Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia
Published by
Media Publikasi Cendekia Indonesia
https://www.journalmpci.com/index.php/jppmi/index
ISSN : 2830-2567 (Online - Elektronik)
ISSN 2830-2567

Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, Vol. 5 No. 2 (2026): 569-579

"My Body, My Pride": Edukasi Pencegahan Body Shaming dan Peningkatan Body Positivity pada Remaja

"My Body, My Pride": Education on Preventing Body Shaming and Improving Body Positivity Among Adolescents

Reza Enggi Satrio[1], Fauzie Rahman[1]*, Aisyah Norhayatie[1], Dhea Noviandini[1], Dhewa Rizky Maulana[1], Dwi Wahyu Ningtyas[1], Kezia Revalina Florensia Putri[1], Puspa Nor Araupa[1], Salsabila[1], Ranindy Qadrinnisa[2]

[1] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia
[2] Unit Pengembangan Potensi Mahasiswa dan Alumni, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indomesia
*Email Korespondensi: fauzie21@ulm.ac.id

Abstrak

Fenomena body shaming pada remaja masih sering terjadi di lingkungan sekolah maupun media sosial dan dapat berdampak pada kesehatan mental, kepercayaan diri, serta hubungan sosial remaja. Rendahnya pemahaman mengenai body positivity menyebabkan perilaku body shaming masih dianggap sebagai candaan biasa dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak body shaming dan pentingnya membangun body positivity melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2026 di SMAN 2 Banjarbaru dengan sasaran 30 siswa. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, ice breaking, serta media edukasi berupa PowerPoint dan poster. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 91,67 pada pre-test menjadi 96,67 pada post-test. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan nilai $p < 0,005$ yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu memahami materi yang diberikan dengan baik. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan secara interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya body shaming serta pentingnya membangun body positivity di lingkungan sekolah.
Kata kunci: *Body Positivity, Body Shaming*, Edukasi Kesehatan, Remaja, Penyuluhan

Abstract

Body shaming among adolescents still frequently occurs in school environments and social media and can negatively affect mental health, self-confidence, and social relationships. Limited understanding regarding body positivity causes body shaming behavior to be considered a common joke in daily life. This community service activity aimed to improve students' knowledge regarding the impact of body shaming and the importance of developing body positivity through health education. The activity was conducted on May 6, 2026, at SMAN 2 Banjarbaru involving 30 students. The methods used included interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, ice breaking activities, and educational media such as PowerPoint presentations and posters. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure participants' knowledge before and after the intervention. The results showed an increase in the average score from 91.67 in the pre-test to 96.67 in the post-test. The Wilcoxon Signed Rank test showed a p-value of <0.005, indicating a significant difference before and after the educational intervention. In addition, participants demonstrated high enthusiasm during the activity and were able to understand the material well. This activity proves that interactive health education is effective in improving adolescents' knowledge and awareness regarding the dangers of body shaming and the importance of developing body positivity in the school environment.
***Keywords**: Adolescents, Body Positivity, Body Shaming, Health Education, Counseling*

Pesan Utama:

- Intervensi edukasi meningkatkan pengetahuan 30 siswa mengenai bahaya *body shaming* dan konsep *body positivity*, ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata tes dari 91,67 (*pre-test*) menjadi 96,67 (*post-*

test).
- Kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi, dan media visual (PowerPoint serta poster) efektif mendorong keterlibatan serta pemahaman materi pada kelompok sasaran di sekolah, dengan fokus capaian pada ranah kognitif/pengetahuan tanpa mengklaim perubahan perilaku jangka panjang secara menyeluruh.

Copyright (c) 2026 Authors.

