lebih merasa senang jika melihat seseorang yang memiliki penampilan enak dipandang dan bersih daripada orang yang dekil, kotor atau tidak terawat. Salah satu aspek penampilan fisik yang penting dan merupakan hal yang paling terlihat adalah tubuh. Tubuh yang langsing, ramping, kencang bagi wanita ataupun tubuh pria yang berotot, tinggi besar, 'keras' bagi pria merupakan idaman semua orang, jika dibandingkan dengan tubuh yang kerempeng, kurus kering ataupun tubuh gemuk yang buruk, malas dan terlihat tidak lincah, orang lebih ingin memiliki tubuh ideal yang langsing dan kencang, yang menandakan kesehatan dan juga membuat seseorang lebih terlihat percaya diri dan menarik.

Penelitian oleh Moreira dan Canavaro (2017) memberikan keterangan bahwa rasa malu terhadap kondisi tubuh seperti berat badan berlebih, dapat membimbing keputusan untuk berpola hidup lebih sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Latiff, et al (2018) berikutnya memberikan keterangan bahwa banyak remaja yang mengalami ketidaknyamanan dengan tubuhnya sendiri

kaitannya dengan *body image*. Kedua penelitian tersebut memberikan bukti bahwa rasa malu dan tidak nyaman sebagai akibat persepsi terhadap diri sendiri akan mendorong orang untuk berbuat sesuatu apakah akan berperilaku sehat atau tidak. Cantik dan *body image* dipengaruhi oleh interaksi sosial media (Mills et al, 2017). Persepsi diri terhadap kondisi tubuh dapat menjadikan dasar untuk berperilaku yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan (Badoud & Tsakiris, 2017). Bagaimana persepsi bentuk tubuh dapat mempengaruhi individu dalam menilai diri sendiri dan akhirnya berpengaruh terhadap perilaku pembentukan tubuh seperti yang dipersepsikan dan persepsi salah yang menyebabkan orang mengalami kelainan perilaku gangguan makan (*eating disorder*) (Mohr et al., 2016)

Hal yang berbahaya dari penilaian terhadap diri sendiri dapat terjadi munculnya penyimpangan atau dikenal dengan penyakit gangguan makan. Diungkapkan dalam hasil penelitian *Anorexia Nervosa* merupakan penyakit psikologis yang merasa ketakutan berat badannya naik, padahal kenyataannya sebaliknya, sangat memperhatikan tentang makanan dan mengalami gangguan *body image* (Esposito et al., 2018). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa orang yang mengalami *anorexia nervosa* dapat disembuhkan melalui terapi dengan mengubah sudut pandangnya yang lebih-lebihkan persepsi ukuran badannya sendiri (Gledhill et al., 2017)

Konsep diri yang terbentuk di kalangan masyarakat sangat terpapar oleh desakan media massa yang ada. Media cetak dan bahkan media elektronik selalu menampilkan sosok “indah” dari seseorang. Iklan sampai film selalu memilih untuk menampilkan individu yang memiliki bentuk tubuh yang harus dianggap “ideal” oleh masyarakat, yaitu seorang perempuan dengan sosok tubuh yang putih, langsing, kaki panjang, dan berambut panjang misalnya, seorang laki-laki yang memiliki tubuh yang tinggi dan berotot. Hal tersebut selama 24 jam dimasukkan dalam pikiran masyarakat, sehingga seseorang yang tidak memiliki tubuh seperti yang digambarkan oleh media maka akan berasumsi bahwa tubuhnya sangat tidak ideal.

Isu berikutnya adalah orang yang mengalami obesitas, orang akan cenderung memiliki risiko penyakit tidak menular, ada perbedaan tentang body image antara orang yang mengalami obesitas dan yang tidak (Pertiwi et al, 2020). Memiliki kelebihan berat badan menjadi persepsi negatif pada wanita. Orang yang mengalami kelebihan berat badan akan merasa tidak menarik dan sulit menyesuaikan diri dengan masyarakat sosial (Fernando, 2019). Orang akan berusaha untuk merubah penampilan dengan beberapa jalan. Keyakinan dengan sosok tubuh yang “ideal” dapat mempengaruhi psikologis seseorang bahkan sampai ke perilaku. Keinginan untuk mendapatkan sosok tubuh yang langsing dapat mempengaruhi orang untuk melakukan aktivitas fisik. aktivitas fisikpun akan sangat di jauhi bahkan dipantang.

