

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Body Image (Citra Tubuh) Pada Remaja di SMAN 06 Pekanbaru

Mita Asmarani¹, Ari Rahmat Aziz², Ari Pristiana Dewi³

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru

e-mail: mita.asmarani4535@student.unri.ac.id¹,
arirahmataziz@lecturer.unri.ac.id², ari.pristiana@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Status Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja menjadi salah satu gambaran penting dalam menilai kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja dengan IMT yang tidak normal, seperti kelebihan atau kekurangan berat badan, cenderung memiliki penilaian tertentu terhadap bentuk tubuhnya (body image). Persepsi tubuh yang negatif dapat memengaruhi rasa percaya diri, kondisi psikososial, hingga kualitas hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan body image pada remaja di SMAN 06 Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas X SMAN 06 Pekanbaru sebanyak 312 siswa, dengan jumlah sampel 176 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan kategori IMT, serta pengisian kuesioner Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) untuk mengukur body image. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Fisher Exact dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori underweight dan normal memiliki body image positif, sedangkan responden dengan kategori overweight, obesitas I, dan obesitas II lebih banyak memiliki body image negatif. Hasil uji Fisher Exact diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan body image pada remaja di SMAN 06 Pekanbaru.

Kata Kunci: *Citra Tubuh, Indeks massa tubuh, Remaja, Siswa SMA*

Abstract

Body Mass Index (BMI) status in adolescents is a key indicator for assessing health, both physically and psychologically. Adolescents with abnormal BMI such as being overweight or underweight tend to have specific perceptions of their body shape (body image). Negative body perceptions can affect self-confidence, psychosocial well-being,

and the quality of life of adolescents. This study aims to determine the relationship between Body Mass Index (BMI) and body image among adolescents at SMAN 06 Pekanbaru. The study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of all 312 tenth-grade students at SMAN 06 Pekanbaru, with a sample size of 176 respondents selected using purposive sampling. Data were collected through measurements of weight and height to determine BMI categories, as well as the completion of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) to measure body image. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, employing the Fisher's Exact test with a 95% confidence level. The results of the study indicate that the majority of respondents in the underweight and normal weight categories have a positive body image, whereas respondents in the overweight, Class I obesity, and Class II obesity categories are more likely to have a negative body image. The Fisher's exact test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant association between Body Mass Index (BMI) and body image among adolescents at SMAN 06 Pekanbaru.

Keyword: *Adolescents, Body Image, Body Mass Index, High School Students*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi secara cepat. Pada masa ini, remaja mulai lebih memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya akibat perubahan fisik yang terjadi selama pubertas. Menurut World Health Organization (2025), remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun yang rentan mengalami perubahan perilaku serta berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah gizi dan psikologis.

Salah satu aspek psikologis yang banyak diperhatikan pada masa remaja adalah body image atau citra tubuh. Body image merupakan cara individu memandang, menilai, dan merasakan bentuk serta penampilan tubuhnya sendiri (Kuswara & Izzati, 2022). Penilaian terhadap tubuh dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana seseorang menerima kondisi fisiknya. Remaja dengan body image positif biasanya lebih percaya diri dan mampu menerima keadaan tubuhnya, sedangkan body image negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan, menurunkan rasa percaya diri, dan memengaruhi hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Body image pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisik selama pubertas, lingkungan sosial, media sosial, serta standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Harefa et al. (2023) menyatakan bahwa remaja cenderung lebih peka terhadap penilaian dari orang lain, terutama teman sebaya, sehingga lebih mudah merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, Haryani (2024) menjelaskan bahwa remaja perempuan umumnya lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan remaja laki-laki sehingga lebih berisiko mengalami body image negatif.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi body image pada remaja adalah status Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut World Health Organization (2025), IMT merupakan ukuran sederhana yang digunakan untuk menentukan status gizi

berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Remaja dengan status IMT yang tidak normal, seperti *underweight* maupun obesitas, cenderung memiliki penilaian yang berbeda terhadap bentuk tubuhnya. Remaja dengan berat badan berlebih biasanya lebih mudah merasa tidak puas terhadap penampilannya karena adanya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal.

