

## ***Self Body Image* pada Remaja**

**Cantika Nurrahim<sup>1)</sup>, Rio Pranata<sup>2)\*</sup>**

<sup>1) dan 2)</sup> **Program Studi Pendidikan Guru sekolah Dasar,**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura**

**E-mail : <sup>1)</sup> F1081211027@student.untan.ac.id, <sup>2)</sup> riopranata@fkip.untan.ac.id**

### **ABSTRAK**

Standar tubuh ideal adalah dengan memiliki fisik yang tinggi dan langsing. Hal ini menyebabkan kebanyakan orang merasa tidak dapat memenuhi standar di benak khalayak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mengenai citra tubuh (*body image*) pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 60 sampel remaja dengan 50 putri dan 10 putra dari rentang usia 17 hingga 21 tahun. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner yang disebarkan melalui tautan google form. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan *statistic deskriptif*. Berdasarkan analisis yang dilakukan setelah pengumpulan kuesioner, maka ditemukan bahwa terdapat 68,33% responden memiliki *body image* positif dan 31,67% responden memiliki *body image* negative. Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah dilakukan, didapati bahwa remaja yang mengisi kuesioner dengan *body image* positif lebih banyak dari pada *body image* negatif karena 40% remaja jarang memikirkan dan membandingkan tentang persepsi citra tubuh dirinya terhadap orang lain. Hal ini sesuai karena 55% remaja jarang mencerminkan sikap yang fokus terhadap citra tubuh. Bahkan, sebagian besar remaja dengan persentase 65% tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.

***Kata kunci : citra tubuh; body image; perspektif***

### **ABSTRACT**

*The ideal body standard is to have a tall and slim physique. This causes most people to feel unable to meet the standards in the minds of the public. This research aims to determine understanding of body image in adolescents. This research uses quantitative descriptive research methods. The sample in this study used 60 adolescent samples with 50 girls and 10 boys from the age range of 17 to 21 years. The instrument used in this research was a questionnaire distributed via a Google Form link. The data obtained was then analyzed using descriptive statistics. Based on the analysis carried out after collecting the questionnaire, it was found that 68,33% of respondents had a positive body image and 31,67% of respondents had a negative body image. Based on the results of the research data that has been conducted, it was found that more teenagers filled out the questionnaire with a positive body image than those with a negative body image because 40% of teenagers rarely think about and compare their perception of their own body image with others. This is appropriate because 55% of teenagers rarely reflect attitudes that focus on body image. In fact, most teenagers, with a percentage of 65%, have never experienced drastic changes in their perception of their body.*

***Keywords : body image; body image; perspective***

### **PENDAHULUAN**

Tubuh ideal menurut masyarakat luas adalah tinggi dan berat badan yang

proporsional, kulit putih atau kecoklatan, wajah bebas jerawat, dan rambut terawat. Proporsi tubuh yang ideal akan

**Penulis Korespondensi : Rio Pranata, Universitas Tanjungpura**  
**E-mail : riopranata@fkip.untan.ac.id**



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

memudahkan gerak dan gerak-gerakan yang dihasilkan juga lebih terarah (Rusiawati & Wijana, 2022). Bentuk tubuh pria ideal memiliki massa tubuh yang cukup dengan berdasarkan IMT berada diangka 18,7-25,0. Masa tubuh yang cukup diperlihatkan seorang pria melalui masa otot yang besar dan merata di seluruh tubuh dan mempunyai otot perut yang *six pack* (Darojat et al., 2022).

Standar kecantikan wanita didasarkan pada tubuh ideal yang langsing tanpa lemak berlebihan. Konsep “cantik” itu harus dipenuhi dari aspek-aspek fisik seperti struktur wajah *V-Line*, bentuk tubuh yang langsing, dan kelopak mata yang dalam. Kemungkinan terburuk yang ditimbulkan dari konsep ini adalah krisis kepercayaan diri, tidak mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki konsep diri yang salah. Memiliki citra diri yang lebih positif mengenai kondisi tubuh, berdasarkan fakta bahwa standar kecantikan itu relatif (Lancia et al., 2023).

Kesadaran untuk menjaga kesehatan dan menjaga citra tubuh dapat dilakukan melalui pola asupan nutrisi yang baik untuk mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan dan menjaga tubuh ideal (Pristyna et al., 2022). 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 (Wati et al., 2021). Upaya yang dapat dilakukan dengan mengurangi ukuran porsi makan dan makan secara perlahan, banyak makan

sayur dan buah, rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, hindari makanan manis dan konsumsi lemak sehat dengan bijak. Hidup sehat dinilai apabila terdapat keseimbangan antara pikiran, fisik, dan jiwa (Sembiring & Siburian, 2021).

Pola hidup sehat dapat dilakukan agar terhindar dari berbagai penyakit. Dapat dimulai dari memerhatikan gizi seimbang dengan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memerhatikan prinsip variasi makanan, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan berat badan ideal. Gizi seimbang perlu diterapkan agar tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit (Alisya & Rizqiawan, 2022).

