

Persepsi *Body Image* Pekerja Di Kota Jayapura

Elisabet Bre Boli^{1*}, Oktliana Pasangka¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih

Email korespondensi: bre.elisachan@gmail.com

Abstract

Appearance is one of the important factors for humans in living their lives. However, each individual's perception of their own body tends to be inconsistent with the good anthropometric body standards. This body image perception is closely related to lifestyle, diet, physical activity, and environment. This study aims to explore the body image perception of workers in Jayapura City. This research is an exploratory study to gain an in-depth understanding of the body image perception of workers in Jayapura City. The subjects of this study were 379 workers domiciled in Jayapura City. Data was collected using a body image perception questionnaire and anthropometric measurements were conducted on the workers. The results showed that 53% of respondents were female, 60% were in the early working-age category, and 47% worked as civil servants, military personnel, police officers, or employees of state-owned enterprises. Furthermore, most respondents had normal nutritional status (60%) and 87% had a negative body image perception. Cross-tabulation analysis found that a positive body image perception was mostly found among respondents with normal nutritional status. However, many respondents with normal nutritional status still had a negative body image perception. Further studies are needed to investigate the factors related to body image perception to develop interventions that improve workers' understanding of the ideal body shape.

Keywords: Perception, Body Image, Work

Abstrak

Penampilan bagi seorang manusia merupakan salah satu faktor penting dalam menjalani kehidupan. Namun, persepsi setiap individu terhadap tubuhnya sendiri, cenderung tidak sesuai dengan standar antropometri tubuh yang baik. Persepsi *body image* ini sangat berkaitan dengan gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi *body image* pekerja di Kota Jayapura. Penelitian ini merupakan penelitian eksplorasi untuk mendalami dan persepsi *body image* pekerja di Kota Jayapura. Subjek dalam penelitian ini adalah pekerja yang berdomisili di Kota Jayapura berjumlah 379 responden. Data akan dikumpulkan menggunakan kuesioner persepsi *body image* dan dilakukan pengukuran antropometri terhadap para pekerja. Hasil penelitian menunjukkan 53% responden berjenis kelamin perempuan, 60% berada pada kategori usia pekerja awal, bekerja sebagai ASN/TNI/Polri/BUMN/D (47%). Selain itu, sebagian besar responden berstatus gizi normal (60%) dan memiliki persepsi *body image negative* (87%). Berdasarkan hasil tabulasi silang, ditemukan bahwa persepsi *body image* positif sebagian besar dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Namun, masih banyak responden dengan status gizi normal yang memiliki persepsi *body image* negatif. Perlu dilakukan kajian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* agar dapat dikembangkan intervensi peningkatan pemahaman para pekerja terkait bentuk tubuh yang ideal.

Kata Kunci : Persepsi, Body Image, Pekerjaan

Received: Januari 16, 2025; Revised: Januari 31, 2025; Accepted: Februari 13, 2025; Online Available: Februari 27, 2025;

* Elisabet Bre Boli, bre.elisachan@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Tren masalah gizi di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyaknya kasus malgizi, baik gizi kurang maupun lebih, dan hal ini cenderung mengalami peningkatan. Masalah gizi seperti status gizi kurang maupun lebih disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah persepsi terhadap *body image*. Persepsi terhadap *body image* yang negatif dapat menyebabkan pola hidup tidak sehat.

Body image didefinisikan sebagai konstruksi psikologis multifaset yang ebrkaitan dengan perwujudan (yaitu pengalaman kompleks hidup dalam tubuh) (Piran, 2016). Hal ini mencakup persepsi (penilaian tentang ukuran atau bentuk tubuh seseorang), sikap (tekanan yang terinternalisasi untuk menjadi kurus), kognitif (pemikiran dan keyakinan tentang tubuh seseorang, evaluatif (perasaan positif atau negatif tentang tubuh seseorang, dan komponen perilaku (pembatasan makanan) (Cash, 20024).