Citra tubuh berhubungan dengan status gizi dan perempuan dengan citra tubuh positif, maka cenderung memiliki status gizi normal (Bimantara et al, 2019). Perhatian pada *body image* dan keinginan memiliki berat badan tertentu tidak memberikan dampak pada kebiasaan yang sehat pada orang dewasa (Jankauskiene & Baceviciene, 2019). Distorsi citra tubuh secara signifikan dikaitkan dengan kesedihan dan keinginan untuk bunuh diri (Lee & Lee, 2016). Memperoleh citra tubuh yang ideal sangatlah diidamkan bagi kaum hawa, untuk segala upaya akan dilakukan secara maksimal. Upaya yang dilakukan antara lain adalah diet. Melakukan diet tertentu pasti memiliki tujuan. Tujuan melakukan ini setiap orang akan berbeda. Harapannya dengan diet maka bentuk tubuh yang diinginkan akan tercapai. Kesalahan yang umum terjadi apabila diet yang dilakukan tidak sesuai pastinya akan berdampak negative terhadap tubuh. Salah satu upaya yang dilakukan adalah merubah perilaku hidup misalkan dengan mengatur pola makan. Ketakutan yang berlebihan dengan berat badan dan body image akan membawa dampak yang kurang baik. Berdasarkan Riskesdas (2018) salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja adalah kekurangan energi kronis (KEK). Remaja putri melakukan diet sampai kekurangan gizi hanya untuk mengejar status *body image* yang diinginkan (Wardhani, 2020). Korban body image salah satunya terjadinya anorexia, hal ini dipicu dengan pengakuan diri di

akun media sosial yang berkembang sekarang, sehingga terutama remaja putri akan menjaga berat badan dibawah normal (Hilman, 2019).

Terdapat korelasi antara citra tubuh dengan tingkat depresi, kondisi ini berkaitan dengan penerimaan terhadap perubahan tubuh sendiri pada lansia (Nugroho & Rizal, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan et al, 2018) menunjukkan bahwa body image wanita setelah melahirkan berkorelasi terhadap rasa percaya diri Konsep diri seseorang tidak terbentuk waktu lahir, tetapi dipelajari sebagai hasil dari pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat, dan dengan realitas dunia. Penelitian yang dilakukan oleh Maulani (2019) memberikan keterangan bahwa memiliki *body image* yang sesuai dengan harapan merupakan suatu kebahagiaan bagi perempuan. Berbeda dengan *body image* yang tidak sesuai maka akan memberikan depresi. Kegagalan memiliki *body image* ini akan membuat perempuan dihina dan dikucilkan. Pengaruh penghinaan terhadap bentuk tubuh di media sosial ternyata mempengaruhi rasa percaya diri (Geofani, 2019).

Usaha untuk membangun citra tubuh memiliki banyak konsep terkait dan kadang-kadang saling dipertukarkan, seperti konsep diri, harga diri, *self-efficacy* dan banyak konstruksi psikososial lainnya. Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan menjadi sangat penting untuk diberikan kepada remaja, termasuk bagaimana mengukur *Body Mass Index* (BMI) serta evaluasi berat badan yang memadai, harga diri, dan gaya hidup sehat (Jankauskiene & Baceviciene, 2019).

Dorongan untuk fokus pada penampilan merupakan budaya, sehingga meningkatkan potensi pembentukan citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang positif melibatkan pemahaman bahwa tubuh sehat yang menarik datang dalam berbagai bentuk, ukuran, dan penampilan fisik mengatakan sangat sedikit tentang karakter atau nilai sebagai pribadi. Citra tubuh yang sehat berarti bahwa penilaian tentang tubuh tidak terpisah dari harga diri, dan tidak menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan tentang makanan, berat badan, dan kalori.

Citra tubuh yang negatif dapat melibatkan persepsi yang menyimpang dari ukuran atau bentuk, serta perasaan global yang lebih malu, kecanggungan, dan kecemasan tentang tubuh. Orang dengan citra tubuh yang negatif cenderung

merasa bahwa ukuran atau bentuk adalah tanda kegagalan pribadi, dan bahwa citra tubuh adalah indikator yang sangat penting berharga. Citra tubuh yang buruk telah dikaitkan dengan kinerja berkurang mental, rendah diri, kecemasan, depresi, disfungsi seksual, diet, dan gangguan makan.

Citra tubuh yang buruk meningkatkan risiko perilaku mengendalikan berat badan secara ekstrim. Para peneliti telah menemukan bahwa peningkatan ketidakpuasan dengan penampilan dan tubuh menempatkan orang pada risiko yang lebih besar untuk terlibat dalam praktik-praktik berbahaya untuk mengendalikan berat badan dan ukuran. Diet ekstrim, olahraga paksaan, penyalahgunaan obat pencahar, muntah, merokok dan penggunaan *steroid anabolic* telah dikaitkan dengan citra tubuh yang negatif.