Pengetahuan yang minim terkait kebutuhan gizi menjadikan penyebab utama masalah gizi. Setiap orang sebaiknya mengetahui kebutuhan kalori secara harian agar sesuai dengan kalori yang dibutuhkannya. Permasalahan yang dapat terjadi apabila tidak memperhatikan kebutuhan kalori harian adalah obesitas dan kurang gizi. Teknologi membawa perubahan pada peralatan sehingga dikembangkan menjadi digital dan otomatis (Maula, 2022) Metode *genetic algorithm* yang digunakan berhasil memfilter makanan dan merekomendasikannya dimana total kalori dari makanan yang direkomendasikan mendekati total kebutuhan kalori user (William et al., 2022).

Asupan makanan dapat mempengaruhi komposisi tubuh yang ideal. Komposisi tubuh diukur dengan alat BIA yakni *Fat Mass* (FM), *Fat Free Mass* (FFM) dan *Skeletal Muscle Mass*

(SMM). Pendampingan gizi secara intensif dengan memberikan materi pendidikan gizi, memberikan makanan sehat dan memberikan konseling permasalahan gizi dapat meningkatkan asupan energi total (Kusumawardhani et al., 2021). Pola makan yang tidak sehat dan konsumsi makanan yang sulit dicerna akan membuat tubuh menjadi kelebihan berat badan, karena adanya penumpukan kalori yang berlebihan. Kelebihan berat badan (obesitas) tidak boleh diabaikan, karena dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh (Fernando Trisno Swandi et al., 2023).

Agar asupan tubuh tetap sesuai dengan yang sebenarnya maka diperlukan pemantauan kebutuhan kalori harian untuk menunjang aktifitas fisik. Faktor dalam menentukan jumlah kalori adalah tinggi badan, berat badan, usia, jenis kelamin dan jenis aktifitas. Menghitung kalori harian sangat diperlukan jika ingin melakukan diet, sehingga mendapat hasil diet yang berkualitas (Anwar, 2021) Strategi pengendalian kegemukan dan obesitas dapat dilakukan dengan menerapkan diet rendah kalori seimbang dan diet rendah karbohidrat. Untuk mengurangi berat badan dapat dilakukan dengan membatasi asupan kalori harian melalui diet kalori. Dengan berkurangnya jumlah asupan kalori, tubuh pun akan memecah lemak yang tersimpan untuk dijadikan energy. Untuk menjalankan program diet dalam mengurangi asupan kalori dapat mengonsumsi masak-masakan yang sehat, bergizi, dan lezat (Yusuf, 2022).

Modifikasi resep hidangan pada menu diet tinggi kalori dan tinggi protein menggunakan lauk hewani ikan dapat meningkatkan daya terima asupan

protein. Serat alami seperti oat mengandung karbohidrat kompleks yang dapat membantu makan lebih sedikit dengan memperlambat pencernaan sehingga menimbulkan efek kenyang lebih lama (Utami et al., 2021) Dari kelompok umbi-umbian, ada ubi jalar yang berasa manis, mengandung karbohidrat kompleks disertai vitamin dan mineral yang mudah dicerna. Makanan tambahan berbasis pangan lokal yaitu biskuit dengan suplementasi tepung ikan gabus dan ubi jalar dapat menjadi pilihan (Windiyaningsih et al., 2021).

Salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah dengan penampilan fisiknya yang bugar. Semakin tinggi *body image* seseorang maka semakin tinggi kepercayaan dirinya. Perubahan konsep sehat yang tidak sebatas terhindar penyakit dari tubuh, tetapi dapat sebagai bentuk pemenuhan gaya hidup yang menjadi prioritas masyarakat *modern*. Gaya hidup ini adalah usaha untuk meningkatkan kualitas tubuh yang sehat dengan aktivitas *workout* (Fitriana & Darmawan, 2021) *Workout* merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh guna menunjang fisik yang optimum. Kesadaran diri melakukan *workout* karena olahraganya yang simpel dan *flexible*. *Workout* juga dapat dilakukan oleh semua kalangan, dimanapun dan kapanpun, serta keunikan *workout* yaitu dapat mengatur ritme dan bentuk latihan dengan kebutuhan masing-masing (Ramadhan, 2021).

Manfaat kegiatan *Workout* sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran jasmani. *Workout* yang dapat dilakukan

di rumah seperti gerakan-gerakan dasar *workout from home* yaitu *jumping jack, push up, sit up, crunch, rusian twist, back up, bicep curl, barbel curl, squat, barbel srug, plank, dan jogging*. Motif seseorang melakukan *workout* yaitu ingin menjaga kebugaran, ingin menjaga kesehatan, ingin mendapatkan tubuh yang ideal, ingin mengencangkan otot-otot tubuh, ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi terhindar dari stress, ingin menambah imunitas dengan berolahraga. *Workout* dengan kegiatan olahraga yang menjaga kesehatan tubuh dan dapat meminimalisir stress yang bermanfaat untuk merevitalisasi fisik dan pikiran agar tetap sehat (Asna Syafitri Sari et al., 2020). Kegiatan olahraga ini cukup berat sehingga memerlukan motivasi yang tinggi untuk dapat bertahan. Faktor eksternal yang mendukung dapat berupa memberi bantuan instrumental, bantuan emosional, dan pemberian informasi. Faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi adalah faktor internal, yaitu berupa citra tubuh. Citra tubuh merupakan representasi internal seseorang mengenai bentuk tubuhnya, dimana salah satu tujuan penggiat *street workout* menekuni olahraga tersebut adalah untuk memiliki tampilan tubuh yang lebih baik (Adguna & Budisetyani, 2019).

