**MEJORA : Medical Journal Awatara**
Vol. 2, No. 3, Juli 2024, pp. 26 - 31
ISSN: 3025-9584

# HUBUNGAN ANTARA PERAWATAN DIRI DENGAN BODY IMAGE PADA MAHASISWA KEPERAWATAN STIKES MAHARDIKA CIREBON

**Sumarni [1], Andinna Yusuf [2], Risma Fibriyani [3]**
[1,2,3] Program Kebidanan. Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, sumarni@mahardika.ac.id

**A R T I C L E I N F O**

***History of the article:***
Received 06 Juli 2024
Revised 23 Juli 2024
Accepted 30 Juli 2024

**Keywords:**
Personal Care
Body Image
Student

**ABSTRACT**

*Self-care is carried out to maintain health, both physically and psychologically. The purpose of this study is to find out how the relationship between self-care and body image in STIKes Mahardika Cirebon nursing students. every person who does self-care starts from the physical appearance he has giving an image or perception of body shape, then moving on to the physical appearance that belongs to others this is what is called body image This research method uses descriptive correlation using a cross sectional approach. The sample of this study was in STIKes mahardika nursing students totaling 154 respondents using Accidental sampling techniques. The instruments used are questionnaires*

*The results of the study were obtained sufficient self-care (55.8%), and negative body image (43.5%). After the statistical test, a p value of 0.004 ≤ 0.05 was obtained, which means that there is a significant relationship between self-care and body image in STIKes Mahardika Cirebon nursing students.*

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

**Kata Kunci :**
Perawatan Diri
Body Image
Mahasiswa

**Corresponding Author:**
Sumarni
Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika
Cirebon, Indonesia
sumarni@mahardika.ac.id

**ABSTRAK**

Perawatan diri dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan perawatan diri dengan body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon. setiap seseorang yang melakukan perawatan diri berawal dari penampilan fisik yang dimilikinya memberikan gambaran atau persepsi tentang bentuk tubuh, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain inilah yang di sebut body image

Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah pada mahasiswa keperawatan STIKes mahardika berjumlah 154 responden dengan menggunakan teknik *Accidental sampling.* Instrumen yang digunakan adalah kuesioner

Hasil penelitian di dapatkan perawatan diri cukup (55,8%), dan body image negatif (43,5%). Setelah dilakukan uji statistik didapatkan nilai p value 0,004 ≤ 0,05 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara perawatan diri dengan body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon

## PENDAHULUAN

Perawatan diri adalah salah satu kemampuan manusia dalam memenuhi kebutuhannya sehari – hari guna mempertahankan kehidupan, Kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi Kesehatan. Personal hygiene adalah kebersihan perseorangan atau tindakan utuk menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari – hari [1]. Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harur diperhatikan karea kebersihan juga akan mempengaruhi Kesehatan psikis seorang mahasiswa. Semakin bertambahnya usia maka mahasiswa akan menjadi bijaksana seehingga secara tidak langsung menambah pengetahuan dan akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis [2].

Pembentukan body image sangat dipengaruhi oleh emosi, suasana hati, lingkungan dan pengalaman fisik, maka proses dalam pembentukan body image pada remaja. Body image merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai mahluk yang mempunyai fisik, fisik disisni adalah bentuk tubuh seorang remaja, karena pada masa remaja seseorang mengalami pubertas, Dimana seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya.

Body image adalah gambaran mental yang mencakup pikiran, ide, persepsi, perasaan penilaian dan sikap seseorang mengenai penampilan bentuk tubuhya yang mengarah pada penampilan fisik, dengan disertai keyakinan dan penilaian positif dan negative aka penampilannya dihadapan orang lain dan bagi orang lain.Pada usia remaja seorang Wanita mulai menemukan nilai-nilai hidup baru, sehingga semakin jelaslah pemahaman tentang keadaan diri sendiri [3]. Body image yang positif dapat memberikan dampak yang baik bagi kesejahteraan individu, sedangkan body image yang negatif dapat menyebabkan permasalahan psikologis seperti rendah diri, depresi, dan gangguan makan.

Mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika dalah masa remaja akhir rentang usia rata-rata sekitar 17 – 25 tahun dikatagorikan remaja akhir atau dewasa awal yang mengalami masa transisi menuju dewasa. Pada masa transisi mereka mengalami perubahan fisik seperti Berat badan, suara dan yanglainnya sehingga mereka sangat memperhatikan penampilannya, berusaha membentuk body imange yang dapat dilihat menarik dari cara merekaka mempersiapkannya [4].