Body image berkembang dalam konteks kesadaran akan norma-norma masyarakat mengenai tipe tubuh yang dianggap menarik dan diinginkan. Meskipun norma tubuh terkadang dikonseptualisasikan dalam bentuk preferensi tubuh yang dirasakan orang lain (Bair et al., 2014) atau sebagai ukuran tubuh rata-rata yang dirasakan suatu populasi (Mills et al., 2012), sebagian besar literatur tentang citra tubuh dan pengaruh norma tubuh masyarakat berfokus pada tipe tubuh ideal. Norma-norma ini memberi tahu tubuh bahwa seseorang ingin memiliki dan merasa seharusnya memilikinya agar merasa bahagia, percaya diri, dan menarik. Tubuh “tipis-ideal” secara konsisten diagung-agungkan bagi wanita dan mewakili tubuh wanita langsing dengan pinggang kecil dan sedikit lemak tubuh (Low et al., 2003). Tipe tubuh ideal bagi pria adalah tinggi, berotot, dan ramping (Ridgeway dan Tylka, 2005). Baik tubuh perempuan maupun laki-laki yang dianggap memiliki lemak “berlebihan” banyak direndahkan dalam budaya kebarat-baratan. Dalam beberapa tahun terakhir, variasi mengenai ukuran tubuh ideal bagi perempuan telah bermunculan. Hal ini mencakup tubuh yang kencang dan bugar (“*fit-ideal*”) serta tubuh lebih berlekuk yang dikenal sebagai “*slim-thick ideal*”, yang ditandai dengan pinggang yang sangat kecil namun dengan pinggul lebar dan bokong besar (McComb dan Mills, 2022). Tubuh ideal baik pria maupun wanita selalu diwakili oleh tipe tubuh yang jarang dan sulit dicapai.

Penelitian-penelitian terdahulu telah menemukan fakta bahwa norma tubuh ideal dapat menyebabkan gangguan citra tubuh dan perilaku tidak sehat, termasuk pola makan. Penelitian pada remaja oleh Hariyanti dan Haryana (2021), dinyatakan bahwa *body image* berhubungan dengan status gizi dan berkaitan dengan rendahnya pengetahuan gizi remaja tentang gizi seimbang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, persepsi seseorang terhadap *body image* yang negatif dapat mengakibatkan pola hidup tidak sehat. Hal ini yang kemudian menjadi dasar dilakukannya penelitian dengan judul Persepsi *Body Image* Pekerja di Kota Jayapura.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif bermaksud untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi kebiasaan sarapan dan status gizi pekerja di Kota Jayapura. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor 106/KEPK-J/V/2024 oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Jayapura.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja yang berdomisili di Kota Jayapura sebesar 134.206 orang (Badan Pusat Statistik Kota Jayapura, 2023). Penghitungan sampel menggunakan ukuran minimum sampel yang dapat diterima berdasarkan jenis penelitian deskriptif korelasional menggunakan rumus Slovin dengan derajat kepercayaan 95%. Jumlah sampel diperoleh sebanyak 400 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *random sampling* yang dilakukan pada wilayah di Kota Jayapura.

Variabel status gizi akan diolah berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk dewasa usia >19). Variabel persepsi *body image* akan diolah berdasarkan kategori positif dan negatif. Analisis data menggunakan sistem komputerisasi program SPSS 24. Data akan dianalisis secara univariat. Data disajikan dalam bentuk tabel maupun narasi.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian analitik korelasional dengan desain retrospektif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswi keperawatan di Institusi Pendidikan Jurusan Keperawatan Kota Jayapura. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Accidental sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 4.1, sebagian besar responden di Kota Jayapura berada pada kategori usia pekerja awal (60.7%) dan sebagian kecilnya pada kategori usia muda (3.7%). Rata-rata usia responden adalah 34 tahun dengan usia terkecil adalah 20 tahun dan tertinggi adalah 55 tahun.