Adanya perilaku *body shaming* sangat menimbulkan masalah mental emosional dengan menurunnya kepercayaan diri dan korban dapat melakukan apapun untuk memperbaiki kondisi tubuhnya. Rendahnya rasa percaya diri pada orang yang mengalami tindakan *body shaming* berupa komentar negative tentang bentuk tubuhnya (Cahya Noviani &

Sa'adah, 2023). Bagi orang yang cenderung mengutamakan standar tubuh ideal, *body shaming* dapat membuat mereka merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan penampilan dirinya sehingga akan mempengaruhi citra diri hingga masalah mental dan emosional (Yulianti & Dwi Ningsih, 2022). Representasi perlawanan standar kecantikan oleh Tara Basro dengan menyuarakan standar kecantikan tidak harus dengan tubuh langsing dan memiliki kulit putih. Ia mengajak untuk lebih mencintai dan menerima diri sendiri apa adanya dengan tetap menjaga kesehatan tubuh agar tetap ideal (Rahardaya, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mengenai citra tubuh (*body image*) pada remaja.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan menggunakan metode statistic deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada Oktober 2023. Variabel dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 17-21 tahun. Jumlah responden sebanyak 60 remaja yang mengisi kuesioner *body image*. Instrument dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan rasa percaya diri pada remaja. Instrument ini dibuat berdasarkan pada kisi-kisi instrument mengenai data kuantitatif yang meliputi karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, berat badan, dan tinggi badan. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi dan persentasi kemudian diberi narasi. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel* 2013 dan

analisis data menggunakan *Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS)* versi 25.0 for windows. Data kualitatif yang dikumpulkan adalah persepsi diri remaja mengenai berat badan ideal. Pengambilan sampel persepsi diri remaja mengenai *body image*, aktivitas fisik, dan rasa percaya diri dilakukan dengan

kuesioner melalui tautan yang dikirimkan dan dapat diakses oleh setiap responden. Untuk mendapatkan data terkait gambaran *body image* remaja, peneliti menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)* yang terdiri dari 34 butir pertanyaan dengan kuesioner sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Blue Print Skala *Body image***

Aspek	Nomor	Jumlah
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33, 34	22
Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain	12, 20, 25, 29, 31	5
Sikap yang fokus terhadap citra tubuh	7, 13, 18, 26, 32	5
Perubahan <i>drastic</i> terhadap persepsi mengenai tubuh	8, 27	2
Jumlah Item		34

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik individu berdasarkan variabel dependen dan independen secara deskriptif. Variabel ini terdiri atas variabel *body image* yang diukur berdasarkan persepsi responden terhadap tubuhnya berdasarkan kuesioner yang terdiri dari 34 butir pertanyaan dengan rentang skala 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (selalu), 5 (sangat sering), dan 6 (selalu). Skor minimal adalah 34 dan skor maksimal

204. Jika skornya semakin kecil maka kemungkinan responden memiliki *body image* positif, dan jika skornya semakin besar maka kemungkinan responden akan memiliki *body image* negative. *Instrument Body Shape Questionnaire* valid dalam menilai persepsi tubuh serta reliabilitas tinggi menurut hasil penelitian. Hasil skor *body image* diinterpretasikan dalam dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif terhadap bentuk tubuh sebagai berikut.

**Tabel 2**  
**Cut Off Point *Body image***

Kategori <i>Body Image</i>	Cut Off Point
<i>Body Image Positif</i>	< 110
<i>Body Image Negative</i>	≥ 110

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel penelitian ini terdapat 60 responden remaja yang terdiri dari 10 putra dan 50 putri. Kuesioner *body image* terdiri dari 4 indikator pertanyaan dengan total terdapat 34 butir soal yang

setiap pertanyaan terdiri dari 6 pilihan jawaban. Secara keseluruhan rata-rata kuesioner adalah 98,91 dimana minimal 41 dan maksimal 195, hal ini dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 3**  
**Deskriptif Angket Keseluruhan**

N	<i>Valid</i>	60
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		98,9167
<i>Median</i>		94,5000
<i>Range</i>		154,00
<i>Minimum</i>		41,00
<i>Maximum</i>		195,00

Hasil yang diperoleh dari penelitian ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi dan narasi sebagai berikut :

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi**

Variabel	Kategori	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Putra	10	16,67%
	Putri	50	83,33%
<i>Body image</i>	<i>Body image</i> Positif	41	68,33%
	<i>Body image</i> Negatif	19	31,67%

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa sebagian besar remaja putri yang mengisi kuesioner yaitu sebanyak 83,33% sedangkan remaja putra sebanyak 16,67%. Berdasarkan analisis univariat dari tabel diketahui bahwa terdapat 68,33% responden memiliki *body image* positif dan 31,67% responden memiliki *body image* negatif.

Remaja yang memiliki persepsi yang baik terhadap tubuhnya akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan tubuh, serta mampu menghadapi tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Mereka cenderung menerima tubuh mereka apa adanya dengan menghargai keunikan diri sendiri, dan mengembangkan hubungan

yang sehat disertai makanan sehat dan aktivitas fisik. Namun, remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya memungkinkan mengalami berbagai masalah mental seperti kecemasan, gangguan makan, hingga depresi. Tekanan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis dapat merusak citra tubuh remaja.