Selain itu, perubahan gaya hidup pada remaja saat ini juga dapat memengaruhi peningkatan nilai IMT. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, kurangnya aktivitas fisik, serta pola hidup *sedentary* menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas. Heri et al. (2022) menyatakan bahwa konsumsi *fast food* secara berlebihan dapat meningkatkan asupan kalori sehingga berdampak pada kenaikan berat badan dan nilai IMT. Penggunaan gadget dalam waktu yang lama juga menyebabkan aktivitas fisik remaja berkurang sehingga risiko obesitas menjadi lebih tinggi.

Menurut World Health Organization (2024), lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun di berbagai negara di dunia mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. Angka tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok usia remaja terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini menandakan bahwa obesitas tidak lagi hanya menjadi masalah kesehatan pada orang dewasa, tetapi juga telah berkembang menjadi permasalahan kesehatan global yang serius pada anak dan remaja.

Berdasarkan data di Indonesia, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada tahun 2023 mencapai 23,4%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hampir seperempat penduduk mengalami masalah status gizi lebih. Sementara itu, di Provinsi Riau prevalensi obesitas tercatat lebih tinggi, yaitu mencapai 29,8%. Tingginya angka obesitas tersebut menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih menjadi perhatian serius, termasuk pada kelompok remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Karwati dan Yusuf (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja, dengan hasil analisis statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,030. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi indeks massa tubuh (IMT) seseorang dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang dan menilai bentuk tubuhnya. Sejalan dengan penelitian tersebut, Rakhman et al. (2022) juga menemukan bahwa remaja yang memiliki status IMT tidak normal, baik *underweight* maupun *overweight*, cenderung mengalami *body image* negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan atau ketidaksesuaian status berat badan dapat memengaruhi tingkat kepuasan remaja terhadap penampilan fisiknya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada remaja di SMAN 06 Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan di SMAN 06 Pekanbaru dengan populasi seluruh siswa kelas X sebanyak 312 siswa. Sampel penelitian

berjumlah 176 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan responden untuk menentukan kategori IMT, kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) yang terdiri dari 37 item untuk mengukur body image responden. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden, IMT, dan body image, serta analisis bivariat menggunakan uji Fisher Exact dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan hasil analisis setelah dilakukan proses pengumpulan data pada 176 responden siswa kelas X di SMAN 6 Kota Pekanbaru. Analisis univariat dilakukan pada variabel karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin, serta variabel penelitian yaitu status obesitas dan body image. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan masing-masing variabel penelitian berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
15 tahun	76	43,2 %
16 tahun	100	56,8%
Jenis kelamin		
Laki -laki	71	40,3%
Perempuan	105	59,7%
Total	176	100,0

Berdasarkan Tabel 1, hasil persentase terhadap 176 responden yang seluruhnya merupakan siswa kelas X menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 16 tahun yaitu sebanyak 100 orang (56,8%), sedangkan responden usia 15 tahun sebanyak 76 orang (43,2%). Ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 105 orang (59,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 71 orang (40,3%). Karakteristik usia responden menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam kategori remaja madya. Hal ini sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu siswa sekolah menengah atas yang berada pada fase perkembangan tersebut. Pada masa remaja madya, individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun sosial, yang dapat memengaruhi cara mereka dalam mempersepsikan dan mengevaluasi citra tubuh (body image). Menurut Santrock (2014 dalam Bawono, 2023), masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, psikososial, dan sosial-emosional. Perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang dialami, baik pada remaja

perempuan maupun laki-laki, dapat memengaruhi cara individu dalam mempersepsikan tubuhnya.

