



# Kajian Program *Happy Being Me* dan *Healthy Me* untuk Pencegahan Ketidakpuasan Tubuh Remaja yang Dilakukan pada Anak Sekolah Dasar

Ira Dewi Ramadhani

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang pada fase inilah permasalahan citra tubuh muncul sebagai akibat dari perubahan fisik terkait pubertas. Citra tubuh erat kaitannya dengan ketidakpuasan tubuh yang merupakan akibat dari kesenjangan antara bentuk tubuh aktual dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Hal ini telah menjadi perhatian para peneliti di dunia, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda di Australia, sekitar 70% remaja perempuan dan 45% remaja laki-laki ingin merubah berat badan dan bentuk tubuhnya.

Semakin kuatnya arus globalisasi mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh telah dijumpai pada remaja Indonesia, baik perempuan maupun laki-laki. Penelitian di salah satu SMA ternama Kota Semarang menunjukkan 46% siswa perempuan (20% diantaranya mengalami gangguan makan) dan bahkan lebih dari 50% siswa laki-laki (7% ketidakpuasan berat) mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal tersebut dapat menyebabkan perilaku pengontrolan berat badan yang tidak tepat maupun kebiasaan makan yang buruk sehingga membahayakan perkembangan fisik dan kognitif pada masa remaja, bahkan berdampak pada kesehatan mental.

Ketidakpuasan yang muncul akibat cara pandang tubuh ideal tersebut ditunjang oleh faktor sosial budaya yang mempengaruhi, yaitu media, teman sebaya, dan juga keluarga. Oleh karena itu, butuh upaya untuk mengontrol faktor sosial budaya sebelum menginjak masa remaja. Namun sayangnya di Indonesia masih belum ada upaya khusus tersebut. Salah satu upaya yang sudah diterapkan di beberapa Negara Barat adalah program pencegahan ketidakpuasan tubuh yang diterapkan di Sekolah Dasar yaitu *Happy Being Me* dan *Healthy Me*. *Happy Being Me* merupakan program pencegahan ketidakpuasan tubuh yang penelitiannya dilakukan di Inggris sedangkan *Healthy Me* adalah program yang dilakukan di Australia dengan beberapa metode yang berbeda.

## Tujuan

Diseminasi informasi terkait cara pencegahan ketidakpuasan tubuh remaja yang dapat dilakukan lebih dini melalui program di Sekolah Dasar.

## Seperti apa program *Happy Being Me* dan *Healthy Me*?

Program pencegahan ketidakpuasan tubuh bernama *Happy Being Me* berupa edukasi, diskusi, dan *role play* yang dilakukan selama 3 minggu (1 minggu=1 sesi) pada anak SD usia 10-11 tahun hanya berdampak signifikan pada anak perempuan. Sedangkan program *Healthy Me* dilakukan selama 4 minggu pada anak SD usia 8-11 tahun dengan metode serupa namun fokus pendekatannya berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil yang lebih baik, yaitu anak perempuan maupun laki-laki mengalami peningkatan signifikan pada beberapa aspek citra tubuh. Selain itu, beberapa cara menarik yang digunakan dalam program *Healthy Me* adalah mempromosikan makanan sehat dan kebiasaan olahraga.

## •Happy Being Me

- 3 sesi:
  1. Media
  2. Mengatasi ejekan
  3. Perbandingan tubuh

•Kepuasan tubuh dan *self esteem* hanya meningkat pada perempuan

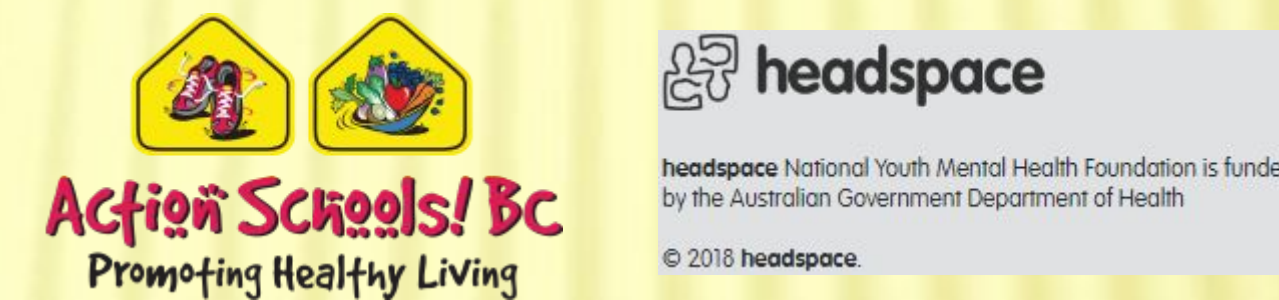
## •Healthy Me

- - 4 Sesi :
  1. Ragam penampilan
  2. *Role model*
  3. Aktifitas kognitif
  4. Kesehatan fisik
- - **Review Materi**