Dari review data didapatkan pada 10 mahasiswa keperawatan melalui wawancara. Bahwa 6 mahasiswa yang melakukan perawatan diri baik, 4 mahasiswa yang melakukan perawatan diri kurang dan 3 mahasiswa yang memiliki body image yang merasa puas dengan tubuhnya dan 7 mahasiswa yang memiliki body image tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya atau kurang percaya diri.

Berdasarkan penelitian [5], kemampuan melakukan perawatan diri yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Di sisi lain, body image yang positif juga dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara perawatan diri dengan body image pada mahasiswa

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional [6]. dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara factor dengan efeknya (point time approach)[7]. Kriteria partisipan penelitian ini dilakukan di STIKes Mahardika Cirebon.dilaksanakan 04 – 30 Juni 2022. Pada penelitian ini variable independent penelitian ini adalah perawatan diri pada mahasiswa keperawatan STKes Mahardika Cirebon, variable dependen pada penelitian ini adalah body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon. Tehnik sampling menggunakan Accidental sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variable independent (perawatan diri) menggunakan lembar rekapitulasi data yang berisi komponen (jenis kelamin,usia ) yang dibuat oleh penulis , sedangkan variable dependen (body image).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mahardika Cirebon**

| Usia | (f) | (%) |
|---|---|---|
| 18 Tahun | 3 | 1.9% |
| 19 Tahun | 32 | 20.8% |
| 20 Tahun | 35 | 22.7% |

| | | |
|---|---|---|
| 21 Tahun | 45 | 29.2% |
| 22 Tahun | 30 | 19.5% |
| 23 Tahun | 8 | 5.2% |
| 24 Tahun | 1 | 6% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdasarkan karakteristik pada tabel 1 pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden berusia 18 tahun sebanyak 1,19%, respoden yang berumur 19 tahun sebanyak 20,8%, responden yang berusia 20 tahun sebayak 22,7%, respondenyang beusia 21 tahun sebanyak 29,2%, responden yang berusia 22 tahun sebanyak 19,5%, responden berusia 23 tahun sebayak 5,2%, responden yang beruasia 24 tahun sebanyak 6%.

**Tabel 2**
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mahardika Cirebon**

| **Jenis Kelamin** | **(f)** | **(%)** |
|---|---|---|
| Perempuan | 93 | 60.4% |
| Laki-Laki | 61 | 39.6% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa setengah responden 93,3% adalah jenis kelamin Perempuan sedangkan 61,0% yang berjenis kelamin laki-laki di STIKes Mahardika Cirebon.

**Tabel 3**
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perawatan Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Mahardika**

| **Perawatan Diri** | **Frekuensi (N)** | **Persentase(%)** |
|---|---|---|
| Baik | 63 | 40,9% |
| Cukup | 86 | 55,8% |
| Kurang | 5 | 3,2% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa responden berdasarka baik 40,9%, kemudian berdasarkan cukup 55,8%,dan kurang 3,2% pada kategori perawatan diri.

**Tabel 4**
**Distribusi Frekuensi Responde Berdasarkan Body Image Pada Mahasiswa Keperawtan STIKes Mahardika**

| **Body Image** | **Frekuensi (N)** | **Persentase(%)** |
|---|---|---|
| Negatif | 87 | 43.5% |
| Positif | 67 | 56.5% |
| Total | 154 | 100.0% |

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1**
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mahardika Cirebon**

| **Usia** | **(f)** | **(%)** |
|---|---|---|
| 18 Tahun | 3 | 1.9% |
| 19 Tahun | 32 | 20.8% |
| 20 Tahun | 35 | 22.7% |
| 21 Tahun | 45 | 29.2% |
| 22 Tahun | 30 | 19.5% |
| 23 Tahun | 8 | 5.2% |
| 24 Tahun | 1 | 6% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdasarkan karakteristik pada tabel 1 pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden berusia 18 tahun sebanyak 1,19%, respoden yang berumur 19 tahun sebanyak 20,8%, responden yang berusia 20 tahun sebayak 22,7%, respondenyang beusia 21 tahun sebanyak 29,2%, responden yang berusia 22 tahun sebanyak 19,5%, responden berusia 23 tahun sebayak 5,2%, responden yang beruasia 24 tahun sebanyak 6%.