Received: 11 May 2026
Accepted: 11 August 2026
Published: 01 November 2026

DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i2.1504

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Body shaming masih menjadi masalah kesehatan remaja yang signifikan karena berdampak pada kesehatan mental, kepercayaan diri, serta hubungan sosial di lingkungan sekolah. Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri dan citra tubuh (*body image*), sehingga komentar negatif mengenai bentuk tubuh, warna kulit, berat badan, maupun penampilan fisik dapat memberikan pengaruh psikologis yang besar. *Body shaming* merupakan perilaku memberikan komentar negatif terhadap tubuh seseorang yang dapat

menimbulkan citra tubuh negatif, penurunan self-esteem, stres, hingga kecemasan sosial pada remaja (Ningsih et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* masih menjadi permasalahan yang sering dialami remaja. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 68% remaja di Indonesia pernah mengalami *body shaming*. Selain itu, survei menunjukkan bahwa sebanyak 94% remaja perempuan dan 64% remaja laki-laki pernah menerima komentar negatif terkait bentuk tubuh atau penampilan fisiknya, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Penelitian Kusumawati (2023) juga menemukan bahwa 60% remaja memiliki pengalaman *body shaming* pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* masih menjadi masalah yang nyata pada kelompok remaja dan berpotensi menimbulkan dampak psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, serta munculnya citra tubuh negatif. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai bahaya *body shaming* dan pentingnya penerimaan diri.

Fenomena *body shaming* semakin meningkat seiring dengan tingginya penggunaan media sosial pada remaja. Paparan standar kecantikan yang tidak realistis melalui media sosial mendorong remaja untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga memicu ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri. Menurut sebuah penelitian, paparan media sosial yang berlebihan terhadap standar kecantikan ideal berhubungan dengan rendahnya *body image* dan meningkatnya ketidakpercayaan diri pada remaja (Frianti et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh sangat berkaitan dengan gangguan psikologis dan penurunan penerimaan diri. Paparan konten berbasis penampilan di media sosial diketahui berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh pada kelompok remaja, terutama pada pengguna media sosial dengan intensitas penggunaan yang tinggi (Vandenbosch et al., 2022).

Selain menjadi korban, remaja juga dapat menjadi pelaku *body shaming* karena pengaruh lingkungan pertemanan dan budaya bercanda yang menganggap ejekan fisik sebagai hal yang wajar. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang paling sering memunculkan perilaku *body shaming* karena intensitas interaksi sosial yang tinggi antar teman sebaya. Kurangnya pemahaman mengenai dampak psikologis *body shaming* menyebabkan perilaku ini sering dianggap sebagai candaan biasa dan bukan sebagai bentuk kekerasan verbal (Prasetya et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang terstruktur di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai bahaya *body shaming*.

Body positivity merupakan pendekatan yang menekankan penerimaan diri (*self-acceptance*), penghargaan terhadap keberagaman bentuk tubuh, serta penolakan terhadap standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis. *Body positivity* bukan sekadar sikap pasif, melainkan proses aktif membangun hubungan yang sehat dan penuh kasih sayang dengan tubuh sendiri. Individu dengan *body image* positif cenderung memiliki pandangan realistis terhadap tubuhnya, merasa bangga dan nyaman dengan penampilan fisik apa adanya, serta menunjukkan perilaku perawatan diri yang sehat tanpa terjebak dalam perbandingan sosial yang merusak (Susanto dan Ferdian, 2025).

Berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa *body positivity* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Remaja dengan *body image* positif umumnya memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta hubungan sosial yang lebih sehat. Psikoedukasi tentang *body image* positif terbukti efektif sebagai strategi pencegahan gangguan mental pada generasi Z karena membantu remaja mengembangkan resiliensi terhadap *Body shaming* dan membangun penerimaan diri yang kuat (Wibowo dkk, 2022; Sadif, 2026).