Citra tubuh dipengaruhi oleh pertumbuhan kognitif dan perkembangan fisik. Perubahan perkembangan yang normal seperti pertumbuhan dan penuaan mempunyai efek penampakan yang lebih besar pada tubuh dibandingkan dengan aspek lainnya dari konsep diri. Selain itu, sikap, nilai kultural, dan sosial juga mempengaruhi citra tubuh. Pandangan pribadi tentang karakteristik dan kemampuan fisik dan oleh persepsi dan pandangan orang lain. Mayoritas wanita mengetahui berat badan dan memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Warna kulit, pendapatan yang lebih tinggi, dan BMI secara signifikan dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Wanita menganggap citra tubuh yang "paling sehat" adalah tubuh yang lebih tipis daripada citra tubuh "ideal", dan citra "ideal" adalah memiliki berat badan normal dan tidak terlalu kurus. Keterlibatan media sosial atau paparan konten terkait gambar berdampak negatif pada citra tubuh dan pilihan makanan pada beberapa orang dewasa muda yang sehat. Bahwa semakin tinggi rasa negatif terhadap citra tubuh, maka semakin rendah pula hasil penilaian body image (Rosalinda & Fricilla, 2015). Penelitian oleh (Marpaung, 2015) membuktikan bahwa orang yang memiliki body image tinggi (baik), maka perilaku diet rendah dan sebaliknya.

Asumsi citra tubuh yang ideal mempengaruhi tindakan seseorang dalam memperolehnya baik dalam melakukan diet ataupun dalam aktivitas fisik yang dilakukannya. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu-ibu dan remaja putri mampu

memilih dan memilah makanan yang aman dalam memperoleh *body image* yang diinginkan selain tetap terus menjalankan aktivitas senam seperti biasanya.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan koordinasi tim PkM dengan dengan pengelola sanggar senam di Desa Kuala dua, Gang Sui Adong. Berdasarkan diskusi dan observasi lapangan ternyata diperlukan informasi kaitan dengan olahraga, gizi dan tetap bugar. Berdasarkan pada hal ini maka PKM diputuskan dengan kegiatan yang dibungkus dalam sarasehan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilakukan dengan memberikan sarasehan kepada masyarakat komunitas senam yang berada di Desa Kuala Dua Gang Sui Adong Kabupaten Kubu Raya. Jumlah peserta dalam kegiatan yang dilaksanakan berjumlah 50 ibu-ibu dan remaja putri. Komunitas senam tersebut membekali diri dengan nama PERSAS (Persatuan Senam Sui Adong Kuala Dua). Pelaksanaan sarasehan adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan PKM diawali dengan senam yang dipimpin oleh 2 orang instruktur senam dari Persatuan Olahraga Senam Masal Indonesia (POSMI) Kubu Raya.

Metode ceramah yang diberikan adalah dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya gizi yang baik guna mendapatkan *image* tubuh yang ideal. Setelah pemaparan materi kemudian peserta sarasehan diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gizi dan aktivitas yang tepat guna mendapatkan *image* tubuh yang baik.

Sebelum sarasehan dilakukan, peserta melakukan senam bersama terlebih dahulu. Kegiatan senam dilakukan di lapangan setempat selama 2 jam. Kemudian setelah selesai senam bersama para peserta diarahkan ke salah satu rumah instruktur senam yang berlokasi tidak jauh dari lapangan untuk mengikuti kegiatan sarasehan. Alokasi waktu kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Aktivitas	Waktu (WIB)	Keterangan
Senam bersama	15.30 – 17.30	Instruktur senam
Sarasehan gizi dan aktivitas untuk <i>body image</i> yang baik	18.00 – 20.00	Ceramah dan Tanya jawab

Dalam Kegiatan PKM yang dilaksanakan merupakan kegiatan Sarasehan dan diskusi terbuka. Sehingga dalam melihat keberhasilan secara kualitatif. Keikutsertaan dan diskusi terbuka lebih manjadi penekakan dalam kegiatan ini.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat dari antusiasnya anggota masyarakat yang mengikuti kegiatan. Hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang banyak seperti terlihat dalam gambar 1. Gambar 1 merupakan dokumen peserta yang terdiri dari ibu-ibu dan remaja putri setelah kegiatan PKM pada tahap pertama yaitu melakukan senam *aerobic* yang dipimpin oleh 2 instruktur senam. Salah satu instruktur senam adalah alumni Prodi Pendidikan kepalatihan angkatan 2014. Selama kegiatan ini peserta sangat antusias dan melaksanakan berbagai senam *aerobic*.