**Tabel 2**
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mahardika Cirebon**

| Jenis Kelamin | (f) | (%) |
|---|---|---|
| Perempuan | 93 | 60.4% |
| Laki-Laki | 61 | 39.6% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa setengah responden 93,3% adalah jenis kelamin Perempuan sedangkan 61,0% yang berjenis kelamin laki-laki di STIKes Mahardika Cirebon.

**Tabel 3**
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perawatan Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Mahardika**

| Perawatan Diri | Frekuensi (N) | Persentase(%) |
|---|---|---|
| Baik | 63 | 40,9% |
| Cukup | 86 | 55,8% |
| Kurang | 5 | 3,2% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa responden berdasarka baik 40,9%, kemudian berdasarkan cukup 55,8%,dan kurang 3,2% pada kategori perawatan diri.

**Tabel 4**
**Distribusi Frekuensi Responde Berdasarkan Body Image Pada Mahasiswa Keperawtan STIKes Mahardika**

| Body Image | Frekuensi (N) | Persentase(%) |
|---|---|---|
| Negatif | 87 | 43.5% |
| Positif | 67 | 56.5% |
| Total | 154 | 100.0% |

Berdsarkan tabel 4 menjukan bahwa sebanyak 43,5% memiliki bodi image positif dan 56,5% responden memiliki body image negative.

**Tabel 5**
**Hubungan Perawatan diri dengan Body Image Pada Mahasiswa Keperawatan di STKes Mahardika Cirebon**

| Perawatan Diri | Body Image | | | | Total | | P value |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Positif | | Negatif | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Baik | 18 | 28.6% | 45 | 71.4% | 63 | 100 | |
| Cukup | 23 | 26.7% | 63 | 73.3% | 86 | 100 | 0.004 |
| Kurang | 3 | 60.0% | 2 | 40.0% | 5 | 100 | |
| Total | 44 | 115.3% | 110 | 184.7% | 154 | 100 | |

Berdasarkan tabel 5 menunjukan bahwa responden yang memiliki perawatan diri baik dengan body image kategori positif sebanyak 28,6%, sedangkan berdasarkan perawatan diri dengan body image kategori negative sebanyak 71,4%, untuk hasil perawatan diri dengan body image dengan kategori positif 26,7% responden, dan hasil perawatan diri dengan body image kategori negative sebanyak 73,3% responden, sedangkan untuk hasil perawatan diri kurang dengan body image kategori positif sebanyak 60,0% responden, untuk hasil perawatan diri kurang dengan body image negative sebanyak 40,0% responden,

Hasil uji statistic menggunakan uji chi square didapatkan *p-value* < α maka $H_0$ ditolak yang berarti terdapat hubungan antara perawatan diri dengan body image pada mahasiswa keperawatan di STKes Mahardika Cirebon (p-value = 0.004; α = 0.005).

PEMBAHASAN

**Perawatan Diri**

Pada penelitian ini berdasarkan tentang pengetahuan pada perawatan diri sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 55,8%, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 40,9%, dan responden yang memiliki pengetahuan perawata diri kurang sebanyak 3,2%.

Perilaku manusia terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktik atau tindakan [8]). Pengetahuan merupakan suatu hasil dari kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa yang berhubungan dengan tingkat kecerdasan [9].

Pengalaman menurut [8] [10], memiliki peran penting dalam mendidik seseorang untuk berfikir dan bertindak sesuai dengan apa yang pernah terjadi sebelumnya. Bila seseorang memiliki pengalaman yang rendah maka pengetahuan yang dimiliki juga rendah.

**Body Image**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan sebanyak 43,5% responden memiliki body image positif, dan sebanyak 56,5% responden memiliki body image negati.

Body image adalah sikap individu terhadap tubuhnay baik disadari atau tidak disadari yang meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan bentuk, fungsi,penampilan dan potensi tubuh. Body image sagat dinamis karena secara konstan berubah seiring persepsi dan pengalaman baru. Body image harus realistis karena semakin dapat menerima dan menyukai tubuhnya individu akan lebih bebas dan merasa lebih aman dari kecemasan. Individu menerima tubuhnya apa adanyabiasanya memiliki harga diri tiggi dari pada individu yang tidak menyukai tubuhnya [11].

Perubahan dalam penampilan, struktur,atau fungsi bagian tubuh akan membutuhkan perubahan dalam citra tubuh. Perubahan dalam penampilan tubuh, perubahan wajah adalah stressor yang sangat jelasmempengaruhi citra tubuh, perubahan ini mempunyai efek yang signifikan pada individu.