Tabel 4.1 Sebaran responden berdasarkan usia di Kota Jayapura

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia muda	14	3.7
Pekerja awal	230	60.7
Paruh baya	83	21.9
Pra pensiun	52	13.7
Total	379	100
<i>Mean</i>	34	
<i>Median</i>	33	
<i>Min-Max</i>	20-55	

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 4.2 menunjukkan sebaran responden berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (53.3%).

Tabel 4.2 Sebaran responden berdasarkan jenis kelamin di Kota Jayapura

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	177	46.7
Perempuan	202	53.3
Total	379	100

Sumber: Data primer, 2024

Hasil penelitian pada Tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagian PNS/Polri/TNI/BUMN/D (47.2%), sedangkan sebagian kecilnya adalah lain-lain (3%), yang bekerja sebagai ibu rumah tangga maupun honorer.

Tabel 4.3 Sebaran responden berdasarkan pekerjaan di Kota Jayapura

Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
PNS/Polri/TNI/BUMN/D	179	47.2
Swasta	127	33.5
Wiraswasta	62	16.3
Lain-lain	11	3
Total	379	100

Sumber: Data primer, 2024

B. Status Gizi

Berdasarkan Tabel 4.4, sebanyak 60.7% responden memiliki status gizi normal, 29% lainnya termasuk dalam kategori *overweight* dan obesitas. Sedangkan sebagian kecilnya memiliki status gizi *underweight* (10.3%). Rata-rata nilai IMT responden adalah 23.5.

Tabel 4.4 Sebaran responden berdasarkan status gizi di Kota Jayapura

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Underweight</i>	39	10.3
Normal	230	60.7
<i>Overweight</i>	54	14.2
Obesitas	56	14.8
Total	379	100
Mean	23.5	
Median	23.5	
Min-Max	14.5-32.7	

Sumber: Data primer, 2024

C. Persepsi *Body Image*

Tabel 4.5 menunjukkan sebaran responden berdasarkan persepsi *body image* di Kota Jayapura. Hasil penelitian menemukan lebih dari 50% responden memiliki persepsi *body image* negatif.

Tabel 4.5 Sebaran responden berdasarkan persepsi *body image* di Kota Jayapura

Persepsi <i>body image</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
Positif	49	12.9
Negatif	330	87.1
Total	379	100

D. Tabulasi Silang

Berdasarkan Tabel 4.6, rata-rata seluruh kategori umur, baik dari usia muda hingga pra pensiun cenderung memiliki persepsi *body image* negatif. Namun, yang tertinggi adalah usia pekerja awal berjumlah 203. Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan usia yang masih muda dalam memperhatikan penampilan fisik yang dapat terlihat dari citra tubuhnya (Alfian *et al.*, 2020). Demikian pula pada kategori jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan cenderung memiliki persepsi *body image* negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Margareta dan Rozali (2018) bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan terkait persepsi *body image* ditinjau dari jenis kelamin. Menurut Cash (2002), perempuan dan laki-laki tidaklah berbeda dalam memancang citra tubuh. Laki-laki juga sering kali termotivasi untuk mendapatkan fisik yang baik sebagai salah satu daya tarik. Ideal fisik laki-laki juga lebih kompleks daripada perempuan.

Persepsi *body image* positif sebagian besar dimiliki oleh responden dengan pekerjaan PNS/Polri/TNI/BUMN/D dan swasta. Namun, melihat sebaran, sebagian besar responden dari berbagai jenis pekerjaan memiliki persepsi *body image* negatif. Usia pekerja merupakan usia yang memiliki relasi lebih luas oleh karena lingkup pekerjaan. Teman kerja memiliki pengaruh yang cukup besar, terutama dalam menciptakan persepsi negatif terhadap citra tubuh (Cusack, 2000; Karimah, *et al.* 2024).