Pada tahap berikutnya adalah pelaksanaan sarasehan. Sarasehan yang dilakukan dilaksanakan 30 setelah sesi senam bersama. Dengan bertempat di rumah instruktur senam (yang adalah alumni), kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam. Diskusi dimulai dengan pemaparan materi bagaimana memilih gerakan untuk pengencangan, pengaturan gizi, serta apa dan bagaimana kebugaran dan upaya menjadi bugar. Gambar 1 merupakan dokumen penyampaian materi, dalam penyampaian materi peserta sangat tertarik dan benar benar memperhatikan apa yang disampaikan. Peserta secara bebas bertanya dan pembicara menjawab serta memperagakan bagaimana upaya untuk menjadi bugar dengan menjaga asupan gizi, serta cara dalam pemilihan gerak untuk pembentukan otot yang diinginkan.





**Gambar 1. Sarasehan Pendidikan Gizi Dan *Body Image***

Wanita menganggap citra tubuh paling sehat adalah tubuh yang lebih kurus (Kops et al., 2019). Anggapan ini melekat kuat dibenak para perempuan tak terkecuali pada ibu-ibu dan remaja putri anggota kelompok senam. Semangat untuk membentuk tubuh menjadi lebih kurus dengan berbagai upaya dilakukan. Kenyataan lain untuk mencapai tubuh yang diinginkan sampai melakukan konsumsi beberapa produk yang dipercaya dapat membantu mendapatkan citra tubuh ideal. Terdapat kesenjangan antara persepsi citra tubuh dan tingkat BMI perempuan. Kesenjangan tersebut terjadi karena adanya kesalahpahaman persepsi citra tubuh karena rendahnya tingkat literasi dan pengaruh dari lingkungan (Rashmi et al., 2016).

Ada hubungan negatif antara citra tubuh, depresi, dan skor kecanduan makanan. Terdapat hubungan positif antara skor kecanduan makanan dan depresi, selanjutnya terdapat hubungan positif antara kecanduan makanan dan BMI (Şanlıer et al., 2016). Orang yang memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh akan mengalami depresi dan kemudian akan melampiaskan pada makanan dengan mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Efek dari konsumsi makanan tersebut akan mengakibatkan kegemukan bahkan menjadi obesitas.

Orang yang mengalami obesitas akan cenderung memiliki resiko penyakit tidak menular, ada perbedaan tentang *body image* antara orang yang mengalami obesitas dan yang tidak (Pertiwi et al., 2020). Terdapat hubungan antara religiositas terhadap citra tubuh pada wanita dewasa (Sumanty et al., 2018). Dua penelitian di atas menjadi pemicu bagi orang untuk tergerak melakukan sesuatu setelah menyadari terjadinya penambahan berat badan. Persepsi tentang *body image* merupakan kesimpulan *public* yang terkadang kurang jelas, ketidakjelasan

ini sesuai dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa *body image* dapat secara objektif dilihat dari indek masa tubuh tetapi di masyarakat sosial muncul *body image* ideal yang lain (Puspasari, 2019). *Body image* berhubungan dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga (Ridwan et al., 2018) (Z. A. Laksmi, M. Ardiaria, 2018).

Orang akan memutuskan apa yang akan dilakukan. Orang yang masuk ke *fitness center* antara putra dan putri memiliki persamaan dalam persepsi *body image* (Margaretta & Rozali, 2018). *Body image* dipengaruhi oleh lingkungan, artis, kepribadian hal berkorelasi positif terhadap *body image*, selanjutnya *body image* berkorelasi terhadap rasa percara diri (Sentana, 2019). Pembuktian antara *body image* dan konsep diri menjelaskan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan konsep diri terhadap wanita yang melakukan latihan kebugaran di pusat kebugaran (Kany, 2015). Tempat kebugaran seperti senam adalah salah satu pilihan yang tepat untuk memperbaiki tubuh. Berdasarkan persepsi yang diyakini kemudian difasilitasi oleh sanggar-sanggar senam untuk melayani kebutuhan pemenuhan *body image*. Banyak pilihan kegiatan yang dapat dilakukan orang untuk mengatasi kekurangan fisik (secara persepsi). Tempat kebugaran lain seperti (*fitness center*), tempat, tempat senam, sebenarnya dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas jasmani diantaranya berkebun, jalan santai, bersepeda, ataupun tidak menggunakan kendaraan bermotor hanya untuk keluar membeli sesuatu yang terjangkau dengan jalan kaki. Kegiatan yang terjadi di Sui Adong terdapat Alumni Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang secara serius menekuni senam *aerobic*. Alumni tersebut membuka kelas senam untuk masyarakat sekitar. Kelas senam yang dibuka dimulai kurang lebih 1.5 tahun lalu, sekarang sudah memiliki banyak anggota. Kelas senam ini memiliki permasalahan, permasalahan yang dimaksudkan adalah kemauan untuk memberikan jawaban yang tepat tentang kesehatan, pola makan, dan cara latihan. Berdasarkan pada permasalahan ini kemudian dilakukan kegiatan PKM guna memfasilitasi berbagai keingintahuan peserta senam.