Hal ini dapat dibuktikan dengan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang terdiri dari empat indikator

pertanyaan dengan 34 butir pertanyaan. Indikator dengan aspek mengenai Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh dengan 22 butir soal yang setiap pertanyaan terdiri dari 6 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-6. Secara keseluruhan rata-rata dari 22 butir soal tentang persepsi adalah 54,18 dengan minimal 22 dan maksimal 112. Hal ini dapat dilihat dengan analisis sebagai berikut :

**Table 5**  
**Statistik Persepsi Diri Sendiri**

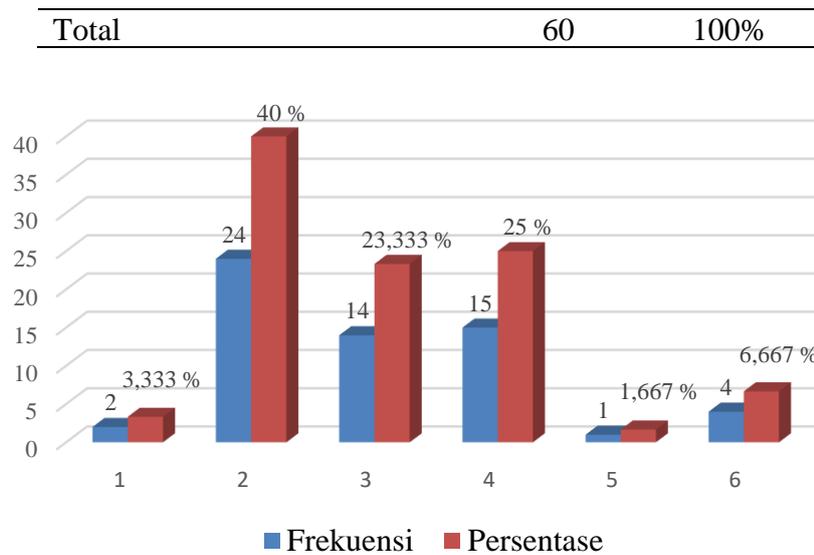
N	Valid	60
	Missing	0
<i>Mean</i>		54,1833
<i>Median</i>		50,0000
<i>Range</i>		90,00
<i>Minimum</i>		22,00
<i>Maximum</i>		112,00

Selain itu, dari hasil kuesioner terdapat sebanyak 3,33% remaja tidak pernah memikirkan tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, 40% remaja jarang memikirkan tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, 23,33% remaja kadang-kadang memikirkan tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, 25% remaja

sering memikirkan tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, 1,66% remaja sangat sering memikirkan tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, dan 6,66% remaja selalu memikirkan tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 6**  
**Hasil Analisis Indikator Persepsi**

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah	1-22	2	3,33%
Jarang	23-43	24	40%
Kadang-kadang	44-65	14	23,33%
Sering	66-87	15	25%
Sangat sering	88-109	1	1,66%
Selalu	110-132	4	6,66%



**Gambar 1**  
**Persentase Hasil Analisis Indikator Persepsi**

Indikator dengan aspek Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain dengan 5 butir soal yang mana pada setiap pertanyaan terdiri dari 6 pilihan jawaban dan rentang skor

1-6. Secara keseluruhan rata-rata dari 5 butir soal tentang membandingkan adalah 12,10 dengan minimal 5 dan maksimal 29. Hal ini dapat dilihat dengan analisis sebagai berikut :

**Table 7**  
**Deskripsi Diri Dibandingkan dengan Orang Lain**

N	<i>Valid</i>	60
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		12,1000
<i>Median</i>		11,0000
<i>Range</i>		24,00
<i>Minimum</i>		5,00
<i>Maximum</i>		29,00

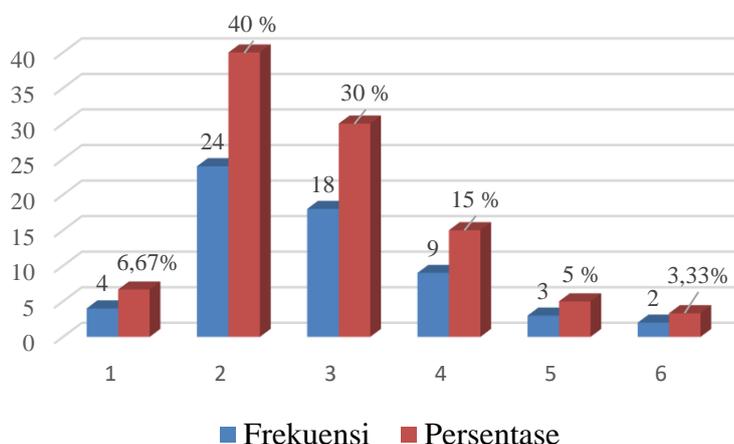
Selain itu, dari hasil kuesioner terdapat sebanyak 6,67% remaja tidak pernah membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, 40% remaja jarang membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, 30% remaja kadang-kadang membandingkan persepsi

citra tubuh dengan orang lain, 15% remaja sering membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, 5% remaja sangat sering membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, dan 3,33% remaja selalu membandingkan persepsi

citra tubuh dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 8**  
**Hasil Analisis Indikator Membandingkan Persepsi**

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah	1-5	4	6,67%
Jarang	6-10	24	40%
Kadang-kadang	11-15	18	30%
Sering	16-20	9	15%
Sangat sering	21-25	3	5%
Selalu	26-30	2	3,33%
Total		60	100%