Selain itu, persepsi *body image* positif terbanyak dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Hal ini baik dalam menciptakan pola hidup yang lebih sehat, seperti

makan makanan bergizi dan beraktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan. Dhorta dan Muniroh (2021) menjelaskan bahwa persepsi *body image* berhubungan dengan aktivitas fisik seseorang, namun tidak selalu individu dengan persepsi *body image* negatif memiliki aktivitas fisik yang rendah, karena bisa menjadi motivasi untuk lebih bergerak.

Meskipun demikian, persepsi *body image* negatif juga sebagian besar dialami oleh responden dengan status gizi yang normal dan tidak normal, seperti *underweight*, *overweight*, dan obesitas. Penelitian lebih dalam oleh Ibáñez *et al.* (2019) menyebutkan bahwa pada perempuan khususnya, cenderung tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan laki-laki. Hal ini terutama diakibatkan oleh tekanan sosial, sehingga munculnya persepsi bahwa walaupun kondisi status gizi normal atau *underweight*, namun tetap merasa diri perlu untuk menjadi lebih kurus.

Penelitian Khatimah *et al.* (2023) diperoleh adanya hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi. Individu dengan status gizi tidak normal memiliki persepsi *body image* negatif, dan sebaliknya. Dikatakan juga bahwa status gizi yang tidak normal cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Penelitian Boli *et al.* (2023) menemukan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi para pekerja di Kota Jayapura. Pekerja dengan status gizi yang normal memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan teratur. Permasalahan persepsi ini dapat menimbulkan kebiasaan hidup yang tidak sehat apabila responden tidak diberikan pengetahuan yang cukup. Oleh karena itu, perlu intervensi yang tepat untuk menangani masalah ini.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang

	Umur				
Persepsi <i>Body Image</i>	Usia muda	Pekerja awal	Paruh baya	Pra pensiun	Total
Positif	3	27	11	8	49
Negatif	11	203	72	44	330
Total	14	230	83	52	379
	Jenis Kelamin				
	Laki-laki		Perempuan		Total
Positif	23		26		49

Negatif	154		176		330
Total	177		202		379
	Jenis Pekerjaan				
	PNS/Polri/TNI/BUMN/D	Swasta	Wiraswasta	Lain-lain	Total
Positif	20	19	9	1	49
Negatif	159	108	53	10	330
Total	179	127	62	11	379
	Status Gizi				
	<i>Underweight</i>	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas	Total
Positif	3	40	2	4	49
Negatif	36	190	52	52	330
Total	39	230	54	56	379

4. KESIMPULAN

Sebagian besar pekerja di Kota Jayapura terdapat pada kategori usia pekerja awal, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki pekerjaan sebagai PNS/Polri/TNI/BUMN/BUMD. Sebagian besar pekerja di Kota Jayapura berstatus gizi normal. Sebagian besar pekerja di Kota Jayapura memiliki persepsi *body image* negatif. Persepsi *body image* negatif ini dapat menyebabkan seseorang mengalami masalah gizi hingga gangguan kesehatan, akibat pola hidup yang salah. Perlu dilakukan intervensi agar pekerja di Kota Jayapura memiliki pemahaman yang baik terkait tubuh yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian1., Abdullah A., Nurjannah. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*. 2(1): 60-70. DOI:<http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v2i1.466>.
- Anggraeni, S. D., Mutalazimah, S. K. M., Rakhma, L. R., Gz, S., & Gizi, M. (2015). Hubungan antara body image dengan frekuensi makan, jenis makanan dan status gizi remaja putri di SMA negeri 7 surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bair A., Steele J., Mills J. S. (2014). Do these norms make me look fat? The effect of exposure to others' body preferences on personal body ideals. *Body Image* 11, 275–281. 10.1016/j.bodyim.2014.04.004.
- Boli, E.B., Pasangka, O., Astuti, D. (2023). Kebiasaan sarapan dan status gizi pekerja di Kota Jayapura. *Human Care Journal*. 8(3): 463-467.
- Cash, T.F. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image* 1, 1–5. 10.1016/S1740-1445(03)00011-1.
- Cusack, L. (2000). Perceptions of Body Image: Implications for the Workplace. *Employee Assistance Quarterly*, 15(3), 23–39. https://doi.org/10.1300/J022v15n03_03.
- Dhorta and Lailatul Muniroh. (2021). Hubungan Body Imagedan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 2 Surabaya .*Amerta Nutr*. 5(4):370-376.370. DOI:[10.20473/amnt.v5i4.2021.370-376](https://doi.org/10.20473/amnt.v5i4.2021.370-376).
- Hariyanti L.P., Haryana N.R. (2021). FACTORS RELATED TO BODY IMAGE AND IT CORRELATION WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG FEMALE ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021.16(3): 224–232. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i3.224-232>.
- Ibáñez, M., Poveda A., Rebato, E. (2019). Body image in relation to nutritional status in adults from the Basque Country, Spain. *Journal of Biosocial Science*. 52. 1-14. 10.1017/S0021932019000439.
- J. S., Jadd R., Key B. L. (2012). Wanting a body that's better than average: the effect of manipulated body norms on ideal body size perception. *Body Image* 9, 365–372. 10.1016/j.bodyim.2012.03.004.