Instruktur senam dengan koleganya ternyata meskipun sangat mahir dalam memimpin senam namun memiliki kekurangan dalam menjawab pertanyaan

mengenai asupan gizi, kebugaran, pemilihan dan dosis latihan untuk mencapai *body image* yang diinginkan. Berbagai pertanyaan seperti, kaitan antara latihan dengan lemak yang masih menempel, aturan makan malam, suplemen atau asupan khusus yang boleh dan tidak, serta yang paling penting adalah bagaimana diet yang sehat. Diet ini berkaitan dengan pengaturan pola makan dan aktivitas. Permasalahan yang muncul pada akhirnya menjurus pada kurangnya pemahaman dalam melakukan diet yang sehat. Kenyataan ini yang pada akhirnya diselenggarakan kegiatan PKM, dengan berusaha memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tentang kaitan antara olahraga, diet, dan *body image*.

Kegiatan senam bersama dilakukan di lapangan terbuka dengan mendatangkan seorang instruktur dari luar dan seorang instruktur dari Kuala Dua yang biasa memimpin senam setiap hari latihan. Senam dilaksanakan selama 2 jam diikuti oleh semua peserta. Senam jenis senam yang dilakukan antara dibuka dengan senam aerobic, dan Zumba.



**Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama Komunitas Sanggar Senam PERSAS Kuala Dua**

Ibu-ibu dan remaja putri aktif mengikuti kegiatan senam, di akhir kegiatan senam dilakukan perekaman video ucapan selamat hari kemerdekaan Republik Indonesia, pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada 18 Agustus 2020. Selesai senam, para peserta senam diarahkan ke rumah salah satu warga yang lokasinya tidak jauh dari lapangan tempat pelaksanaan senam. Di rumah warga tersebut dipaparkan beberapa materi mengenai makanan yang sehat, citra tubuh yang ideal dan mendapatkan citra tubuh yang ideal secara sehat sebagai berikut:

Manusia memerlukan makan makanan yang sehat. Makanan yang sehat terutama terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Citra tubuh yang baik dipengaruhi oleh beberapa hal, asupan nutrisi (makanan yang bervariasi), keseimbangan cairan, mineral. Kesalahan dalam mengkonsumsi makanan akan membahayakan tubuh dan dapat merusak tubuh. Konsumsi makanan atau minuman diet yang ada di pasaran untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap tubuh. Akibat negative bahkan akan menyebabkan penyakit metabolik akan menyerang tubuh bagi orang yang mengkonsumsi minuman energi ataupun minuman ringan (Eltahir et al 2020).

Masa remaja merupakan masa perubahan pubertas yang datang dengan penambahan berat badan, pertumbuhan, dan perkembangan lainnya serta peningkatan kemandirian. Kebiasaan makan seumur hidup sedang dibentuk selama masa remaja. Pilihan makanan dipengaruhi oleh teman-teman remaja, masyarakat, media, dan apa yang tersedia secara teratur. Diet seimbang yang mencakup protein, karbohidrat, dan lemak serta mineral dan vitamin penting untuk pertumbuhan tidak selalu merupakan pilihan yang paling enak atau nyaman. Hal dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan mulai dari obesitas dan gangguan makan hingga kekurangan nutrisi (Schroeder & Sonnevile, 2015).

Penari wanita berisiko mengalami gangguan makan dan banyak yang memiliki status energi suboptimal yang terkait dengan usaha mencapai penampilan yang lebih diinginkan (Robbeson et al, 2015). Citra tubuh “ideal” yang dipaparkan oleh media massa harus segera dirubah. Bukan zamannya lagi bahwa tubuh yang ideal bagi sesosok wanita adalah yang bertubuh kurus dan langsing. Tubuh yang ideal berdasarkan WHO adalah sosok tubuh yang memiliki *indek* massa tubuh yang sesuai. *Indek* massa tubuh tersebut diperoleh dari pembagian berat badan dan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Dengan memiliki indeks massa tubuh antara 18,5 – 22,9, maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut memiliki tubuh yang ideal. *Image* yang demikian dapat dibentuk dan disebarkan pada masyarakat sehingga resiko diet ataupun aktivitas yang

membahayakan seperti suntik kurus dipilih untuk mendapatkan tubuh seperti yang digambarkan.