Ketidak puasan remaja putri terhadap bentuk tubuhnya sering menimbulkan persepsi- persepsi bahwa tubuhnya terlalu gemuk, sehingga remaja melakukan segala upaya untuk memenuhi standar pribadinya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi body image diantaranya faktor biologis ( komposisi tubuh, masa pubertas), mikrosistem (teman sebaya, keluarga), mesositem,ekosistem dan makrosistem (gender, industrialisasi) [12]

**Hubungan Perawatan Diri Dengan Body Image**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa 63 responden pada kategori perawatan diri baik 40,9%, sedangkan 86 responden pada kategori cukup sebanyak 55,8%, dan 5 responden dg kategori kurang sebanyak 3,2% . 87 responden pada kategori responden yang mengalami body image negatif 43,5%, dan 67 responden yang mengalami body image positif 56,5%.

Hasil uji statistik menggunakan chi square didapatkan p-value < α maka $H_0$ di tolak yang artinya terdapat hubungan antara perawatan diri dengan body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon (p-value = 0.004; α = 0.005).

Penelitian ini selaras dengan penelitian dari [13], tentang pengetahuan tentang personal hygiee dengan hasil bahwa remaja berpengetahuan cukup sebanyak 18 orang (39,1%), sedangkan remaja berpengetahuan kurang sebanyak 21orang (45,7%), dan berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (13,0%).

Hal tersebut memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh [11], [14] dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin positif body image pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Individu yang memiliki perasaan negatif terhadap penampilan fisiknya akan merasa dirinya tidak diterima oleh masyarakat karena penampilannya tersebut sehingga individu akan lebih rentan terobsesi dengan kesempurnaan fisik.

Hal tersebut mengakibatkan munculnya perasaan tidak berharga dalam melihat dirinya sendiri dan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki.

## KESIMPULAN

Bersadarkan penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perawatan diri dengan body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon, maka simpulan penelitian ini yaitu:

a. Perawatan diri pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon yang berkategori perawatan diri cukup sebanyak 55,8%.
b. Body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon yang berkategori negatif sebanyak 43,5%
c. Terdapat hubungan perawatan diri dengan body image pada mahasiswa keperawatan STIKes Mahardika Cirebon , *p-value* = 0.004; $\alpha = 0.005$.

## REFERENSI

[1] Yuni E. N., *Buku Saku Personal Hygiene*. GEN, Yogyakarta: Nuha, 2015.
[2] Iskandarsyah, *Remaja dan Permasalahannya: Perspektif Psikologi terhadap Permasalahan Remaja dalam Bidang Pendidikan*. Bandung: Universitas Padjadjaran, 2016.
[3] A. U. D. I. Denich, "Konsep body image Remaja Putri," *J. Konseling Dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, 2015.
[4] F. Alidia, "Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender," *J. Tarbawi J. Ilmu Pendidik.*, vol. 14, no. 02, pp. 79–92, 2018, doi: 10.32939/tarbawi.v14i2.291.
[5] J. F. Fadillah, S. Lilik, and N. A. Karyanta, "Hubungan antara body image dengan kecerdasan interpersonal dengan penyesuaian diri terhadap lawan jenis pada siswa kelas VIII." 2014.
[6] Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2019.
[7] S. Carsel, *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Yogyakarta: Media Pustaka, 2018.
[8] D. A.wawan, *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
[9] L. A. Ricciardelli and Z. Yager, *Adolescence and body image: From Development to preventing dissatisfaction*. New Yrk: Routledge, 2016.
[10] F. Alebachew and M. Asharge, "The body image concepts in youth and adolescent," *Am. J. Biomed. Life Sci.*, vol. 5, no. 6, pp. 130–134, 2017.
[11] N. dal L. M. Mawaddah, "Hubungan Body image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA." 2019.
[12] K. H. Garitto, *Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Phychology*. Swedenz; University of Gothenburg, 2013.
[13] A. wi Arista and dkk, "Hubungan pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi, protein, dan indeks massa tubuh/umur dengan kekurangan energi kronik pada remaja putri (studi di sekolah menengah kejuruan islamicc centre Baiturrahman pada puasa ramadhan tahun 2017," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 4, 2017.
[14] I. Ifdil, A. U. Denich, and A. Ilyas, "Hubungan Body image dengan kepercayaan diri remaja putri," *J. Kaji. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 2, no. 3, pp. 107–113, 2017.
[1]