

## MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA: EDUKASI TOXIC RELATIONSHIP DAN BODY IMAGE UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI

Laily Hanifah<sup>1\*</sup>, Febilla Dwinanda Riyanti<sup>2</sup>, Siska Amanda<sup>3</sup>, Mugi Rahayu Lestari<sup>4</sup>,  
Bunga Andriana<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Pembagunan Nasional "Veteran Jakarta", Indonesia

[laily.hanifah@upnvj.ac.id](mailto:laily.hanifah@upnvj.ac.id)<sup>1</sup>, [febilladr@gmail.com](mailto:febilladr@gmail.com)<sup>2</sup>, [siskaamandaa119@gmail.com](mailto:siskaamandaa119@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[mugirah25@gmail.com](mailto:mugirah25@gmail.com)<sup>4</sup>, [bungandrzk@gmail.com](mailto:bungandrzk@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Pada masa remaja timbul persepsi dan gambaran mengenai fisik atau bentuk tubuh yang ideal yang harus dimiliki. Emosi dan perasaan pada remaja pun belum optimal, sehingga muncul rasa keragu-raguan, kecemasan, serta ketakutan. Kedua hal tersebut merupakan masalah karena dapat menimbulkan kepribadian yang negatif pada diri remaja yang akan berdampak jangka panjang apabila tidak segera diatasi. Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa salah satu SMA di Depok mengenai perilaku *toxic relationship* dan *body image*. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada 86 siswa menggunakan metode Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE), serta dilaksanakan secara luring. Hasil uji *pretest* dan *post-test* menggambarkan p-value sebesar 0,000 yang artinya edukasi yang disampaikan bermanfaat untuk menambah wawasan siswa mengenai perilaku *toxic relationship* dan *body image*. Sebagai saran, diharapkan ada program lanjutan bagi siswa untuk memperkuat implementasi dari edukasi mengenai *toxic relationship* dan *body image* yang diberikan.

**Kata Kunci:** Remaja; Edukasi; *Toxic Relationship*; *Body Image*; Kesehatan Reproduksi.

**Abstract:** During adolescence, appear perceptions and images of the ideal physic or body shape that should be possessed. Emotions and feelings in adolescents are not optimal, so there is a sense of indecision, anxiety, and fear. Both of these things are problems because they can cause a negative personality in adolescents which will have a long-term impact if not overcome immediately. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge among students in one high school in Depok regarding toxic relationship and body image. Community service was carried out to 86 students using the Communication, Information, and Education (IEC) method directly to the students. The results of the pretest and post-test tests illustrate a p-value of 0.000, which means that the education is useful for increasing students' insight into toxic relationship behavior and body images. As a suggestion, it is hoped that there will be a follow-up program for students to strengthen the implementation of education about toxic relationships and body images.

**Keywords:** Adolescent; Education; *Toxic Relationship*; *Body Image*; Reproductive Health.



#### Article History:

Received: 06-01-2024  
Revised : 04-03-2024  
Accepted: 04-03-2024  
Online : 01-04-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yaitu sejak usia 10 tahun sampai 19 tahun, di mana terjadi perubahan pada fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan dan mempengaruhi perasaan, pandangan, persepsi, serta hubungan dengan lingkungan di sekitar mereka (World Health Organization/WHO, 2018). Masa yang seharusnya membahagiakan ini dapat berubah menjadi menakutkan jika mereka mengalami *toxic relationship* dan *negative body image*. Kedua permasalahan tersebut saat ini masih sering dialami remaja dan dapat menimbulkan dampak yang dapat mengganggu aspek kehidupan, kesehatan reproduksi, serta kebahagiaan remaja.

Pada masa remaja timbul persepsi dan gambaran mengenai fisik atau bentuk tubuh yang ideal yang harus dimiliki baik pada dirinya sendiri maupun orang lain. Gambaran mengenai bentuk tubuh inilah yang disebut dengan *body image*. *Body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur & Emily, 2010). Sebuah survei *cross-sectional* di 24 negara terhadap anak-anak usia sekolah menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sangat lazim dan lebih sering terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki, pada remaja yang lebih tua daripada remaja yang lebih muda, dan pada mereka yang mengalami kelebihan berat badan daripada yang tidak kelebihan berat badan (Ayed et al., 2021). *Body image* dapat menyebabkan seseorang melakukan praktik tidak sehat melalui makanan, olahraga, atau suplemen. Menurut Bolton et al. (2010), *body image* yang negatif menyebabkan anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan dismorfik tubuh.