**Tabel 2. Kriteria Ideal Menurut WHO**

<b>IMT/BMI</b>	<b>Kategori</b>
< 18,5	Berat badan kurang
18,5 – 22,9	Berat badan normal
≥23,0	Kelebihan berat badan
25,0 – 24,9	Beresiko menjadi obese
25,0 – 29,9	Obes I
≥30,0	Obes II

Obesitas merupakan tantangan kesehatan utama karena secara substansial meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit hati berlemak, hipertensi, *infark miokard*, *stroke*, demensia, osteoarthritis, apnea tidur obstruktif, dan beberapa jenis kanker, sehingga berkontribusi pada penurunan kualitas dan harapan hidup (Blüher, 2019). Penyakit kardiovaskular, penyebab utama kematian di seluruh dunia, terutama hipertensi dan diabetes adalah penyakit utama yang berhubungan dengan obesitas (Jiang et al., 2016). Selain itu obesitas merupakan penyakit yang kompleks, yang mempengaruhi manifestasi penyakit di jalan napas dan menghasilkan perubahan mendasar pada imunitas bawaan dan adaptif. Obesitas dikaitkan dengan reaktivitas saluran napas bawaan, tanpa adanya agen provokatif, dan tanpa peradangan saluran napas yang jelas (Pflusa, 2017). Obesitas juga merupakan faktor risiko keparahan SARS-CoV-2, pasien yang memiliki BMI tinggi memiliki tingkat keparahan yang semakin tinggi sehingga membutuhkan perhatian lebih untuk tindakan pencegahan pada individu yang rentan (Simonnet et al., 2020). Tingkat obesitas telah meningkat di semua usia dan kedua jenis kelamin terlepas dari lokasi geografis, etnis atau status sosial ekonomi. Indeks massa tubuh (BMI) biasanya digunakan untuk menentukan kelebihan berat badan dan obesitas dalam studi epidemiologi. BMI memiliki sensitivitas yang rendah dan ada variabilitas antarindividu yang besar dalam persentase lemak tubuh untuk nilai BMI tertentu, yang sebagian dikaitkan dengan usia, jenis kelamin, dan etnis (Chooi et al, 2019).

Dasar untuk setiap upaya penurunan berat badan adalah perubahan gaya hidup, diet, dan peningkatan aktivitas fisik (Bray et al., 2016). Pendekatan berupa

diet berkualitas tinggi yang harus dipatuhi dan disertai dengan olahraga yang menjelaskan frekuensi sedang, intensitas, jenis, dan waktu dengan minimal 150 menit aktivitas mingguan.

Sarasehan dalam komunitas senam disampaikan tentang bagaimana diet yang benar. Diet yang dimaksud adalah pengaturan pola makan. Pengaturan pola makan merupakan salah satu langkah tepat agar tercapai tubuh yang ideal. Diet dalam hal ini dapat digunakan untuk menambah berat badan ataupun menurunkan berat badan. Namun di masyarakat diet hanya dikenal dengan pola menurunkan berat badan. Pola diet yang dikenal di masyarakat adalah dengan mengurangi bahkan meniadakan makan.

Pola diet yang sudah mendarah daging di masyarakat seperti inilah yang berusaha diperbaiki pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Diet yang dilakukan oleh masyarakat akan menimbulkan efek yang berbahaya bagi kesehatan. Misalnya dengan munculnya penyakit maag yang diderita oleh salah satu peserta senam karena mengalami ketakutan untuk makan.