**Gambar 2**  
**Persentase Hasil Analisis Indikator Membandingkan Persepsi**

Indikator dengan aspek Sikap yang fokus terhadap citra tubuh dengan 5 butir soal yang setiap pertanyaan terdiri dari 6 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-6. Secara keseluruhan rata-rata dari 5

butir soal tentang sikap adalah 8,11 dengan minimal 5 dan maksimal 21. Hal ini dapat dilihat dengan analisis sebagai berikut :

**Tabel 9**  
**Deskripsi Aspek Sikap terhadap Citra Diri**

N	Valid	60
	Missing	0
Mean		8,1167
Median		7,0000

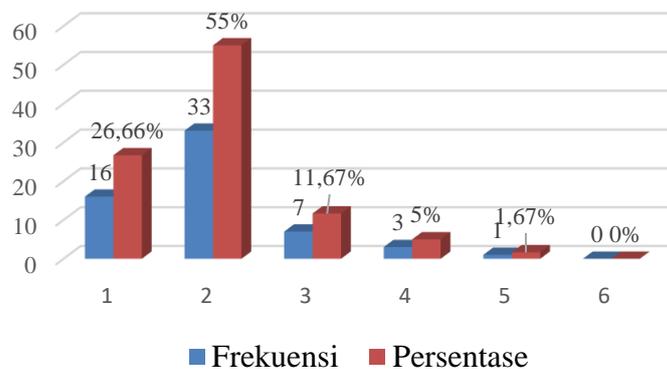
<i>Range</i>	16,00
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	21,00

Selain itu, dari hasil kuesioner terdapat sebanyak 26,66% remaja tidak pernah bersikap yang fokus terhadap citra tubuh, 55% remaja jarang bersikap yang fokus terhadap citra tubuh, 11,67% remaja kadang-kadang bersikap yang fokus terhadap citra tubuh, 5% remaja

sering bersikap yang fokus terhadap citra tubuh, 1,67% remaja sangat sering bersikap yang fokus terhadap citra tubuh, dan 0% atau tidak ada remaja selalu bersikap yang fokus terhadap citra tubuh. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 10**  
**Hasil Analisis Indikator Sikap**

<b>Kriteria</b>	<b>Kelas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tidak pernah	1-5	16	26,66%
Jarang	6-10	33	55%
Kadang-kadang	11-15	7	11,67%
Sering	16-20	3	5%
Sangat sering	21-25	1	1,67%
Selalu	26-30	0	0%
<b>Total</b>			<b>100%</b>



**Gambar 3**  
**Persentase Hasil Analisis Indikator Sikap**

Indikator dengan aspek Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh dengan 2 butir soal yang mana setiap pertanyaan terdiri dari 6 pilihan jawaban

dengan rentang skor 1-6. Secara keseluruhan rata-rata dari 2 butir soal tentang perubahan adalah 2,93 dengan

minimal 2 dan maksimal 9. Hal ini dapat dilihat dengan analisis sebagai berikut :

**Tabel 11**  
**Persepsi Terhadap Tubuh**

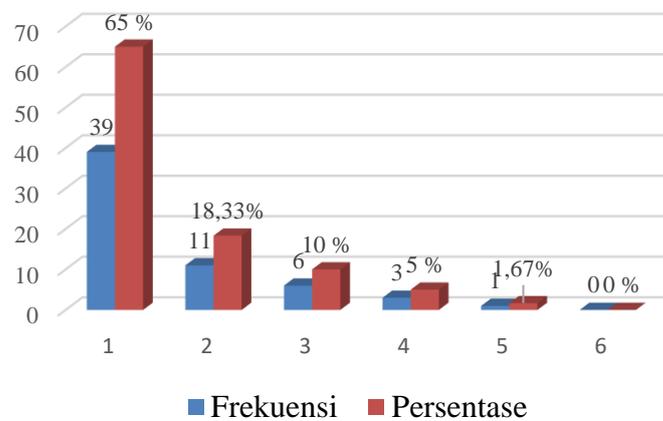
N	Valid	60
<i>Mean</i>		2,9333
<i>Median</i>		2,0000
<i>Range</i>		7,00
<i>Minimum</i>		2,00
<i>Maximum</i>		9,00

Selain itu, dari hasil kuesioner terdapat sebanyak 65% remaja tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh, 18,33% remaja jarang mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh, 10% remaja kadang-kadang mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh, 5%

remaja sering mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh, 1,67% remaja sangat sering mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh, dan 0% remaja selalu mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 12**  
**Hasil Analisis Indikator Perubahan Persepsi**

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah	1-2	39	65%
Jarang	3-4	11	18,33%
Kadang-kadang	5-6	6	10%
Sering	7-8	3	5%
Sangat sering	9-10	1	1,67%
Selalu	11-12	0	0%
Total			100%



**Gambar 4**  
**Persentase Hasil Analisis Indikator Perubahan Persepsi**

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah dilakukan, didapati bahwa remaja yang mengisi kuesioner dengan *body image* positif lebih banyak dari pada *body image* negatif dengan perolehan persentase sebesar 68,33% dengan jumlah responden 60 remaja. *Body image* positif dapat terjadi karena terdapat 40% responden remaja jarang memikirkan dan membandingkan tentang persepsi citra tubuh dirinya terhadap orang lain. Hal ini sesuai karena sebagian remaja dengan persentase 55% juga jarang mencerminkan sikap yang fokus terhadap citra tubuh. Bahkan, sebagian besar remaja dengan menunjukkan persentase 65% tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.