• *Body esteem* dan *muscle esteem* meningkat pada laki-laki dan perempuan

## Lesson Learned

Program pencegahan ketidakpuasan tubuh akan efektif untuk diadopsi dengan menerapkan metode yang berbeda untuk siswa SD laki-laki dan perempuan. Program ini harus dilakukan berkelanjutan dalam jangka waktu tahunan dengan evaluasi berkala setiap 3 bulan sekali. Dibutuhkan pula peran dari orang tua siswa untuk mendukung penerapan program dengan cara mendampingi pengerjaan PR (pekerjaan rumah) terkait program serta mendampingi dan memberi penjelasan pada anak saat terpapar media terutama yang menonjolkan penampilan fisik.



## Apakah dapat dilaksanakan di SD Indonesia?

- ✓ Lebih sesuai di SD Negeri ataupun Swasta favorit di Kota Besar, menimbang faktor resiko ketidakpuasan tubuh lebih besar pada daerah urban.
- ✓ Tenaga Kesehatan Masyarakat memberikan pelatihan kepada guru/staf sekolah terkait materi citra tubuh untuk dapat melaksanakan program dengan sederhana.

## Implikasi praktis

Program ini dapat dilakukan dan di evaluasi oleh Wali Kelas / Guru BK sebagai program khusus atau bagian dari pembelajaran tematik terpadu.

## Rekomendasi Penerapan

### Persiapan

- ❖ Wali Kelas dan/atau Guru BK mengadakan pertemuan dengan wali murid kelas 3 SD untuk pemberian informasi program yang akan dilaksanakan, edukasi, serta pembagian leaflet terkait program.
- ❖ Sebelum program dimulai dilakukan pengukuran dengan kuesioner

## Rekomendasi Penerapan

### Waktu

- ❖ Program khusus → Setiap semester selama 1 bulan (4 sesi, seminggu sekali)
- ❖ Sisipan tematik → Seminggu sekali oleh Wali Kelas

### Materi

- ❖ Citra tubuh positif, pola hidup sehat, dan literasi media
- ❖ Pemberian PR terkait tema dengan anjuran dikerjakan bersama orang tua/ wali.

### Penekanan Khusus

- ❖ Perempuan: diskusi terkait penampilan baik dan sehat, menggambar diri (hobi)
- ❖ Laki-laki: aktifitas fisik lalu diskusi terkait olahraga (idola, ragam kemampuan, pertemanan)

### Keberlanjutan

- ❖ Evaluasi menggunakan kuesioner dan review materi setiap 3/6 bulan sekali
- ❖ Edukasi materi dan evaluasi dilanjutkan hingga kelas 6 SD

## Referensi

- [1] Grogan, S. (2016) *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. 3rd edn. New York: Routledge, Taylor and Francis Group. Available at: <https://books.google.co.id/books?isbn=1317400437>.
- [2] Gattario, K. H. (2013) *BODY IMAGE IN ADOLESCENCE: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Sweden: University of Gothenburg.
- [3] Linda Smolak (2012) *Appearance in Childhood and Adolescence*. Edited by N. Rumsey and D. Harcour. London: OXFORD University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199580521.013.0013.
- [4] Yuliana, Budiar Ningrum and Dieny, Fillah Fithra. (2013) Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh dan Kejadian Female Athlete Triad (FAT) pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College: Universitas Diponegoro*.
- [5] Ira Dewi R, Panunggal Binar (2014) Perbedaan Citra Tubuh Berdasarkan Status Gizi Remaja Putra. *Journal of Nutrition College: Universitas Diponegoro*.
- [6] Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. and Banfield, S. (2000) 'Body image and change methods in adolescent boys: Role of parents, friends, and the media', *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), pp. 189–197. doi: 10.1016/S00223999(00)00159-8.
- [7] Bird, E. L. et al. (2013) 'Happy being me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children', *Body Image*. Elsevier Ltd, 10(3), pp. 326–334. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.02.008.
- [8] McCabe, M. P. et al. (2017) 'Healthy me: A gender-specific program to address body image concerns and risk factors among preadolescents', *Body Image*. Elsevier Ltd, 20, pp. 20–30. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.10.007.