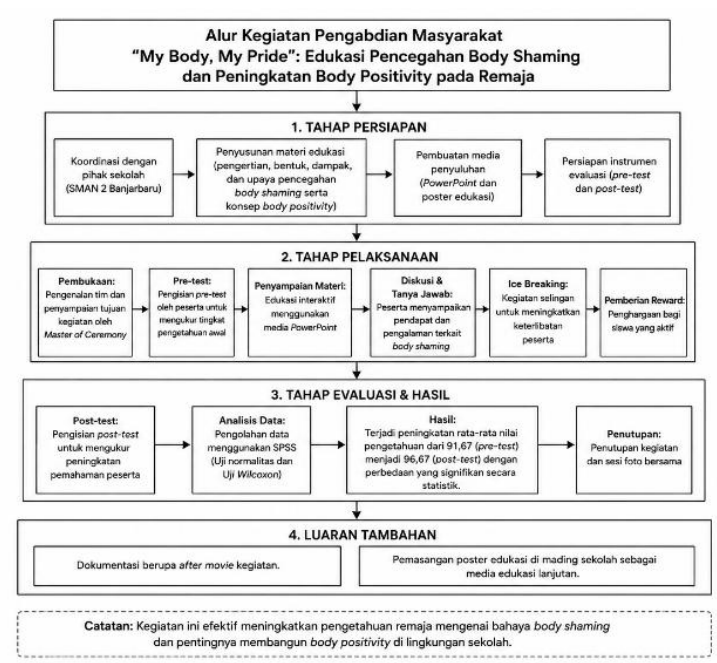
Di Indonesia kampanye *body positivity* melalui media sosial mampu mengubah persepsi remaja terhadap tubuh mereka. Gerakan ini menjadi ruang bagi remaja untuk menantang standar kecantikan konvensional dan

membangun komunitas yang mendukung keberagaman tubuh (Felensia and Sokang, 2025). Selain itu, pendekatan edukasi berbasis sekolah efektif meningkatkan kesadaran citra tubuh positif, sehingga mengurangi dampak negatif *Body shaming* terhadap kesehatan mental remaja (Yanita dkk, 2025). Sekolah memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan mental remaja, termasuk pencegahan *Body shaming*. Edukasi kesehatan melalui penyuluhan menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan sikap siswa terhadap perilaku *Body shaming*. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya penerimaan diri dan penghargaan terhadap perbedaan fisik antar individu.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "*My Body, My Pride*": Edukasi Pencegahan *Body shaming* dan Peningkatan *Body Positivity* pada Remaja di SMAN 2 Banjarbaru dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai *body image* positif, bahaya *Body shaming*, serta pentingnya membangun lingkungan sosial sekolah yang suportif, sehat, dan bebas dari perundungan fisik maupun verbal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2026 di SMAN 2 Banjarbaru dengan sasaran sebanyak 30 siswa. Bentuk kegiatan berupa edukasi kesehatan dengan tema "*My Body, My Pride*: Mencegah *Body Shaming* dan Membangun *Body Positivity*". Metode pelaksanaan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan ice breaking untuk meningkatkan partisipasi peserta. Media edukasi yang digunakan berupa PowerPoint, poster edukasi, dan komunikasi langsung antara pemateri dan peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian *body shaming* dan *body positivity*, bentuk dan jenis *body shaming*, faktor penyebab *body shaming*, dampak *body shaming* terhadap kesehatan fisik dan mental, serta upaya pencegahan dan penerapan *body positivity*.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan, dan persiapan instrumen evaluasi. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan tim, penyampaian tujuan kegiatan, serta pembagian *pre-test* kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai *body shaming dan body positivity.*

Setelah *pre-test*, dilakukan penyampaian materi secara interaktif disertai diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait *body shaming* yang terjadi di lingkungan sekitar. Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, kegiatan juga diselingi *ice breaking* dan pemberian hadiah sederhana bagi siswa yang aktif menjawab pertanyaan.

Pada tahap evaluasi, peserta diminta mengerjakan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan SPSS. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji Wilcoxon Signed Rank untuk mengetahui perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema *"My Body, My Pride: Mencegah Body Shaming dan Membangun Body Positivity"* telah dilaksanakan di SMAN 2 Banjarbaru pada tanggal 6 Mei 2026 dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta yang terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan dari kelas X dan XI dengan rentang usia 15–17 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian *body shaming* dan *body positivity*, bentuk-bentuk *body shaming*, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta upaya pencegahannya. Peningkatan pemahaman peserta terlihat dari kemampuan mereka dalam mengidentifikasi contoh perilaku *body shaming* yang sering terjadi di lingkungan sekolah maupun media sosial serta pentingnya menghargai keberagaman bentuk tubuh. Selain itu, peserta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, inklusif, dan bebas dari perilaku *body shaming*.