Selain itu, pada fase ini remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian dari lingkungan sekitar, terutama dari teman sebaya dan lawan jenis. Kondisi tersebut berperan penting dalam pembentukan persepsi diri, termasuk dalam perkembangan citra tubuh (body image) (Harefa et al., 2023). Hasil karakteristik responden juga menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Kondisi ini penting diperhatikan karena remaja perempuan cenderung lebih peka terhadap perubahan fisik dan penilaian sosial terkait penampilan dibandingkan remaja laki-laki. Adanya tuntutan untuk memiliki bentuk tubuh yang sesuai dengan standar ideal dapat memengaruhi cara remaja perempuan dalam mempersepsikan dan mengevaluasi tubuhnya. Akibatnya, remaja perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan membentuk citra tubuh yang negative (Haryani, 2024).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh pada Remaja

Status obesitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Underweight	59	33,5%
Normal	40	22,7%
Overweight	5	2,8%
Obesitas I	69	39,2%
Obesitas II	3	1,7%
Total	176	100

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian terhadap 176 responden, distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori obesitas I sebanyak 69 orang (39,2%). Responden dengan kategori underweight sebanyak 59 orang (33,5%), kategori normal sebanyak 40 orang (22,7%), kategori overweight sebanyak 5 orang (2,8%), dan kategori obesitas II sebanyak 3 orang (1,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status IMT yang tidak normal, terutama pada kategori obesitas I.

Tingginya jumlah responden dengan kategori obesitas menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih cukup banyak ditemukan pada remaja. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan sedentary lifestyle pada remaja. Selain itu, masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan fisik dan hormonal yang dapat memengaruhi distribusi lemak tubuh serta peningkatan berat badan.

Menurut World Health Organization (2025), Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Status IMT yang tidak normal, baik kelebihan maupun kekurangan berat badan, dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis remaja. Oleh karena itu, remaja perlu menjaga pola makan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan ideal agar status gizinya tetap normal.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, baik dari segi fisik, psikologis, maupun hormonal. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan pada bentuk tubuh, tinggi badan, berat badan, serta komposisi lemak tubuh sehingga kebutuhan zat gizi dan energi juga meningkat dibandingkan masa sebelumnya. Perubahan tersebut menyebabkan remaja memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal. Namun, apabila jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik, maka dapat terjadi penumpukan lemak dalam tubuh yang berdampak pada peningkatan berat badan serta meningkatnya nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) (Pratiwi et al., 2024).

Selain itu, rendahnya aktivitas fisik pada remaja juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi peningkatan IMT. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik atau olahraga cenderung memiliki pengeluaran energi yang lebih sedikit dibandingkan energi yang dikonsumsi. Kondisi tersebut menyebabkan energi yang tidak terpakai akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya overweight maupun obesitas. Kebiasaan sedentary lifestyle seperti terlalu lama bermain gadget, menonton, atau duduk dalam waktu yang lama tanpa diimbangi aktivitas fisik juga turut berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian obesitas pada remaja (Fakhriyah et al., 2025).

Tingginya prevalensi obesitas pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh pola hidup remaja yang cenderung kurang aktif secara fisik dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji serta minuman tinggi gula. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan asupan kalori menjadi berlebihan sehingga berdampak pada peningkatan berat badan dan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Heri et al. (2022), konsumsi fast food dan minuman ringan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko overweight dan obesitas pada remaja. Selain itu, penggunaan gadget dalam waktu yang lama juga menyebabkan aktivitas fisik remaja berkurang karena sebagian besar waktu dihabiskan untuk duduk atau bermain media sosial. Kondisi ini menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak digunakan secara optimal dan akhirnya disimpan dalam bentuk lemak tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rakhman et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status IMT tidak normal. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor yang memengaruhi peningkatan IMT pada remaja.

Selain responden dengan obesitas, penelitian ini juga menemukan responden dengan kategori underweight. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, kurangnya asupan nutrisi, maupun adanya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal sehingga remaja membatasi pola makan secara berlebihan. Menurut Nastiti et al. (2025), masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap perubahan pola makan karena adanya pengaruh lingkungan sosial serta persepsi terhadap bentuk tubuh.

Body Image

Body image merupakan gambaran atau penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri yang meliputi pandangan mengenai bentuk, ukuran, serta penampilan fisik secara keseluruhan. Konsep ini tidak hanya berfokus pada kondisi fisik, tetapi juga melibatkan perasaan, penilaian dan sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat berkembang dalam bentuk positif maupun negatif (Kuswara & Izzati, 2022).