Responden remaja yang mengisi kuesioner sebagian besar memiliki *body image* positif. Menilai dirinya positif dengan menunjukkan perilaku puas terhadap tubuh yang mereka miliki, merasa nyaman terhadap perubahan yang terjadi pada fisiknya, serta

memungkinkan terjadinya peningkatan percaya diri (Shabah & Dhanny, 2021). Namun terdapat beberapa remaja yang memiliki *body image* negatif dan menunjukkan penolakan terhadap perubahan yang terjadi pada fisiknya. Sikap negatif terhadap diri remaja, yang menyebabkan sejumlah remaja merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka sehingga menjadikan perasaan resah dan menilai negatif.

*Body image* merupakan bagian dari citra diri yang menentukan kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya. Kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Melliana (2006), bahwa individu yang menilai fisiknya secara positif, maka akan merasa nyaman dan percaya diri. *Body image* yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh,

menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri. *Body image* negatif terjadi apabila menilai rendah terhadap dirinya, sehingga akan timbul perasaan kurang yang mengakibatkan tidak dapat menerima keadaan fisik dengan apa adanya (Melliana, 2006).

Remaja adalah periode perkembangan manusia yang terjadi antara masa anak-anak dan dewasa (Armin et al., 2021). Ini adalah fase penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. *Body image* diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya (Oktapianingsi & Sartika, 2022). *Body image* merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut (Putri et al., 2021).

Pada masa remaja, *body image* bisa menjadi sangat penting karena remaja mengalami banyak perubahan fisik selama masa pubertas. Bagaimana remaja melihat dan merasa tentang tubuh mereka dapat mempengaruhi kepercayaan diri, kesejahteraan mental, dan perilaku sehari-hari mereka (Buciminalda, 2022). *Body image* pada remaja merujuk pada cara remaja melihat, mengevaluasi, dan merasa tentang tubuh mereka sendiri. Ini melibatkan persepsi terhadap bentuk tubuh, ukuran, berat badan, dan penampilan fisik secara keseluruhan (Dianningrum & Satwika, 2021). Citra

tubuh remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, pengaruh media, standar kecantikan yang dianut oleh masyarakat, serta pengalaman sosial dan emosional mereka (Hasmalawati, 2017).

Indikator dengan aspek mengenai persepsi diri terhadap bentuk tubuh, menunjukkan bahwa terdapat kriteria terbesar dengan persentase 40% responden jarang memikirkan tentang persepsi diri terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini merupakan salah satu aspek dapat menjadikan salah satu pendukung yang menjadikan *body image* positif pada responden. Dalam penelitian Bem tentang persepsi diri, berpendapat bahwa persepsi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengidentifikasi, dan mengungkapkan sikap dan perasaan atau hal lain dalam diri sendiri. Selain itu, Bem berpendapat bahwa persepsi diri muncul sebagai akibat pengamatan individu terhadap perilaku diri sendiri dan orang lain atau lingkungan sekitar. Persepsi diri merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami diri sendiri secara utuh (Bem, 2014).

Menurut Robbins terdapat dua aspek penting untuk menjadikan pondasi atas persepsi diri yakni penerimaan diri dan penilaian diri, dari dua aspek tersebut dapat diartikan bahwa remaja yang memiliki persepsi diri yang positif saat telah mampu menerima dan memberi penilaian positif tentang dirinya sendiri (Rina et al., 2022). Saat remaja memiliki persepsi diri yang positif tentang diri mereka sendiri, mereka cenderung menerima diri secara penuh dan merasa bangga dengan kemampuan dan kondisi yang dimiliki. Sebagai hasilnya, mereka

akan mengalami emosi positif dengan menerima diri secara menyeluruh dan merasa bangga dengan pencapaian dan kualitas diri termasuk yang ada pada fisiknya sehingga menjadikan mereka memiliki *body image* positif.

Indikator dengan aspek membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, menunjukkan bahwa kriteria terbesar dengan persentase 40 % responden jarang membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain. Hal ini dapat menunjang terbentuknya *body image* positif pada responden. Jika seseorang sering membandingkan dirinya dengan orang lain, maka dapat menyebabkan mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik. Ketidakpuasan pada tubuh dapat terjadi apabila pandangan individu terhadap tubuhnya menjadi negatif dan terdapat kesenjangan antara *body image* yang menurutnya ideal dengan tubuh individu tersebut yang sebenarnya (Grogan, 2021). Apabila terdapat kesenjangan yang jauh, individu akan merasa sedih, kecewa, bahkan frustrasi karena kesenjangan tersebut tidak terpenuhi. Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain akan mengakibatkan individu mengalami kondisi dimana sulit menerima bentuk tubuh aslinya.

Dalam sebuah penelitian didapati bahwa individu dapat mengatur pikiran dan perasaan mereka untuk menerima dan tidak menghakimi tentang citra tubuhnya. Hal ini dapat membantu mengurangi intensitas individu dalam membandingkan penampilan tubuh mereka dengan orang lain. Pemahaman diri sendiri terkait kesalahan, penderitaan, dan kegagalan dengan tidak menghindar dan menghakimi atas

kekurangan dan ketidak sempurnaan (Andini, 2020). Pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami kesalahan, penderitaan, dan kegagalan, dengan tidak mempermasalahkan secara berlebihan dan menilai bahwa hal itu wajar terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian Imanurul Aisha Rahardjo bahwa mengapresiasi tubuh dengan baik akan memiliki kecenderungan yang kecil untuk membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain (Rahardjo et al., 2021).