Pemilihan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah menggunakan pendekatan *purposive sampling*, yaitu siswa yang hadir pada hari pelaksanaan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (*pre-test*, penyuuhan, *post-test*) diikutsertakan sebagai peserta. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) terdaftar sebagai siswa aktif kelas X atau XI SMAN 2 Banjarbaru; (2) hadir pada hari pelaksanaan kegiatan, yaitu 6 Mei 2026; serta (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari *pre-test*, sesi penyuluhan, hingga *post-test* secara lengkap. Peserta yang tidak melengkapi pengisian *pre-test* atau *post-test* dieksklusi dalam analisis data guna menjaga validitas hasil.

Pemilihan SMAN 2 Banjarbaru sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada sejumlah pertimbangan. Pertama, siswa SMA berada pada kelompok usia yang paling rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik. Kedua, lingkungan sekolah merupakan konteks sosial utama terjadinya *body shaming* akibat tingginya intensitas interaksi antarteman sebaya. Ketiga, pihak sekolah bersedia menjadi mitra program dengan memberikan izin resmi dan dukungan fasilitas serta jarak sekolah yang hanya 2,3 km dari kampus Universitas Lambung Mangkurat memungkinkan koordinasi yang efektif.

Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme selama penyuluhan berlangsung. Peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa isu *body shaming* cukup dekat dengan kehidupan remaja, terutama karena komentar terhadap bentuk tubuh masih sering dianggap sebagai candaan biasa. Melalui kegiatan ini, peserta diarahkan untuk memahami bahwa komentar negatif terhadap fisik seseorang dapat berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, hubungan sosial, dan kenyamanan individu di lingkungan sekolah.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Hasil Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD	Kenaikan Mean
Pre-test	30	80	100	91,67	6,989	-
Post-test	30	80	100	96,67	5,467	5

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan sebesar 91,67 dengan standar deviasi 6,989. Nilai rata-rata *pre-test* yang cukup tinggi menunjukkan bahwa

sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan awal yang baik mengenai isu *body shaming*, *body image*, dan *body positivity*. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh paparan informasi yang telah diperoleh peserta dari lingkungan sekolah, media sosial, maupun sumber informasi lainnya. Meskipun demikian, kegiatan penyuluhan tetap dilaksanakan untuk memperkuat pemahaman peserta, meluruskan kemungkinan miskonsepsi, serta meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif *body shaming* dan pentingnya membangun citra tubuh yang positif.

Setelah peserta mengikuti kegiatan penyuluhan, nilai rata-rata meningkat menjadi 96,67 dengan standar deviasi 5,467. Nilai minimum pada *pre-test* dan *post-test* sama-sama sebesar 80, sedangkan nilai maksimum keduanya sebesar 100. Adanya kenaikan rata-rata sebesar 5 poin menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai *body shaming*, *body image*, dan *body positivity*.

Peningkatan nilai tersebut menjadi salah satu indikator bahwa tujuan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan *body shaming* telah tercapai dengan baik. Meskipun pengetahuan awal peserta sudah tergolong tinggi, hasil *post-test* menunjukkan bahwa materi yang diberikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan *ice breaking* mampu memperkuat pemahaman peserta terhadap materi. Dampak kegiatan ini tidak hanya terlihat dari peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga dari meningkatnya kesadaran peserta mengenai pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain, menghindari perilaku *body shaming*, serta menerapkan sikap *body positivity* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penyuluhan berperan dalam memperkuat pengetahuan sekaligus membentuk sikap yang lebih positif terkait citra tubuh pada remaja.

