

EDUKASI MASYARAKAT HIDUP BAHAGIA DENGAN CITRA TUBUH YANG POSITIF

Monique Elizabeth Sukamto^{1*}

^{1*}Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut (Tenggilis) Surabaya 60293,
Indonesia

Email: monique@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung di seluruh dunia, termasuk Indonesia, selama lebih dari satu tahun ini tidak dapat dihindari menimbulkan dampak yang negatif terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah mengurangi kebahagiaan. Kualitas dalam diri yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kebahagiaan adalah citra tubuh positif. Tujuan dari seri edukasi masyarakat ke-46 yang bertemakan *Happiness* ini adalah memperkenalkan mengenai citra tubuh positif dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkannya. Seri edukasi masyarakat ini dilakukan secara daring melalui *zoom-meeting* dan diikuti oleh sekitar 50 peserta yang terdiri atas dosen, mahasiswa, dan karyawan di Universitas Surabaya, serta masyarakat umum. Melalui seri edukasi masyarakat ini diharapkan para peserta dapat lebih memahami tentang citra tubuh positif, perbedaannya dengan citra tubuh negatif, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan citra tubuh positif agar dapat hidup lebih bahagia.

Kata Kunci: *citra tubuh, COVID-19, kebahagiaan, kesehatan mental, pandemi*

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia, termasuk Indonesia, selama lebih dari satu tahun ini dan belum dapat diprediksi kapan akan berakhir telah menimbulkan dampak di berbagai area kehidupan masyarakat, termasuk kesehatan mental. Resesi ekonomi, pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), pemberitaan yang meresahkan mengenai penyebaran COVID-19, kehilangan orang-orang yang dicintai, kekhawatiran akan terpapar virus, serta berbagai permasalahan yang timbul di lingkungan keluarga dan masyarakat tidak dapat dihindari dampaknya terhadap kesehatan mental.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental yang semakin banyak terjadi selama masa pandemi COVID-19 secara garis besar meliputi kecemasan, depresi, trauma psikologis, dan menurunnya kebahagiaan (Ditasari & Prabawati, 2021; Kaligis, Indraswari, & Ismail, 2020; Nasrullah & Sulaiman, 2021; Sonartra, 2021). Kecemasan dan depresi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak dan remaja yang selama masa pandemi lebih banyak tinggal dan belajar bersama dengan keluarga (Sonartra, 2021). Penelitian dari Ditasari dan Prabawati (2021) pada perempuan yang berada dalam masa *emerging adulthood* menunjukkan bahwa informasi, peraturan, dan adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19 berdampak pada kondisi psikologis perempuan, yaitu meningkatnya kecemasan dan menurunnya kebahagiaan.

Lebih lanjut, beberapa penelitian mengenai kebahagiaan (Maulani, 2019; Swami, Tran, Stieger, & Voracek, 2015) menemukan adanya hubungan antara kebahagiaan dan citra tubuh (*body image*). Maulani (2019) menemukan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat kebahagiaan pada perempuan dewasa awal, sehingga semakin puas seorang perempuan terhadap bentuk tubuhnya, maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaannya. Penelitian lain (Swami dkk., 2015) menemukan bahwa salah satu dimensi dari citra tubuh positif, yaitu apresiasi tubuh, secara positif memprediksi kebahagiaan subjektif perempuan. Perempuan yang memiliki pendapat yang lebih baik tentang tubuh mereka, menerima dan menghormati tubuh mereka, dan melindungi tubuh mereka dari standar yang tidak realistis akan mengalami kebahagiaan yang lebih besar daripada perempuan yang memiliki apresiasi tubuh yang lebih rendah.

Citra tubuh (*body image*) merupakan suatu konsep multidimensi, yang menggambarkan seberapa akurat/menyimpang persepsi seseorang mengenai tubuhnya dibandingkan dengan standar yang obyektif, seperti apa pikiran seseorang mengenai tubuhnya, dan bagaimana perasaan (emosi) seseorang mengenai tubuhnya, misalnya bangga, malu, puas, atau tidak puas. Citra tubuh dapat dibedakan menjadi citra tubuh

positif dan citra tubuh negatif (Wertheim & Paxton, 2012). Citra tubuh lebih sering diasosiasikan dengan permasalahan yang dialami oleh kaum perempuan, padahal kaum laki-laki juga mengalami permasalahan citra tubuh. Penelitian dari Lampard dkk. (2016) menunjukkan bahwa tidak berbeda dengan remaja perempuan, remaja laki-laki yang memiliki ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan lemak tubuhnya akan cenderung melakukan pengendalian berat badan yang sehat dan tidak sehat. Penelitian dari Quittkat, Hartmann, Düsing, Buhlmann, dan Vocks (2019) pada perempuan dan laki berusia 16-88 tahun menemukan bahwa meskipun ketidakpuasan tubuh ditemukan lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki, namun kedua jenis kelamin nampaknya menunjukkan kepuasan atau ketidakpuasan dengan tubuh mereka secara rata-rata. Selain itu, pentingnya penampilan pada laki-laki yang lebih muda juga lebih tinggi daripada laki-laki yang lebih tua, dan perempuan ternyata melaporkan tingkat apresiasi tubuh yang lebih tinggi daripada laki-laki.