Indikator dengan aspek sikap yang fokus terhadap citra tubuh, menunjukkan bahwa terdapat kriteria terbesar dengan persentase 55% responden jarang bersikap yang fokus terhadap citra tubuh. Komponen sikap terkait bagaimana seorang individu merasakan tentang penampilan fisik yang dipersepsinya merupakan salah satu dari komponen citra tubuh. Sikap yang dibentuk seseorang terhadap penampilan fisiknya dapat mencerminkan *body image* yang dimiliki seseorang (Madhy et al., 2022). Individu dapat mengetahui bagaimana ia harus bersikap tentang kelebihan dan kekurangannya serta mampu mengeksplorasi yang dimilikinya ini sangat diperlukan demi menunjang citra tubuh yang positif. Mengenali kelebihan dan kekurangan dapat menjadikan individu berinteraksi dengan lingkungan sesuai dengan keadaan diri sebenarnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Marita (2014) didapati bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal tersebut berarti bahwa sikap yang fokus terhadap citra diri seperti rasa percaya diri dapat mempengaruhi *body image* seseorang (Dwi Marita et al., 2014). Kepercayaan

diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya (Naufal et al., 2022). Ketika individu puas dengan keadaan fisiknya, maka individu tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, begitu juga sebaliknya (Hayatul, 2021). Seseorang akan bersikap yang positif terkait citra tubuhnya ketika menyadari dan menerima bentuk tubuhnya serta merasa puas melihat fisiknya. Sikap yang dimiliki individu tentang fisiknya, kemampuan yang dimilikinya serta mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin, maka akan terbentuk *body image* positif (Hana & Setiawan, 2022).

Indikator dengan aspek perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh menunjukkan kriteria terbesar dengan persentase 65% responden tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Sebagian besar responden memiliki *body image* positif, sehingga menganggap bahwa bentuk tubuhnya sudah dalam kategori ideal dan puas terhadap bentuk fisiknya. Hal ini menjadikan responden tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi tubuhnya. Cara berpikir yang negative berpengaruh terhadap citra tubuh individu karena menjadikan individu tersebut merasa tidak puas dan merasa akan selalu ada perubahan fisik yang dialaminya (Siallagan, 2021).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah dilakukan, didapati bahwa remaja yang mengisi kuesioner

dengan *body image* positif lebih banyak dari pada *body image* negatif karena remaja jarang memikirkan dan membandingkan tentang persepsi citra tubuh dirinya terhadap orang lain. Hal ini sesuai karena sebagian remaja juga jarang mencerminkan sikap yang fokus terhadap citra tubuh. Bahkan, sebagian besar remaja tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Saran peneliti agar kepada remaja dengan penelitian ini dapat mengedukasi terkait dengan citra tubuh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adguna, N. W., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Citra Tubuh terhadap Motivasi Melakukan Olahraga Street *Workout* dalam Komunitas Semeton *Workout* Bali (SWB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 000.
- Alisya, P., & Rizqiawan, A. (2022). Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Binawan Student Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.505>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika*, 12(1). <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Anwar, A. F. (2021). Sistem Pakar Kalkulator Kalori Untuk Diet Pada Cibadak Binaraga Club Sukabumi. *Journal information*, 10.
- Armin, A. A., Jafar, N., & Indriasari, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Konsumsi

- Sayur Buah dengan Kadar K- HDL pada Remaja Gizi Lebih. Digilib.Unhas.Ac.Id.
- Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, & Erni Cahya Gupita. (2020). *Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ), 1(2).  
<https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.170>
- Bem. (2014). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. In Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research.  
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Buciminalda, X. (2022). Hubungan Antara Persepsi Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di Pontianak. Jurnal Muhamadiyah Surakarta.
- Cahya Noviani, M., & Sa'adah, N. (2023). Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami *Body shaming*. Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 3(1).  
<https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.295>
- Darojat, R. R., Andira, D., & Sari, H. A. S. (2022). Laki-laki di Wilayah Publik, Representasi Laki-laki Ideal dalam Iklan Appeton Weight Gain. Jurnal Audiens, 3(4).  
<https://doi.org/10.18196/jas.v3i4.14515>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7).  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42611>
- Dwi Marita, A. G., Yuliadi, I., & Karyanta, A. N. (2014). Hubungan antara *Body image* dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. Jurnal of Nutrition and Healt, 2.
- Fernando Trisno Swandi, Restyandito, & Adi Nugraha, K. (2023). Analisa Usability Desain Aplikasi Controlling Calories untuk Mendapatkan Berat Badan Ideal. JNANALOKA.  
<https://doi.org/10.36802/jnanaloka.2023.v4-no01-19-26>
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). *Workout* sebagai gaya hidup sehat wanita modern. Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial, 5(2).  
<https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17571>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Fourth Edition. In *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Fourth Edition.  
<https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hana, W. A., & Setiawan, A. (2022). Pengaruh Tabata *Workout* Dengan Senam Body Language Terhadap Penurunan Lemak Tubuh (Wanita Di Desa Jetis Kecamatan Gunungpati). Unnes Journal of Sport Sciences, 6(1).  
<https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i1.51314>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada

- Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2).  
<http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- Hayatul, N. (2021). Hubungan *Body image* Dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. Skripsi.
- Kusumawardhani, A., Farapti, F., Rifqi, M. A., & Adiningsih, S. (2021). Intensive Sports Nutrition Program Improving Body Composition and Energy Intake among Elite Combat Sport Athletes. *Amerta Nutrition*, 5(2).  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021.127-132>
- Lancia, F., Liliyana, & Azis, A. (2023). K-Beauty dan Standar Kecantikan di Indonesia (Analisis Wacana Sara Mills pada Kanal YouTube Priscilla Lee). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(1).  
<https://doi.org/10.58812/jmws.v2i1.175>
- Madhy, M. A., Purba, A. D., & Nafeesa. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa / I Stambuk 2019 Universitas Medan Area. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).
- Maula, I. F. (2022). Pemberian Diet Tinggi Kalori Tinggi Protein (Tktp) Modifikasi Pada Pasien Tuberkulosis Paru Di Rumah Sakit Sumber Waras. *Repository PoltekkesJogja*, 7(1).
- Melliana, A. S. (2006). Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. In *LKIS*.
- Naufal, Z. R., Karlitasari, L., & Wahyuni, Y. (2022). Penghitung Ideal Massa Lemak Tubuh Menggunakan Website Counter Ideal Body Mass Using the Website. *Jurnal Aplikasi Bisnis dan Komputer Vol. 2*, 2(1).
- Oktapianingsi, & Sartika, A. N. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri. *JURNAL MUTIARA KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(2).  
<https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>
- Pristyna, G., Mahmudiono, T., & Sari, Y. E. (2022). Pemberian Diet Tinggi Kalori Dan Rendah Protein Pada Pasien Covid-19 Dengan Gagal Ginjal Kronis Dan Penyakit Jantung: Sebuah Laporan Kasus. *Media Gizi Kesmas*, 11(2).  
<https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.407-415>
- Putri, S. A., Novitasari, A., & Khoirunnisa, H. A. (2021). Representasi Tubuh Ideal Perempuan dalam Iklan Thermolyte Plus. *Jurnal Audiens*, 2(2).  
<https://doi.org/10.18196/jas.v2i2.11627>
- Rahardaya, A. (2021). Analisis Wacana Kritis Representasi Counter-Hegemony Standar Kecantikan Pada Unggahan Akun Instagram @TARABASRO. *NIVEDANA: Jurnal Komunikasi dan Bahasa*, 2(1).  
<https://doi.org/10.53565/nivedana.v2i1.266>
- Rahardjo, I. A., Takwin, B., & Oriza, I. D. (2021). Pengaruh Socio-cultural Influences dan Self-Compassion terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: Social Appearance Comparison sebagai Mediator. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1).

- <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19051>
- Ramadhan, R. I. (2021). *Workout* Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4).  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42854>
- Rina, A. P., Pratikto, H., & Mart, R. A. (2022). Hubungan Antara Persepsi Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(2).  
<https://doi.org/10.28926/briliant.v7i2.931>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3).  
<https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Sembiring, B., & Siburian, H. K. (2021). Ahp penerapan algoritma pada proses menurunkan berat baan menggunakan aplikasi deit sehat berbasis mobile. *Jurnal Informasi dan Teknologi Ilmiah (INTI)*, 8(2).
- Shabah, Z. M., & Dhanny, D. R. (2021). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2).  
<https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.48-53>
- Siallagan, A. (2021). Konsep Diri Mahasiswa Program Profesi ners di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2).  
<https://doi.org/10.51771/jintan.v1i2.51>
- Utami, N. D., Hamidah, S., & Lastariwati, B. (2021). Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori. *Home Economics Journal*, 4(2).  
<https://doi.org/10.21831/hej.v4i2.24869>
- Wati, I. D. P., Samodra, Y. T. J., Thamrin, L. T., Suhardi, S. S., Veronica, T., Gustian, U. G., & Lusi, L. L. (2021). Pelatihan gizi dan citra tubuh pada komunitas senam. *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(3).  
<https://doi.org/10.31571/gervasi.v5i3.2366>
- William, Gunadi, K., & Nathania Purbowo, A. (2022). Aplikasi Sistem Pakar Rekomendasi Makanan untuk Memenuhi Kecukupan Gizi. *Jurnal Infra*, 10(1).  
<https://publication.petra.ac.id/index.php/teknik-informatika/article/view/12029>
- Windiyarningsih, C., Sulistyowati, Y., & Ariestanti, Y. (2021). Formulasi Pangan Fungsional Tinggi Kalori Tinggi Protein: Biskuit Ubi Jalar-Ikan Gabus (Big@Bus). *Jurnal Ilmiah Respati*, 12(2).  
<https://doi.org/10.52643/jir.v12i2.1898>
- Yulianti, T. S., & Dwi Ningsih, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Pengalaman *Body shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1).  
<https://doi.org/10.37831/kjik.v10i1>

216  
Yusuf, N. (2022). Pembuatan Aplikasi  
Resep Masakan Diet Berbasis  
Website Menggunakan PHP &

MYSQL. Jurnal Ilmiah  
Multidisiplin, 1(03).  
<https://doi.org/10.56127/jukim.v1i03.238>