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Peserta Berdasarkan Aspek Materi

No	Aspek Pengetahuan	*Pre-test*	*Post-test*
1	Definisi *body image*	50%	81%
2	Pentingnya *body image* pada remaja	100%	100%
3	Karakteristik *body image* pada remaja	86,7%	93,3%
4	Tujuan *body positivity*	93,3%	96,7%
5	Definisi *body shaming*	100%	100%
6	Bentuk-bentuk *body shaming*	100%	100%
7	Faktor penyebab *body shaming*	90%	96,9%
8	Dampak psikologis *body shaming*	100%	100%
9	Dampak fisik *body shaming*	96,7%	100%
10	Upaya pencegahan *body shaming*	100%	96,7%

Berdasarkan Tabel 2, peningkatan paling terlihat terdapat pada aspek definisi *Body image*, yaitu dari 50% pada *pre-test* menjadi 81% pada *post-test*. Persentase *pre-test* yang lebih rendah dibandingkan aspek pengetahuan lainnya menunjukkan bahwa konsep *Body image* masih kurang dipahami oleh sebagian peserta sebelum penyuluhan dilaksanakan. Kondisi ini dapat terjadi karena istilah *Body image* relatif lebih abstrak dan kurang familiar dibandingkan istilah *Body shaming* yang lebih sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari maupun media sosial. Sebagian peserta mungkin telah memahami fenomena penilaian terhadap bentuk tubuh, namun belum mengetahui bahwa hal tersebut berkaitan dengan konsep *Body image*. Setelah penyuluhan diberikan, peserta menjadi lebih memahami bahwa *Body image* berkaitan dengan cara seseorang memandang, menilai, dan menerima kondisi tubuhnya sendiri, sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan pada aspek ini.

Peningkatan juga terlihat pada aspek karakteristik *body image* pada remaja, yaitu dari 86,7% menjadi 93,3%. Selain itu, aspek tujuan *body positivity* meningkat dari 93,3% menjadi 96,7%, faktor penyebab *body shaming* meningkat dari 90% menjadi 96,9%, dan dampak fisik *body shaming* meningkat dari 96,7% menjadi 100%. Hasil

ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu memperkuat pemahaman peserta mengenai pentingnya penerimaan diri, dampak negatif *body shaming*, dan pentingnya membangun lingkungan sosial yang saling menghargai. Pada aspek definisi *body shaming*, bentuk-bentuk *body shaming*, dan dampak psikologis *body shaming*, persentase jawaban benar sudah mencapai 100% sejak *pre-test* dan tetap 100% pada *post-test*. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai *body shaming*. Namun, hasil diskusi selama kegiatan menunjukkan bahwa masih terdapat pandangan bahwa komentar terhadap bentuk tubuh dapat dianggap sebagai candaan. Hal ini menjadi perhatian karena pengetahuan yang baik perlu diikuti dengan perubahan sikap dan kebiasaan dalam berinteraksi.

Satu aspek yang mengalami sedikit penurunan adalah upaya pencegahan *body shaming*, yaitu dari 100% pada *pre-test* menjadi 96,7% pada *post-test*. Penurunan kecil ini dapat terjadi karena peserta perlu membedakan berbagai bentuk pencegahan, baik yang dilakukan secara individu, sosial, maupun melalui penggunaan media sosial. Meskipun demikian, persentase pada aspek tersebut masih tergolong tinggi, sehingga secara keseluruhan pemahaman peserta mengenai pencegahan *body shaming* tetap berada pada kategori baik.

Metode penyuluhan yang dilakukan secara interaktif menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Ceramah interaktif membantu peserta memahami materi dasar, sedangkan diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pendapat serta mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Selain itu, adanya *ice breaking* membuat suasana kegiatan menjadi lebih santai dan mendorong peserta untuk lebih aktif. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik remaja yang lebih mudah menerima materi apabila penyampaian dilakukan secara menarik dan tidak hanya satu arah. Edukasi kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan secara partisipatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan sikap peserta terhadap isu kesehatan maupun kesehatan mental remaja (Langford et al., 2024).

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan pemberdayaan masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terhadap isu kesehatan. Rahman et al. (2026b) melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil serupa juga ditemukan pada program edukasi gizi seimbang untuk remaja yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi pendidikan kesehatan diberikan (Rahman et al., 2025). Selain itu, pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan pemanfaatan media pembelajaran yang menarik terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses belajar sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Wulandari et al., 2026; Imam et al., 2026). Dengan demikian, penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi, dan ice breaking pada kegiatan ini dinilai tepat untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak body shaming dan pentingnya body positivity.