Emosi dan perasaan pada remaja belum stabil, sehingga muncul rasa keraguan, kecemasan, serta ketakutan. Hal ini memudahkan remaja terjebak dalam *toxic relationship*. *Toxic relationship* adalah hubungan yang membuat seseorang merasa tidak didukung, disalahpahami, direndahkan, diperlakukan tidak adil atau diserang oleh pasangan, teman, maupun anggota keluarga, suatu hubungan menjadi beracun atau tidak sehat ketika kesejahteraan seseorang terancam baik secara emosional, psikologis, maupun fisik (Scott, 2022). *Toxic relationship* tidak hanya dalam hubungan pacaran, namun juga hubungan dengan teman ataupun orangtua. Dampak negatif *toxic relationship* dapat mempengaruhi seseorang baik secara fisik maupun mental, orang yang terkena dampak negatif dari *toxic relationship* dapat melakukan hal-hal yang merugikan diri mereka sendiri (Azzahra & Suhadi, 2021).

*Toxic relationship* dan *body image negatif* salah satunya disebabkan oleh tingkat pengetahuan remaja mengenai hal tersebut masih terbilang kurang. Remaja masih sering menganggap berat badannya tidak ideal sehingga timbul ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Selain itu remaja juga terkadang tidak mengetahui bahwa suatu hubungan yang dijalannya sudah beracun dan terjebak

dalam *toxic relationship*. Menurut Pongantung et al. (2023), usia remaja merupakan usia rentan dimana proses pengendalian diri, kemandirian, kedewasaan dan pengendalian emosi belum optimal hingga kerap kali remaja tidak menyadari jika sudah terjerumus dalam *toxic relationship*. Saat ini, saat ini edukasi mengenai *toxic relationship* dan *body image* masih jarang dilakukan, terutama di sekolah menengah atas yang pada dasarnya siswa dan siswinya dalam masa remaja. Salah satu sekolah di Depok sampai saat ini belum pernah melakukan sosialisasi mengenai *toxic relationship* dan *body image*, oleh karena itu, diberikan edukasi pada siswa dan siswi kelas 11 di sana. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswa dan siswi SMA di Depok adalah memberikan edukasi mengenai *toxic relationship* dan *body image*. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pelajar SMA tersebut dan terhindar dari perilaku *toxic relationship* dan *body image*.

## B. METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan tema "*Inner and Outer Beauty: What's More Important?*". Kegiatan dilaksanakan di salah satu SMA di Depok pada hari Senin, 30 Januari 2023 mulai pukul 08.15 WIB hingga 11.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 86 siswa dari kelas XI IPA dan IPS. Adapun tahap-tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	Desember 2022	Tahap Persiapan: 1. Survei lokasi untuk menentukan permasalahan mitra. 2. Pengajuan izin untuk kegiatan pengabdian masyarakat 3. Melakukan koordinasi pada siswi yang akan terlibat dalam kegiatan.	Mahasiswa
2	Januari 2023	Tahap Pelaksanaan: 1. Kegiatan diawali dengan pembukaan acara oleh pembawa acara, kemudian sambutan dari pihak sekolah dan dosen. 2. Sasaran mengisi pre-test yang telah dirancang untuk mengukur pemahaman awal sasaran terhadap materi yang akan disampaikan selama kegiatan.	Dosen dan Mahasiswa

3. Penyampaian materi 1 yaitu dengan judul *Toxic Relationship* yang disampaikan oleh dosen. Materi yang disampaikan mencakup definisi, ciri-ciri, factor penyebab, dampak, serta cara mencegah dan mengatasi *toxic relationship*.
4. *Ice breaking* bertujuan untuk menyegarkan suasana agar peserta tidak merasa bosan dan dapat lebih mudah berpartisipasi dalam kegiatan.
5. Penyampaian materi ke-2 yang berjudul *Body Image*. Materi ini mencakup definisi, perbedaan *body image* positif dan negatif, faktor yang mempengaruhi, dan dampaknya.
6. Sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk mengungkapkan pemikiran mereka terkait kedua materi yang telah disampaikan. Sesi ini juga membangun interaksi yang lebih mendalam antara para peserta.
7. Kegiatan diakhiri dengan pengisian post-test, di mana peserta dapat merefleksikan pemahaman baru yang mereka peroleh.

