

TESIS

**INTERVENSI PSIKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN
BODY IMAGE PADA REMAJA**

SYSTEMATIC REVIEW



Oleh:
Retno Puji Astuti
NIM 131814153008

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

HALAMAN JUDUL

**INTERVENSI PSIKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN
BODY IMAGE PADA REMAJA**

SYSTEMATIC REVIEW

Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M.Kep) pada Program Studi
Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



Oleh:
Retno Puji Astuti
NIM 131814153008

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa tesis ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Surabaya, 28 Agustus 2020

Yang menyatakan,



Retno Puji Astuti

NIM 131814153008

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS

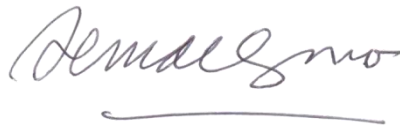
**INTERVENSI PSIKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN
BODY IMAGE PADA REMAJA**

RETNO PUJI ASTUTI
NIM. 131814153008

TESIS INI TELAH DI SETUJUI
PADA TANGGAL 21 AGUSTUS 2020

Oleh :

Pembimbing Ketua



Prof. Hendy Muagiri Margono, dr., Sp.KJ. (K)
NIP. 19480909 197603 2 001

Pembimbing Kedua



Dr. Rizki Fitryasari P.K, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19800222 200604 2 001

Mengetahui
Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S. Kp., M. Kes
NIP. 19721217 200003 2 001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI TESIS

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Retno Puji Astuti
NIM : 131814153008
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul : Intervensi Psikologis Terhadap Peningkatan *Body Image* pada Remaja

Tesis ini telah diuji
oleh panitia penguji pada
Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga
Pada Tanggal 25 Agustus 2020

Panitia penguji

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes (.....)
2. Prof. Hendy Muagiri Margono, dr., Sp.KJ. (K) (.....)
3. Dr. Rizki Fitryasari P.K, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
4. Dr. Yuni Sufyanti Arief., S.Kp., M.Kes (.....)
5. Budiono, dr., M.Kes (.....)

Mengetahui
Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes
NIP. 197212172000032001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan *Systematic review* dengan judul “Intervensi Psikologis terhadap *Body image* Pada Remaja” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan *Systematic review* ini, peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankan saya menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons), selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis,
2. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M. Kes selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya,
3. Prof. Hendy Muagiri Margono, dr., Sp. KJ. (K) selaku pembimbing utama yang telah menyediakan waktu dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan masukan kepada penulis,
4. Dr. Rizki Fitryasari P.K, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan masukan kepada penulis,
5. Seluruh dosen, staf pendidikan, perpustakaan, dan tata usaha Program Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya,

6. Orang tua dan adik saya yang telah mendukung dan mendoakan kelancaran pendidikan saya,
7. Teman-teman Magister angkatan 2018 (MXI) terutama Peminatan Jiwa yang saling memberi semangat untuk menyelesaikan pendidikan magister.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat-Nya dan membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, tetapi peneliti berharap proposal tesis ini bermanfaat dan dapat diterima.

Surabaya, Agustus 2020

Peneliti

RINGKASAN

**INTERVENSI PSIKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN
BODY IMAGE PADA REMAJA**

Oleh: Retno Puji Astuti

Body image merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah psikososial. *Body image* yang negatif bisa menimbulkan kecemasan terhadap individu sampai stres dan menyebabkan masalah kesehatan fisik. Beberapa riset menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan intervensi terhadap peningkatan *body image* pada remaja adalah tingkat pendidikan, umur dan jenis kelamin dari individu.

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic review*. Strategi pencarian literatur menggunakan lima *database* elektronik yaitu *Scopus*, *MEDLINE*, *CINAHL*, *Science Direct*, dan *ProQuest*. Pencarian dilakukan mulai dari April-Juni 2020 untuk mengidentifikasi penelitian yang relevan. Kata kunci dalam *Systematic review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)*. Adapun kata kunci yang digunakan adalah “*Psychological effect*” OR “*Mental health effect*” OR “*Mental disorder*” OR “*Mental problem*”, “*Intervention*” OR “*Treatment*” OR “*Healing*” OR “*Therapy*”, “*Body image*” OR “*Body dissatisfaction*” OR “*Body representation*” dan “*Adolescents*” OR “*Teenager*” OR “*Young adults*”. Pencarian dibatasi pada jurnal artikel dan berbahasa Inggris. Kelayakan artikel menggunakan *PICOS frame work*. Kriteria inklusi: 1) **Population**, remaja dengan masalah psikologi terhadap *body image*, baik sehat, risiko maupun sudah terjadi. 2) **Intervention**, intervensi psikologis yang diberikan kepada responden, baik intervensi secara langsung maupun tidak langsung. 3) **Comparasion**, Kelompok pembanding yang digunakan adalah intervensi lain maupun kelompok yang diamati tanpa diberikan intervensi. 4) **Outcome**, Studi yang menjelaskan intervensi yang berpengaruh terhadap dampak psikologis yang dirasakan oleh remaja terkait *body image*. 5) **Study design and publication type**, *Randomized controlled trials (RCTs)* dan *Quasi-Experimental*. 6) **Publication years**, tahun penelitian 2015 sampai 2020. 7) **Language**, Bahasa Inggris. Seleksi studi dimulai dari memeriksa duplikasi artikel. Kemudian dilakukan *screening* pada judul, abstrak, *full-text* dan metodologi dinilai untuk eligibilitas studi. Tabulasi data dan analisis naratif dari temuan studi ditampilkan. Dalam menilai kualitas artikel, peneliti menggunakan *The Center for review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline*. Risiko bias dilihat dari metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari: Teori, Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, dan Analisis dan *Prisma checklist* sebagai petunjuk dalam membuat review ini.