Body image pada remaja tidak terbentuk secara alami, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor di lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki body image positif, masih terdapat responden yang menunjukkan body image negatif. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa proses pembentukan body image sangat dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan individu. Jika ditinjau dari jenis kelamin, remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan memiliki standar tubuh ideal tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Haryani (2024) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan laki-laki. Selain itu, media massa juga berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi pembentukan body image. Paparan terhadap standar tubuh ideal yang ditampilkan di media dapat memengaruhi cara remaja dalam menilai dan memandang tubuhnya (Fahrudin et al., 2022).

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Status Body Image

Status body image	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Body image positif	103	58,5%
Body image negatif	73	41,5%
Total	176	100

Berdasarkan tabel 3, hasil distribusi frekuensi status body image pada 176 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki body image positif yaitu sebanyak 103 orang (58,5%), sedangkan responden yang memiliki body image negatif sebanyak 73 orang (41,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penilaian yang positif terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Meskipun demikian, proporsi responden dengan body image negatif masih tergolong cukup tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian remaja belum sepenuhnya merasa puas terhadap kondisi tubuhnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yogi (2022), yang melaporkan bahwa mayoritas responden memiliki body image positif sebanyak 264 orang (93,0%), sementara responden dengan body image negatif berjumlah 20 orang (7,0%).

Berdasarkan hasil penelitian, body image pada siswa SMA Negeri 06 Pekanbaru menunjukkan variasi antara positif dan negatif. Remaja dengan body image positif umumnya mampu menerima kondisi tubuhnya dengan baik, ditandai oleh kepuasan terhadap penampilan, kepercayaan diri yang cukup, serta tidak merasa malu dengan dirinya. Mereka juga cenderung memiliki kepedulian terhadap kesehatan melalui penerapan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik. Meskipun memperhatikan penampilan,

hal tersebut tidak disertai kecemasan berlebihan, sehingga mencerminkan penerimaan diri yang baik.

Gambaran body image negatif pada responden ditunjukkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk dan penampilan tubuh, baik pada wajah, rambut, maupun tubuh secara keseluruhan. Kondisi ini juga disertai dengan persepsi diri yang kurang menarik serta tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah. Selain itu, remaja dengan body image negatif cenderung mengalami kecemasan terkait berat badan, terutama kekhawatiran akan kegemukan, serta menunjukkan perhatian berlebihan terhadap penampilan, seperti sering bercermin dan menghabiskan waktu lebih lama untuk bersiap. Hal ini mencerminkan adanya ketidakpuasan terhadap tubuh yang berpotensi memengaruhi aspek psikologis dan sosial remaja.

Tabel. 4 Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image (Citra Tubuh) pada Remaja di SMAN 06 Pekanbaru

Indeks Massa Tubuh	Body Image		ρ -value
	Positif	Negatif	
Underweight	49 (83,1%)	10 (16,9%)	59
Normal	31(77,5%)	9 (22,5%)	40
Overweight	1(20,0%)	4 (80,0%)	5
Obesitas I	21(30,4%)	48 (69,6%)	69
Obesitas II	1 (33,3%)	2 (66,7%)	3
Total	103	73	176
			0,000

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis pada 176 responden menunjukkan bahwa remaja dengan kategori underweight sebagian besar memiliki body image positif, yaitu sebanyak 49 orang (83,1%), sedangkan yang memiliki body image negatif sebanyak 10 orang (16,9%). Pada kategori normal, sebagian besar responden juga menunjukkan body image positif sebanyak 31 orang (77,5%), sementara body image negatif sebanyak 9 orang (22,5%). Berbeda dengan kategori overweight dan obesitas, mayoritas responden lebih banyak memiliki body image negatif. Pada kategori overweight, terdapat 4 orang (80,0%) dengan body image negatif dan 1 orang (20,0%) dengan body image positif. Responden dengan obesitas I juga didominasi oleh body image negatif sebanyak 48 orang (69,6%), sedangkan body image positif sebanyak 21 orang (30,4%). Sementara itu, pada kategori obesitas II terdapat 2 orang (66,7%) dengan body image negatif dan 1 orang (33,3%) dengan body image positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan kategori underweight dan normal memiliki body image yang positif. Hal ini menggambarkan bahwa remaja yang memiliki berat badan mendekati ideal cenderung lebih menerima dan merasa puas terhadap bentuk tubuh serta penampilannya. Sebaliknya, pada responden dengan kategori overweight, obesitas I, dan obesitas II, lebih banyak ditemukan body image negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan nilai IMT dapat memengaruhi cara remaja memandang tubuhnya, sehingga mereka lebih mudah merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya. Body image pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor,