Makan yang benar harus dilakukan untuk menyelamatkan lambung agar tidak terjadi gesekan antar dinding lambung sehingga muncul lesi. Oleh karena itu lambung perlu diberikan makanan setiap dua (2) jam sekali. Dalam sehari, pola makan yang benar adalah dengan mengkonsumsi makanan setidaknya enam (6) kali dalam satu hari. Hal ini perlu dilakukan oleh ibu-ibu dan remaja putri agar tetap sehat dan tanpa penyakit baru yang muncul ketika melakukan diet penurunan berat badan. Pemahaman diet yang sehat dengan konsumsi makan 6 kali dalam sehari perlu digalakkan ke masyarakat. Karena berdasarkan pemahaman masyarakat, diet adalah tidak makan. Diet dengan tidak makan justru akan membahayakan bagi kesehatan, yang selalu ditekankan pada kegiatan sarasehan. Muncul ketakutan baru, ketika konsumsi makan dilakukan sebanyak enam kali dalam satu hari. Ketakutan akan semakin bertambahnya berat badan dan justru akan menjauh dari berat badan ideal. Citra Tubuh yang positif perlu dibangun di kalangan masyarakat guna menghindarkan hal-hal negatif yang memiliki dampak luar biasa merusak. Dampak yang luar biasa merusak *mind set* dari para remaja setidaknya dapat terminimalisir.

Gehrman (2003) mengemukakan bahwa eksperimen pemberian aktivitas fisik dan gizi tidak berpengaruh pada *body image*. Meskipun dalam analisis regresi terdapat perubahan dalam *body image*, level kebugaran dan aktivitas fisik, dan *indek* masa tubuh yang dimiliki oleh responden. *Body image* lebih mengarah kepada status, penilaian diri yang negatif, dan hambatan yang dirasakan untuk melakukan aktivitas fisik berhubungan dengan *body image*.

Gerakan dan intensitas yang tepat akan membentuk citra tubuh yang ideal. Permasalahan yang kerap muncul pada ibu-ibu adalah penumpukan pada bagian perut, paha, dan lengan. Contoh gerakan agar otot perut tidak mengalami penumpukan lemak adalah dengan *sit up*. Aktivitas *sit up* dilakukan setelah senam atau olahraga *aerobic* yang lainnya. Gerakan *sit up* akan sangat sulit dan berat bahkan tidak mampu mengangkat badan kembali ke posisi duduk, maka perlu diberikan latihan yang berbagian otot agar *sit up* dapat dilakukan. Otot perut dapat dibagi dan dilatih menjadi beberapa bagian, yaitu otot perut bagian atas, otot perut bagian bawah, dan otot perut bagian samping. Lambat laun dari gerakan perbagian dilanjutkan dengan gerakan *sit up* secara keseluruhan. Apabila dimungkinkan ditambahkan dengan gerakan *plank*, karena gerakan ini akan merangsang seluruh otot inti dalam tubuh untuk berkontraksi.



**Gambar 3. Contoh Gerakan Olahraga Untuk Mendapatkan *Body Image***

## **SIMPULAN**

Kegiatan PKM ini mendapat sambutan yang positif dari masyarakat khususnya ibu-ibu dan remaja putri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang mengikuti dan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Baik tentang bagaimana pengaturan asupan gizi ataupun pemilihan gerak dan intensitas yang benar. Kegiatan ini memberikan kesempatan untuk mendapatkan penjelasan pemahaman tentang kebugaran, gizi, body image dan cara untuk mencapainya. Ibu-ibu dan Remaja Putri mendapatkan informasi kaitan dengan usaha untuk mencapai kesehatan khususnya bagaimana melakukan diet dan latihan yang benar. Khusus pemahaman diet peserta PKM mulai memahami bagaimana seharusnya mengatur pola makan. Peserta PKM juga dapat mengetahui bagaimana menentukan dosis latihan dan mengidentifikasi kesalahan mengapa sudah melakukan senam tetapi lemak di perut dan pinggang. Peserta memahami bagaimana memilih gerakan agar semakin cepat dalam pembentukan tubuh. Permasalahan *body image* menjadi lebih terbuka terutama bagaimana upaya yang positif dan benar menyikapi dan usaha untuk mencapai level tubuh yang diinginkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badoud, D., & Tsakiris, M. (2017). From the body's viscera to the body's image: Is there a link between interoception and body image concerns? In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. In *Nature Reviews Endocrinology*.
- Bray, G. A., Frühbeck, G., Ryan, D. H., & Wilding, J. P. (2016). Management of obesity. *The Lancet*, 387(10031), 1947-1956.
- Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. *Metabolism*, 92, 6-10.
- Esposito, R., Cieri, F., di Giannantonio, M., & Tartaro, A. (2018). The role of body image and self - perception in anorexia nervosa: the neuroimaging perspective. *Journal of neuropsychology*, 12(1), 41-52.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101-118.
- Geofani, D. (2019). Pengaruh cyberbullying body shaming pada media sosial instagram terhadap kepercayaan diri wanita karir di Pekanbaru. *Jom Fisip*, 6(2), 2.