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada fase ini, remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik serta lebih sensitif terhadap penilaian dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah citra tubuh (body image) dan tekanan sosial terkait penampilan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang dapat membantu remaja memahami pentingnya penerimaan diri dan menghargai keberagaman karakteristik fisik setiap individu (Fatimah et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Oselian et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara bod*y image* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada siswa sekolah menengah. Remaja dengan persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap penampilan fisik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah *body image* tidak hanya berkaitan dengan kepercayaan diri, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan psikologis remaja secara lebih luas. Oleh

karena itu, edukasi mengenai *body positivity* dan penerimaan diri penting dilakukan sebagai upaya promotif untuk membantu remaja membangun persepsi tubuh yang lebih positif dan sehat (Oselian et al., 2024).

Pembelajaran partisipatif yang melibatkan diskusi dan interaksi aktif peserta terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap kesehatan dibandingkan metode pembelajaran pasif karena memungkinkan peserta terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran (World Health Organization, 2021). Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pentingnya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku yang lebih sehat. Dalam konteks *body shaming*, edukasi menjadi langkah awal untuk membangun kesadaran bahwa komentar negatif terhadap tubuh bukan sekadar candaan, tetapi dapat berdampak pada kesehatan mental, rasa percaya diri, dan hubungan sosial remaja. Prasetya et al., (2025) menyatakan bahwa *body shaming* dapat berhubungan dengan menurunnya kepercayaan diri remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai *body positivity* penting dilakukan agar siswa mampu menerima kondisi tubuhnya sendiri dan menghargai perbedaan fisik orang lain.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa poster hasil kegiatan dan *after movie*. Luaran tersebut dapat digunakan sebagai media dokumentasi sekaligus media edukasi lanjutan agar pesan mengenai pencegahan *body shaming* tetap dapat disampaikan setelah kegiatan selesai. Dengan adanya media tersebut, pesan utama kegiatan tidak hanya berhenti pada peserta yang hadir, tetapi juga berpotensi menjangkau warga sekolah lainnya. Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Kendala utama yaitu keterbatasan waktu penyuluhan, sedangkan materi yang disampaikan cukup luas. Selain itu, masih adanya anggapan bahwa *body shaming* merupakan candaan biasa menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses yang lebih berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa sebaiknya dilakukan secara rutin dengan melibatkan guru Bimbingan Konseling, wali kelas, serta pihak sekolah agar pesan mengenai *body positivity* dapat diterapkan dalam budaya sekolah sehari-hari.

Untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan tersebut bermakna secara statistik, dilakukan analisis lanjutan melalui uji normalitas dan uji beda. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai, sedangkan uji Wilcoxon digunakan untuk melihat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah kegiatan penyuluhan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	*df*	*Sig.*
Hasil Pre-test	*0,800*	*30*	*<0,001*
Hasil Post-test	*0,623*	*30*	*<0,001*

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pada hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar <0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* tidak menggunakan uji parametrik, tetapi dilanjutkan dengan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

	Hasil *Post-test* - Hasil *Pre-test*
Z	*-2,878b*
Asymp. Sig. (2-tailed)	*0,004*
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2,878 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,004. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan "*My Body, My Pride*: Mencegah *Body Shaming* dan *Membangun Body Positivity*" efektif dalam meningkatkan pengetahuan

peserta. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa penyuluhan memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa mengenai pentingnya menghargai kondisi tubuh diri sendiri maupun orang lain.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan "*My Body, My Pride*" memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMAN 2 Banjarbaru mengenai *body shaming* dan *body positivity*. Peningkatan nilai *post-test* dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif sebagai bentuk edukasi kesehatan bagi remaja. Kegiatan ini juga dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, sehat, dan bebas dari perilaku *body shaming*.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi kepada Peserta Menggunakan Media PPT