3	Januari 2023	Monitoring dan Evaluasi: Monitoring dan evaluasi pengetahuan siswi dilakukan dengan pengisian kuesioner <i>pre</i> dan <i>post-test</i> . Hasil dari data yang diperoleh dibuatkan laporan untuk pihak sekolah.	Dosen dan Mahasiswa
---	--------------	---	---------------------

Pengambilan data pada kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi dengan topik *toxic relationship* dan *body image* serta kuesioner *pretest* dan *post-test* untuk melihat apakah terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan materi. Data yang digunakan adalah data primer, yaitu diperoleh langsung dari responden melalui pengisian soal *pretest* dan *post-test*. Data yang telah diambil selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji Wilcoxon untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan yang dilakukan berupa promosi kesehatan dalam bentuk komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) massa.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di salah satu SMA di Depok berupa promosi kesehatan dalam bentuk komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) massa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibantu oleh pihak sekolah dalam mendata, menggerakkan, memberikan informasi, serta memfasilitasi kegiatan. Pada tahap pertama dilakukan pengisian *pretest* untuk mengukur kemampuan peserta dalam memahami *toxic relationship* dan *body image* sebelum diberikan edukasi, rata-rata mendapatkan nilai 50. Tahap selanjutnya yaitu pemberian edukasi berupa materi mengenai *toxic relationship* dan *body image*, setelahnya peserta melakukan praktik cara menghitung IMT dan mengklasifikasikannya. Tahap selanjutnya yaitu sesi tanya dan jawab. Pada tahap ini banyak siswa yang menanyakan beberapa kasus orang sekitarnya dengan *toxic relationship* dan juga banyak siswa yang menanyakan bagaimana cara membentuk massa otot dan badan ideal yang sehat. Tahap terakhir yaitu, untuk mengukur kemampuan peserta setelah diberikan materi, peserta melakukan pengisian *post-test* dengan soal yang sama pada saat pengisian *pretest*. Hasil dari penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Pre-test	50	19,855
Post-test	82,43	82,43

Setelah dilakukan uji normalitas, ditemukan bahwa data tidak berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan dengan uji Wilcoxon untuk mengamati apakah terdapat perubahan yang signifikan dari nilai *pretest* dan *post-test* siswa. Hasil uji menggambarkan materi yang disampaikan bermanfaat untuk menambah pengetahuan siswa mengenai *toxic relationship* dan *body image* (p-value 0,000).



**Gambar 1.** Pemberian Materi *Toxic Relationship* (Kiri) dan *Body Image* (Kanan)

Fokus pengabdian ini yaitu *toxic relationship* dan *body shaming*. *Toxic relationship* adalah hubungan di mana salah satu pihak merasa tidak didukung, diremehkan, diserang, atau direndahkan, di mana hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Rifayanti et al., 2022). *Body shaming* merupakan segala tindakan yang merendahkan, mengkritik, atau mengejek seseorang

berdasarkan bentuk tubuhnya, hal ini biasanya terjadi dalam bentuk komentar negatif atau perlakuan diskriminasi terhadap seseorang karena penampilan fisiknya. *Body shaming* dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional (Wilson et al., 2021).

Berdasarkan analisis data di tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat, ditemukan salah satu masalah yaitu masih banyaknya siswa yang belum memahami *toxic relationship* dan *body image*. Hal ini dapat terlihat dari nilai *pretest* dengan rata-rata 50. Setelah diberikan materi, terjadi peningkatan pengetahuan siswa yang dilihat dari nilai *post-test* dengan rata-rata sebesar 82,43. Artinya, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden setelah diberikan edukasi. Perubahan yang ada menggambarkan bahwa metode yang dilakukan efektif dan peserta antusias akan topik yang dibahas. Peserta memahami materi *toxic relationship* dengan baik sesuai teori yang ada, di antaranya karakteristik seseorang yang termasuk *toxic* dalam suatu hubungan, yaitu selalu bergantung, memiliki rasa ingin mengontrol, dan hanya ada disaat membutuhkan sesuatu (Cherry, 2022).

Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait *toxic relationship* setelah diberikan edukasi (Maylar Gurning & Novita Mansoben, 2023). Kemudian, peserta juga memahami dampak yang akan terjadi apabila berada di suatu hubungan yang *toxic* sesuai dengan teori dari Yager (2006) yaitu tidak termotivasi untuk belajar, kesulitan mengekspresikan emosi, dan memiliki rasa ingin membalas dendam. *Toxic relationship* juga dapat berdampak pada emosi seseorang yang berujung pada kekerasan dalam hubungan (Pongantung et al., 2023). Sebagian besar pasangan yang terjebak dalam hubungan *toxic* sulit untuk menjalani hidup yang sehat dan produktif, seseorang yang mengalami *toxic relationship* dapat mengalami konflik internal seperti stres, depresi, dan kemarahan (Sulastri et al., 2022). Hal tersebut juga dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dalam hal ini siklus haid remaja putri, di mana salah satu penyebab siklus haid tidak teratur adalah perubahan hormon akibat *stress* (Nurul Anjarsari, 2020). Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa *toxic relationship* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan.