Metode analisis yang digunakan dalam *Systematic review* ini adalah metode deskriptif berdasarkan tema yang sudah ditentukan dalam *Systematic review*. Studi menggunakan analisis deskriptif mengenai hasil penelitian yang dijelaskan dalam *literatur*. Data relevan yang ditelaah oleh pertanyaan ulasan,

termasuk: penulis, negara, tahun, latar belakang, kerangka teori, tujuan penelitian, desain penelitian, ukuran sampel, metode pengambilan sampel, deskriptif peserta, keandalan, dan validitas, instrument pengukuran, analisis dan teknik statistik, dan analisis hasil. Pendekatan naratif mengumpulkan bukti tentang efektifitas intervensi dan mengembangkan narasi tekstual yang koheren tentang kesamaan dan perbedaan antara studi, digunakan untuk mensintesis data dalam tinjauan sistematis ini.

Dari 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, didapatkan hasil sebanyak 17 studi merupakan *Randomized Control Trials* dan 8 studi menggunakan *Quasy Eksperimental*. Berdasarkan hasil tersebut, setelah dilakukan *critical appraisal* menggunakan *the JBI critical appraisal tools* untuk diberikan skor kualitas. Studi menggunakan desain *Randomized Control Trials* diberi skor total mulai dari sembilan hingga tiga belas poin dari total tiga belas poin pada daftar *checklist*. *Pre-Experimental* studi pada *Systematic review* ini diberikan poin tujuh hingga sembilan dari total sembilan poin pada daftar *checklist*.

Studi yang termasuk dalam artikel *Systematic review* ini sebanyak 7 penelitian dilakukan di Australia pada universitas dan lembaga penelitian; 3 studi dilakukan masing-masing di Amerika Serikat, Inggris dan Iran; dan 2 studi dilakukan masing-masing di Norwegia dan Cina. Penelitian dan studi juga dilakukan di Swedia, Italia, Malaysia, Pakistan, dan Kanada. Responden dalam penelitian rata-rata berusia antara 11-20 tahun dan bersifat multi wilayah. Responden dalam penelitian ini adalah remaja di beberapa negara. Karakteristik gender pada remaja dalam *systematic review* ini lebih banyak di dominasi oleh perempuan dan sebagian besar tingkat pendidikan di level sekolah menengah.

Berdasarkan hasil studi dapat dikelompokkan sesuai dengan tema yang ditentukan, yaitu intervensi psikologis terhadap *body image* remaja. Penyajian hasil akan ditentukan berdasarkan dua tema besar yaitu intervensi psikologis yang dilakukan secara langsung/ bertatap muka (*offline*) dan secara tidak langsung/ via internet (*online*). Berdasarkan hasil studi ditemukan bahwa intervensi psikologis yang diberikan sebagian besar secara *online* sebanyak 16 studi dan sisanya melalui metode intervensi secara langsung.

Intervensi secara tidak langsung (*online*) sangat mudah dan efisien untuk diterapkan saat ini dalam meningkatkan *body image*. Selain itu, teknologi dapat mengurangi beban biaya. intervensi secara langsung (*offline*) dengan intervensi psiko-edukasi berupa pemberian pendidikan kesehatan, konseling, strategi psikologis, psikoterapi dan hipnosis. Dukungan sosial-ekonomi berupa dukungan keluarga, komunitas dan pemberian insentif dapat meningkatkan kesuksesan *body image* remaja dari negatif menjadi positif dan mempertahankan *body image* positif.

Perbandingan efektifitas sebuah intervensi tidak bisa dibandingkan jika tidak melalui pengujian atau penelitian lebih lanjut dengan menggabungkan intervensi yang sudah ada untuk dijadikan intervensi pembanding. Oleh karena itu, sebuah intervensi akan bermanfaat dan lebih efektif jika ada pembuktian terlebih dahulu, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi keefektifan sebuah intervensi yang dilakukan seperti lama intervensi, jumlah responden,

keterlibatan pihak lain (misal, orang tua, lingkungan) dalam pemberian intervensi kepada responden, dan rentang usia responden.