seperti perubahan fisik selama masa pertumbuhan, lingkungan pertemanan, pengaruh media sosial, serta adanya standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Remaja dengan berat badan berlebih sering kali merasa kurang percaya diri karena adanya penilaian dari lingkungan sekitar maupun keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal. Akibatnya, remaja dapat merasa malu terhadap penampilannya, kurang puas dengan kondisi tubuhnya, dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harefa et al. (2023) yang menyebutkan bahwa remaja dengan kategori overweight dan obesitas lebih cenderung memiliki body image negatif dibandingkan remaja dengan IMT normal. Penelitian Harvani (2024) juga menyatakan bahwa remaja perempuan lebih mudah merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena lebih memperhatikan penampilan fisik serta lebih sensitif terhadap penilaian dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil uji Fisher Exact diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan body image pada remaja di SMAN 06 Pekanbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status IMT dapat memengaruhi cara remaja memandang dan menilai bentuk tubuhnya. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pola hidup sehat, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan rasa percaya diri agar remaja mampu membentuk body image yang positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan body image pada remaja di SMAN 06 Pekanbaru, maka dapat disimpulkan, sebagian besar responden memiliki kategori IMT obesitas I sebanyak 69 orang (39,2%). Sebagian besar responden memiliki body image positif sebanyak 103 orang (58,5%). Remaja dengan kategori underweight dan normal cenderung memiliki body image positif, sedangkan remaja dengan kategori overweight, obesitas I, dan obesitas II lebih banyak memiliki body image negatif. Hasil uji Fisher Exact menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan body image pada remaja di SMAN 06 Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Cetakan ke-4). Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Fahrudin, A., Huraerah, A., Shakila, A., Ideris, A., Susilowati, E., & Mas'ud, F. (2022). *Dinamika Gender dan Perubahan Sosial*. Widina Media Utama.
- Fakhriyah, Anhar, V. Y., & Noor, I. H. (2025). *Kebersihan menstruasi pada remaja putri: Mempertimbangkan situasi bencana*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Harefa, D., Gaurifa, M., Sarumaha, N. R. M., & Telaumbanua, K. (2023). *Teori perkembangan peserta didik*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Haryani, H. (2024). *Determinan Indeks Massa Tubuh pada Remaja*. NEM.

Heri, M., Dewi Sintya, P. I., Astriani Yunica, M. D., Ariana, P. A., Sundayana, M., & Aryawan, K. Y. (2022). Obesitas Pada Anak dalam Perspektif Orang Tua. *Qiara Media*.

Karwati, & Yusuf, F. M. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dengan body image pada mahasiswa (usia remaja akhir). *JKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(2), 25–29.

Kuswara, G. G. A., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara Self-Esteem dengan Subjective Well-Being pada Guru SMK Umi Anugerah Izzati. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 157–170. Diperoleh tanggal 22 Mei 2025 dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46987/39360>

Nastiti, Z., Sunarningsih I., & Multazam, A. (2025). Analisis faktor yang mempengaruhi obesitas pada remaja di SMA LAB UM. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2).

Pratiwi, fauzi, naufal, tandri, & sisilia. (2024). Pengaruh Masa Pubertas terhadap Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>

Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Kristianingrum. (2022). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan body image pada remaja putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2)

WHO. (2024). Obesity and overweight. World Health Organization. Diperoleh tanggal 15 Juni 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

WHO. (2025). Obesity and overweight. World Health Organization. Diperoleh tanggal 04 April 2026 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>