Selain memahami materi *toxic relationship*, berdasarkan peningkatan rata-rata nilai yang didapat, peserta juga memahami materi *body image*. Penelitian lain juga menyatakan bahwa edukasi terkait gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan mencegah terjadinya *body shaming* (Wigati & Nisak, 2022). Selain itu, peserta juga mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi *body image* pada seseorang yang sejalan dengan penelitian Cash (1994) di antaranya jenis kelamin, media massa, serta hubungan interpersonal seseorang. Lalu, peserta juga mampu untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mengklasifikasikannya berdasarkan panduan dari WHO yaitu termasuk berat

badan kurang (*underweight*), berat badan normal, kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas I, dan obesitas II (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Selain itu, remaja juga dapat mengetahui dampak *body image* terhadap kesehatan reproduksi. Berdasarkan penelitian Wilson et al. (2021), *body image* negatif dapat meningkatkan risiko kehamilan yang tidak diinginkan, infeksi menular seksual, HIV karena terkait dengan penggunaan kondom yang lebih rendah dan keterampilan komunikasi yang kurang tegas dalam konteks kesehatan seksual. Wilson et al. (2021) juga mengajukan definisi yang lebih komprehensif mengenai *body image* dalam kaitannya dengan kesehatan seksual sebagai konsep multifaset terdiri dari unsur emosional dan respons perilaku terhadap penampilan yang dirasakan seseorang, seksualitas dan derajat feminitas, dipengaruhi oleh identitas sosial budaya, etnis dan status kesehatan yang memiliki dampak fisik dan psikologis. Oleh karena itu, edukasi yang bertujuan mempromosikan penerimaan diri terhadap keragaman bentuk tubuh dan pemahaman tentang *body positivity* sangatlah penting untuk membantu individu mengembangkan cira tubuh yang positif dan sehat.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pelajar salah satu SMA di Depok dan menjadi suatu upaya agar pelajar SMA tersebut terhindar dari perilaku negatif terkait *body image* dan *toxic relationship*. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa SMA mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 30%. Oleh karena itu, disarankan membuat program lanjutan untuk memperkuat edukasi yang telah diberikan seperti pembentukan pendidik sebaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Kemudian, disarankan dibuat program serupa untuk sekolah lainnya karena kedua permasalahan tersebut banyak terjadi hampir di setiap sekolah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin kepada kami dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arthur, R. S., & Emily, R. S. (2010). *Kamus Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ayed, M., Borahmah, A. A., Yazdani, A., Sultan, A., Mossad, A., & Rawdhan, H. (2021). Assessment of Clinical Characteristics and Mortality-Associated Factors in COVID-19 Critical Cases in Kuwait. *Medical Principles and Practice : International Journal of the Kuwait University, Health Science Centre*, 30(2), 185–192. <https://doi.org/10.1159/000513047>
- Azzahra, R., & Suhadi, M. F. (2021). Toxic Relationship in Anna Todd's Wattpad Story After. *Journal of Language*, 3(2), 166–176. <https://doi.org/10.30743/jol.v3i2.4462>
- Bolton, M. A., Lobben, I., & Stern, T. A. (2010). The impact of body image on patient care.

- Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 12(2).  
<https://doi.org/10.4088/PCC.10r00947blu>
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes :Evaluation, Investment and Affect :Perceptual Motor Skills. *Journal of Psychology*, 78(3), 1168–1170.
- Cherry, K. (2022). *Signs That You're In an Unhealthy Relationship*.
- Maylar Gurning, D. P., & Novita Mansoben, I. A. M. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Toxic Relationship Pada Remaja. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 878–883.
- Nurul Anjarsari, E. P. S. (2020). Jurnal Keperawatan Jiwa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT*.
- Pongantung, H., Wowor, M. D., Sumakul, V. D. O., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., Pondaang, L., & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 2162–2169. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/740/580>
- Rifayanti, R., Sofia, L., Purba, T. D. U., Amanda, S. P., & Merary, S. (2022). Phenomenological Studies: Adolescent Toxic Relationships. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(6), 23–29.  
<https://doi.org/10.24018/ejsocial.2022.2.6.337>
- Scott, E. (2022). *What Is a Toxic Relationship?*
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria A, N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807–820.  
<https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i8.1684>
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90.
- Wilson, C. M., McGuire, D. B., & Rodgers, B. L. (2021). Body Image Related to Sexual Health: Development of the Concept. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 66(4), 503–511. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13226>
- World Health Organization (WHO). (2018). *Adolescent health*.
- Yager, J. (2006). *When Friendship Hurts: Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*. diterjemahkan oleh Arfan Achyar. (I. Marastam (ed.)). Transmedia.