Gambar 3. Pemasangan Poster Edukasi pada Maading Sekolah SMAN 2 Banjarbaru

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendukung penguatan kapasitas remaja dalam membangun perilaku sosial yang lebih positif. Berbagai studi menunjukkan bahwa faktor psikososial, dukungan lingkungan, dan interaksi sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan individu (Rahman et al., 2025a; Setiawan et al., 2025). Lingkungan sekolah yang mendukung penerimaan diri dan menghargai keberagaman fisik dapat membantu menurunkan risiko munculnya perilaku perundungan verbal maupun diskriminasi berbasis penampilan. Oleh karena itu, keberlanjutan program edukasi kesehatan mental dan penguatan nilai-nilai body positivity di sekolah perlu terus dikembangkan melalui kolaborasi antara guru, siswa, orang tua, dan tenaga kesehatan agar tercipta budaya sekolah yang lebih inklusif dan sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "*My Body, My Pride*: Mencegah *Body Shaming* dan Membangun *Body Positivity*" di SMAN 2 Banjarbaru berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *body shaming* dan *body positivity*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 91,67 pada *pre-test* menjadi 96,67 pada *post-test* serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain tanpa memandang kondisi fisik. Diharapkan kegiatan edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan agar tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat, suportif, dan bebas dari perilaku *body shaming*.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 2 Banjarbaru yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Fatimah, H. U., Noor, M. S., Rahman, F., Ardani, M., Yulidasari, F., Laily, N., Putri, A. O., et al. (2021). Pernikahan dini dan upaya pencegahannya. CV Mine.

Felensia and Sokang, Y.A. (2025) 'Remaja dan Media Sosial: Apakah Instagram Menciptakan Citra Tubuh yang Tidak Realistis?', *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(4), pp. 650–659.

Frianti, N., Rahmi, K. H., & Nugraha, A. C. W. (2023). Body Image dan Kecenderungan Body Dismorphic Disorder pada Remaja. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5(3), 230–237.

Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. Body Image, 42, 58–74. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2019). Data dan Kajian Kasus Body Shaming pada Remaja di Indonesia. Jakarta: KPAI.

Kusumawati, H., & Kamilah, A. N. (2023). Prevalensi body shaming pada remaja smp. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, *7*(02), 32-39.

Laily N, Putri AO, Wulandari A, Rahman F, Anggraini L, Jannah N, Billa LS, Maimunah S, Wulandari S, Nuralpisah N, Alkamaliah FH. Analysis of Human Resources, Infrastructure, Budget, and Procedures on the Implementation Process of the PHBS Program in South Kalimantan. J. Health Nutr. Res [Internet]. 2026 Apr. 1 [cited 2026 May 30];5(1):43-5. Available from: https://www.journalmpci.com/index.php/jhnr/article/view/853

Laily, N., Putri, A. O., Zwagery, R. V., Rahman, F., Wulandari, A., Anggraini, L., et al. (2025). Ayah Garda Depan: Program pemberdayaan keluarga berbasis edukasi dan mentoring kolaboratif dalam pencegahan stunting di Desa Sungai Alang. Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 4(2), 308–315.

Langford R, Bonell C, Komro K, Murphy S, Magnus D, Waters E, Gibbs L, Campbell R. The Health Promoting Schools Framework: Known Unknowns and an Agenda for Future Research. Health Educ Behav. 2017 Jun;44(3):463-475. doi: 10.1177/1090198116673800. Epub 2016 Nov 14. PMID: 28504062.

Ningsih, F. S. A., Hudainah, & Rokhmah, S. N. (2023). Pengaruh Body shaming terhadap body image remaja perempuan. Cognicia, 11(1), 79–84. https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983

Nurrahim, C. and Pranata, R. (2024) 'Self Body Image pada Remaja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.

Oselian, F. P., Syahrina, I. A., & Muliati, R. (2024). Hubungan body image dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada siswa SMA X. Psyche 165 Journal, 17(2), 146–151. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.386

Prasetya, D., Apriliyani, I., & Sundari, R. I. (2025). Hubungan Body shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11(9), 193–205. https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11489

Purwati, A.E. (2023) 'Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri', *Jurnal Preventif*, Universitas Tadulako.

