

Body Image of Differences in Young Adult Women were Overweight between The Following and Not Following a Fitness Program

ABSTRACT

Body image for young adult women is the most of important thing, because during their developmental stages in young adults who experienced many changes, both physically and psychologically. This changing of rapid raises a separate of response for young adult women which form the observe behavior and changes in body form. In women who are overweight also gives concern for their appearance and ideal of body image to control their weight. Generally, these women are now young adults doing sport or fitness program to get the ideal body weight.

This study is aimed to determine differences in the body image of young adult women with excess the weight who follow and do not follow a fitness program.

This research had taken the population and the study sample was 100 people, with 50 people from the gym at Gym New ALC East Jakarta and 50 was not as a member of a gym or fitness program that does not follow. The research is using the scale as a measuring tool, the body image scale developed by the researcher in the form of a Likert scale based on the dimensions of body image (Cash, in the Seawell & Danorf-Burg, 2005). The body image scale had reliability values for the Likert scale (r_{xx}) is 0.982 and consists of 52 items.

Researching analysis is Independent Samples Test of compare means in SPSS 18,0 for windows. Based on the analysis found the differences in the body image of the subject to follow a fitness program, with the results of the analysis of positive body image then the intensity of the fitness program will be higher. the more negative body image intensity fitness program is getting a little.

Keywords: body image, fitness program

Perbedaan Citra Tubuh wanita dewasa muda dengan kelebihan berat badan antara yang mengikuti dan tidak mengikuti program kebugaran

ABSTRAK

Citra tubuh bagi wanita dewasa muda merupakan satu hal yang penting, karena pada masa tahapan perkembangan di usia dewasa muda banyak yang mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi wanita dewasa muda berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan juga memberi kepedulian terhadap penampilan dan citra tubuh yang ideal dengan mengontrol berat badan mereka. Umumnya sekarang ini para wanita dewasa muda melakukan olahraga atau mengikuti program kebugaran untuk mendapatkan berat badan ideal.

Penelitian ini merupakan penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan citra tubuh wanita dewasa muda dengan kelebihan berat badan yang mengikuti dan tidak mengikuti program kebugaran.

Populasi dan sampel penelitian ini adalah 100 orang, dengan 50 orang dari tempat kebugaran New ALC Gym Jakarta Timur dan 50 orang bukan sebagai anggota tempat kebugaran atau yang tidak mengikuti program kebugaran. Penelitian menggunakan satu skala sebagai alat ukurnya, yaitu skala citra tubuh yang disusun sendiri oleh peneliti dalam bentuk skala likert berdasarkan dimensi-dimensi body image (Cash, dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005). Skala citra tubuh nilai reliabilitas untuk skala likert (r_{xx}) = 0.982 dan terdiri dari 52 item.

Analisa penelitian menggunakan *compare means Independent Samples Test*. Berdasarkan hasil analisa ditemukan perbedaan citra tubuh terhadap subjek yang mengikuti program kebugaran, dengan hasil analisa semakin positif citra tubuh maka intensitas melakukan program kebugaran akan semakin tinggi. semakin negatif citra tubuh maka intensitas mengikuti program kebugaran semakin sedikit.

Kata kunci : citra tubuh, program kebugaran