- Karimah, A., Sutaata, M. P. B., Hasanati, N. (2024). Factors Affecting Body Image in Adulthood: A Systematic Review. *Research Psychologie, Orientation Et Conseil, 1*(2), 96–103. Retrieved from <https://journal.ypidathu.or.id/index.php/rpoc/article/view/965>.
- Khatimah, N. H., Alkhair and Avila, D. Z. (2023) “Relationship between body image and breakfast on nutritional status ”, *Science Midwifery, 11*(1), pp. 13-23. doi: 10.35335/midwifery.v7i1.1210.
- Low K. G., Charanasomboon S., Brown C., Hiltunen G., Long K., Reinhalter K., et al.. (2003). Internalization of the thin ideal, weight and body image concerns. *Soc. Behav. Personal. Int. J.* 31, 81–89. 10.2224/sbp.2003.31.1.8.
- Margaretta, A., Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatch Fitness Center. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, 903.
- McComb S. E., Mills J. S. (2022). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. *Body Image 40*, 165–175. 10.1016/j.bodyim.2021.12.003.
- Nurfathi, Savira & Kraugusteeliana. (2019). Rancangan Indikator Analisis Pengaruh Penerimaan Sistem E-learning (Persepsi Kebermanfaatan dan Persepsi Kemudahan) terhadap Motivasi Belajar Siswa menggunakan Sistem TAM (Studi Kasus : Sistem Google Classroom SMKN 57 Jakarta). Seminar Nasional Informatika, Sistem Informasi, dan Keamanan Siber (SEINASI-KESI), 1-6. ISBN : 978-602-72007-7-7. E-ISBN : 978-602-72007-8-4.
- Oesman, A. M & Nurseptiani, S. (2022). Persepsi Siswa terhadap Media Pembelajaran Bahasa Jepang Berbasis Video Youtube. *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang, Vol. 8, No. 3*, 277-285. ISSN : 2613-9618.
- Piran N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: the emergence of the experience of embodiment construct from qualitative studies with girls and women. *Body Image 18*, 43–60. 10.1016/j.bodyim.2016.04.007.
- Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Front Psychiatry.* 2019 Dec 17;10:864. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00864.
- Ratnawati, I. (2011). Pemenuhan Kecukupan Gizi Bagi Pekerja. Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (kemkes.go.id). <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/021411-pemenuhan-kecukupan-gizi-bagi-pekerja>.

Ridgeway R. T., Tylka T. L. (2005). College men's perceptions of ideal body composition and shape. *Psychol. Men Masc.* 6, 209–220. 10.1037/1524-9220.6.3.209.

Tejuyuwono T. A. A. (2011). Persepsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Kesehatan Terhadap Citra Tubuh Ahli Gizi. *Jurnal Klinik Indonesia.* 8 (1).

Walgito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta : Penerbit ANDI Offset.