Putri, A. O., Erlyani, N. ., Wulandari, A., Rahman, F. ., Laily, N. ., Anggraini, L. ., Hadiannor, H., Agusetiawan, M. A. ., Navijay, A. ., & Billa, L. S. . (2026). WAGAS ANEMIA: Inovasi Berbasis Komunitas & Teknologi untuk Remaja Putri Bebas Anemia di Desa Sungai Durait Hulu: WAGAS ANEMIA: Community-Based Innovation & Technology for Anemia-Free Adolescent Girls in Sungai Durait Hulu Village. Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 5(1), 438–446. https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i1.1021

Rahman F, Wulandari A, Laily N, Ali Faisal M, Rifani R, Yustikasari I, Octaviana Putri A, Anggraini L, Azmiyannoor M, Zainal Khadafi M, Navijay A. The Relationship Between Immunization, Health Insurance, Family Support, and Health Workers with Stunting Incidence. J. Health Nutr. Res [Internet]. 2026 Apr. 1 [cited 2026 May 30];5(1):345-52. Available from: https://www.journalmpci.com/index.php/jhnr/article/view/985

Rahman, F., Navijay, A., Nuralpisah, N., Sepdavayatie, C., Azzahra, F. ., Fitriyani, F., Fitriani, N. N., Anjani, R., Arifin, S., Wati, R. M., & Biworo, A. (2025). Menu Sehat untuk Masa Depan: Edukasi Gizi Seimbang untuk Cegah Obesitas Remaja di Era Modern: Healthy Menu for the Future: Balanced Nutrition Education to Prevent Adolescent Obesity in the Modern Era. Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 4(1), 38–46. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.343

Rahman, F., Qadrinnisa, R., Khadafi, M. Z., Rahma, A., Nayla, N. A., & Arifa, S. (2025). Hubungan pengelolaan limbah rumah tangga dan sanitasi dengan kejadian stunting balita di Desa Sungai Landas: Analisis cross-sectional. Jurnal Kesehatan Lingkungan Universitas Halu Oleo, 6(2), 1–9.

Rahman, F., Wulandari, A., Laily, N., Faisal, M. A., Yustikasari, I., Rifani, R., et al. (2025). Optimalisasi kapasitas kognitif untuk pencegahan stunting melalui pendekatan edukasi multimodal di Desa Sungai Alang. Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 4(2), 316–323. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.844

Sadif, R.S. (2026) 'Psikoedukasi Body Image Positif sebagai Strategi Pencegahan Gangguan Mental pada Generasi Z', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka, 5(03), 1301–1311. https://doi.org/10.62668/sabangka.v5i03.2372*

Setiawan, M. I., Rahman, F., Khadafi, M. Z., Rahma, A., Nayla, N. A., Hayyana, N., et al. (2025). The impact of the interaction between parents, employment status, income, and education on the risk of stunting in Sungai Landas Village. Miracle Journal of Public Health, 8(1), 26–34. doi: 10.36566/mjph.v8i1.406.

Susanto, V.A. and Ferdian, F.R. (2025) 'Prediksi Gratitude terhadap Body Image pada Remaja di Indonesia', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14(1), pp. 111–127.

Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. Current Opinion in Psychology, 45, 101289. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002

Wibowo, A.T. et al. (2022) 'Promoting Body Positivity: Psikoedukasi Meningkatkan Kesadaran Citra Tubuh Positif', *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*. Vol 3 No 2:124-132. URL: https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13587/pdf

World Health Organization. (2021). Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. World Health Organization.

Wulandari, A., Erlyani, N., Zwagery, R. V., Rahman, F., Laily, N., Anggraini, L., Putri, A. S. Y., Arifin, M., Wibowo, Y. P., Navijay, A., & Billa, L. S. (2026). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi, PHBS, dan Pemanfaatan Rempah Lokal di Desa Rantau Bujur. Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 5(1), 9–17. https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i1.1028

Yanita, H.A. et al. (2025) 'Faktor Body Image pada Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia, 4(9), 211–220. https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i9.1903*