SUMMARY

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION OF IMPROVEMENT BODY IMAGE IN ADOLESCENTS

By: Retno Puji Astuti

Body image is one of the factors that influence psychosocial problems. Negative body image cause anxiety in individuals to stress and physical health problems. Some research states the factors that influence the effectiveness of interventions to increase body image in adolescents are the level of education, age, and gender of the individual.

This study uses a systematic review design. The literature search strategy used five electronic databases, namely Scopus, MEDLINE, CINAHL, Science Direct, and ProQuest. The search was carried out from April-June 2020 to identify relevant research. Keywords in this Systematic review are adjusted to the Medical Subject Heading (MeSH). The keywords used are “Psychological effect” OR “Mental health effect” OR “Mental disorder” OR “Mental problem”, “Intervention” OR “Treatment” OR “Healing” OR “Therapy”, “Body image” OR “Body dissatisfaction “ OR “Body representation” dan “Adolescents” OR “Teenager” OR “Young adults”. Search is limited to journal articles and in English. Feasibility of the article using PICOS framework. Inclusion criteria: 1) **Population**, adolescents with psychological problems on body image, both risks and those that have occurred. 2) **Intervention**, a psychological intervention was given to respondents, both direct and indirect interventions. 3) **Comparations**, the comparison group used is another intervention or the group that was observed without intervention. 4) **Outcome**, a study that explains interventions that affect the psychological impact by adolescents related to body image. 5) **Study design and publication type**, randomized controlled trials (RCTs) and quasi-experimental. 6) **Publication years**, research years 2015 to 2020. 7) **Language**, English. Study selection starts from checking for duplication of articles. Then the title, abstract, full-text, and methodology were screened and assessed for study eligibility. Data tabulation and narrative analysis of the study findings are presented. In assessing the quality of articles, researchers used The Center for review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline. The risk of bias is seen from the research method of each study, which consists of Theory, Design, Sample, Variable, Instrument, and Analysis, and the Prism checklist as a guide in making this review.

The method of analysis used in this Systematic review is a descriptive method based on the themes that have been determined in the Systematic review. The study uses a descriptive analysis of the research results described in the literature. Relevant data reviewed by review questions, including author, country, year, background, theoretical framework, research objectives, study design, sample size, sampling method, participant descriptions, reliability, and validity, measurement instruments, analysis, and statistical techniques, and analysis of

results. The narrative approach collects evidence on the effectiveness of interventions and develops a coherent textual narrative of the similarities and differences between studies, used to synthesize the data in this systematic review.

25 articles that met the inclusion criteria has 17 were randomized control trials and 8 were experimental studies. Based on these results, after the critical appraisal was carried out using the JBI critical appraisal tools, a quality score was given. Studies using the Randomized Control Trials design were assigned a total score ranging from nine to thirteen points out of a total of thirteen points on the checklist. Pre-Experimental studies on this Systematic review assigned seven to nine points out of a total of nine points on the checklist.

The studies included in this Systematic review article consisted of 7 studies conducted in Australia at universities and research institutes; 3 studies each in the United States, England, and Iran; and 2 studies each in Norway and China. Research and studies were also carried out in Swedish, Italy, Malaysia, Pakistan, and Canada. Respondents in the study had an average age of 11-20 years and were multi-regional. Respondents in this study were adolescents in several countries. Gender characteristics of adolescents in this systematic review are more dominated by women and most of the education levels are at the secondary school level. Based on the results of the study, it can be grouped according to the specified theme, namely psychological intervention on adolescent body image. The presentation of the results will be determined based on two major themes, a namely psychological intervention which is carried out directly / face to face (offline) and indirectly / via the internet (online). Based on the results of the study, it was found that the psychological interventions provided were mostly online as many as 16 studies and the rest through direct intervention methods.

Intervention indirectly (online) is very easy and efficient to be applied nowadays in enhancing body image. Also, technology can reduce the cost burden. direct intervention (offline) with psycho-educational intervention in the form of providing health education, counseling, psychological strategies, psychotherapy, and hypnosis. Socio-economic support in the form of family, community support, and incentives can increase the success of adolescent body image from negative to positive and maintain a positive body image.

A comparison of the effectiveness of an intervention cannot be compared if it is not through testing or further research by using existing interventions to serve as comparative interventions. Therefore, an intervention will be useful and more effective if there is evidence beforehand because there are several factors that influence the effectiveness of an intervention such as the duration of the intervention, the number of respondents, the involvement of other parties (for example, parents, the environment) in providing intervention to respondents, and the age range of the respondents.