- Gledhill, L. J., Cornelissen, K. K., Cornelissen, P. L., Penton - Voak, I. S., Munafò, M. R., & Tovée, M. J. (2017). An interactive training programme to treat body image disturbance. *British journal of health psychology*, 22(1), 60-76.
- Hilman, N. A. (2019). Pengaruh Media Sosial Dan Anorexia Pada Wanita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 183-187.
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body image concerns and body weight overestimation do not promote healthy behaviour: Evidence from adolescents in Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 864.
- Jiang, S. Z., Lu, W., Zong, X. F., Ruan, H. Y., & Liu, Y. (2016). Obesity and hypertension. *Experimental and therapeutic medicine*, 12(4), 2395-2399.
- Kany, A. (2015). Hubungan antara body image dengan konsep diri pada wanita yang melakukan olahraga kebugaran di jetset fitness center Palembang. *Jurnal Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.
- Kops, N. L., Bessel, M., Knauth, D. R., Caleffi, M., & Wendland, E. M. (2019). Body image (dis)satisfaction among low-income adult women. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1317–1323.
- Latiff, A. A., Muhamad, J., & Rahman, R. A. (2018). Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(1), 34-41.
- Lee, J., & Lee, Y. (2016). The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 15(16), 39.
- Margaretta, A., & Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan body image ditinjau dari jenis kelamin pada anggota clark hatch fitness center. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul E-Journal*.
- Marpaung, D. (2015). Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal di upi. *Skripsi*.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369-377.
- Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, body image, and the media. *In Perception of beauty*, 145-157.
- Mohr, H. M., Rickmeyer, C., Hummel, D., Ernst, M., & Grabhorn, R. (2016). Altered visual adaptation to body shape in eating disorders: implications for body image distortion. *Perception*, 45(7), 725-738.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Is body shame a significant mediator of the relationship between mindfulness skills and the quality of life of treatment-seeking children and adolescents with overweight and obesity?. *Body Image*, 20, 49-57.
- Bimantara, M. D., Adriani, M., & Suminar, D. R. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85-88.
- Nugroho, M. D., & Rizal, A. (2017). Citra Tubuh Dengan Depresi Pada Lansia Wanita. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(02), 229-234.

- Pertiwi, V., Balgis, B., & Mashuri, Y. A. (2020). Salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja adalah kekurangan energi kronis (KEK). *Riskesmas* (2018). *Health Science Journal of Indonesia*.
- Phusa, T. (2017). Obesity and asthma. *International Review of Allergology and Clinical Immunology in Family Medicine*.
- Puspasari, L. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal, antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*.
- Rashmi, B. M., Patil, S. S., Angadi, M. M., & Pattankar, T. P. (2016). A cross-sectional study of the pattern of body image perception among female students of BBM college in Vijayapur, North Karnataka. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 10(7), LC05.
- Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S. (2018). Hubungan antara body image dengan self esteem pada wanita dewasa muda pasca melahirkan di Jakarta serta tinjauannya dalam islam. *Journal Psikogenesis*, 5(1).
- Robbeson, J. G., Kruger, H. S., & Wright, H. H. (2015). Disordered eating behavior, body image, and energy status of female student dancers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 344–352.
- Rosalinda, I., & Fricilla, N. (2015). Fear of negative appearance evaluation terhadap citra tubuh wanita. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 49-58.
- Şanlıer, N., Türközü, D., & Toka, O. (2016). Body image, food addiction, depression, and body mass index in university students. *Ecology of Food and Nutrition*, 55(5), 491–507.
- Schroeder, K., & Sonnevile, K. (2015). Adolescent nutrition. In *Encyclopedia of Food and Health*.
- Sentana, A. C. S. (2019). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi " body image satisfaction" dan niat beli perempuan millennial. *Jurnal Bisnis dan Kewirausahaan*, 15(1), 1-12.
- Simonnet, A., Chetboun, M., Poissy, J., Raverdy, V., Noulette, J., Duhamel, A., Labreuche, J., Mathieu, D., Pattou, F., Jourdain, M., Caizzo, R., Caplan, M., Cousin, N., Duburcq, T., Durand, A., El kalioubie, A., Favory, R., Garcia, B., Girardie, P., ... Verkindt, H. (2020). High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation. *Obesity*, 28(7), 1195–1199.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Wardhani, P. I. (2020). Hubungan body image dan pola makan dengan kekurangan energi kronis (kek) pada remaja putri di sman 6 bogor tahun 2019. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*.
- Z. A. Laksmi, M. Ardiaria, and D. F. (2018). Hubungan body image dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun (studi pada mahasiswi program studi kedokteran universitas

diponegoro). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 627–640.