Selama masa pandemi, masyarakat dapat menjadi sumber dukungan yang berharga dalam membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi individu dan keluarga, misalnya dengan memberikan edukasi promosi kesehatan melalui media *online* atau dukungan psikologis melalui komunitas *online* (Kaligis, Indraswari, & Ismail, 2020). Tenaga kesehatan dapat mempromosikan dan memotivasi orang tua untuk menjaga kesehatan mental anak dan remaja agar mereka tidak mengalami kecemasan dan depresi (Sonartra, 2021). Quittkat dkk. (2019) juga menghimbau mengenai perlunya program untuk meningkatkan kepuasan tubuh sebagai upaya untuk mencegah berkembangnya gangguan makan atau gangguan mental yang lain. Citra tubuh positif menggambarkan rasa cinta dan penghormatan yang menyeluruh terhadap tubuh, yang memungkinkan seseorang untuk menghargai keindahan unik dari tubuh, kesehatan, dan fungsinya. Orang yang memiliki citra tubuh positif akan lebih mampu untuk merasa nyaman, percaya diri, dan bahagia dengan tubuhnya, serta memperhatikan kebutuhan dari tubuhnya (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Oleh karena itu, edukasi masyarakat untuk mengembangkan citra tubuh yang positif perlu dilakukan agar masyarakat tidak hanya berfokus pada penampilan fisik, melainkan juga kesehatan tubuh untuk meningkatkan kebahagiaan di masa pandemi.

Metode Pelaksanaan

Materi edukasi “Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh yang Positif” ini disampaikan dalam kegiatan Seri Edukasi Masyarakat 2021 ke-46 melalui *zoom-meeting* pada Hari Rabu, tanggal 14 Juli 2021 pukul 13.00-14.20. Pada seri ke-46 yang bertema *Happiness* ini juga disampaikan materi edukasi “Menjadi Perempuan Lajang yang Bahagia dan Bermakna” oleh narasumber yang berbeda. Seri Edukasi Masyarakat 2021 yang diselenggarakan oleh LPPM Ubaya ini mengusung tema Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) di Masa Normal Baru.

Materi edukasi “Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh yang Positif” ini meliputi: (1) pengertian mengenai citra tubuh dan citra tubuh positif, (2) faktor-faktor yang membentuk citra tubuh positif, (3) konsekuensi memiliki citra tubuh positif, (4) pengertian mengenai citra tubuh negatif, (5) dampak citra tubuh negatif, dan (6) upaya-upaya mengembangkan citra tubuh positif agar hidup lebih bahagia. Peserta dalam edukasi masyarakat ini terdiri atas dosen, mahasiswa, dan karyawan di Universitas Surabaya beserta masyarakat umum. Jumlah peserta dalam webinar ini mencapai sekitar 50 orang.

Di bawah ini adalah ringkasan dari materi edukasi “Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh yang Positif”:

- I. Citra tubuh (*body image*) merupakan suatu konsep multidimensi, yang meliputi persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. Citra tubuh dapat dibedakan menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Wertheim & Paxton, 2012). Citra tubuh positif merupakan rasa cinta dan penghormatan yang menyeluruh terhadap tubuh (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Orang dengan citra tubuh positif akan mampu: (a) menghargai keindahan unik dari tubuh, kesehatan, dan fungsinya; (b) memperhatikan kebutuhan dari tubuh dan melakukan investasi penampilan yang adaptif; (c) menerima dan merasa nyaman dengan tubuhnya, termasuk bagian-bagian tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran ideal; (d) lebih menekankan pada aset (kelebihan) dari tubuh daripada ketidaksempurnaan tubuh; (e) merasa nyaman, percaya diri, dan bahagia dengan tubuhnya serta menyadari bahwa karakteristik

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Masa Normal Baru

- batin, seperti kepercayaan diri dan kepribadian, juga menentukan kecantikan pada diri sendiri dan orang lain; (f) mampu memfilter berbagai informasi terkait diri dan tubuh dengan cara melindungi tubuh (*body-protective manner*), yaitu menerima sebagian besar informasi positif dan menolak sebagian besar informasi yang negatif.
- II. Faktor-faktor yang membentuk citra tubuh positif, meliputi: (a) penerimaan tanpa syarat dari orang yang signifikan (mis. keluarga, teman); (b) literasi media, yaitu mampu menganalisis dan mengkritik citra, pesan, motif, dan metode yang digunakan media untuk menghibur, menginformasikan, dan membujuk masyarakat; (c) spiritualitas, yaitu keyakinan bahwa “kekuatan yang lebih tinggi” dengan bijaksana merancang setiap individu untuk menjadi unik; (d) mengubah informasi terkait tubuh menjadi netral atau positif; (e) menjalin relasi dengan orang lain yang memiliki citra tubuh positif.
- III. Konsekuensi memiliki citra tubuh positif: (a) perilaku percaya diri dan prososial, yaitu optimis, bahagia, mampu berempati, dan mendorong orang lain untuk mencintai tubuh mereka; (b) perawatan diri (*self-care*), yaitu konsisten memperhatikan kebutuhan tubuh dan lebih memperhatikan kesehatan selain penampilan; (c) lebih bijak dalam berelasi dengan orang lain, yaitu lebih memilih untuk bergaul dengan orang lain yang tidak hanya fokus pada penampilan fisik.
- IV. Citra tubuh negatif (*body dissatisfaction*) ditandai oleh adanya penilaian yang negatif terhadap tubuh, yang timbul ketika persepsi seseorang tentang tubuhnya berbeda dengan tubuh yang disukainya dan perbedaan ini dianggap penting. Citra tubuh negatif berkisar dari adanya keinginan untuk memiliki karakteristik tubuh yang berbeda, perasaan tertekan yang berat, hingga tindakan ekstrem untuk mengubah tubuh atau menghindari kritik dari orang lain (Wertheim & Paxton, 2012).
- V. Dampak citra tubuh negatif meliputi: (a) rasa tidak aman, harga diri yang rendah, *body shame*; (b) depresi; (c) perilaku diet yang tidak sehat, yaitu makan dalam porsi sangat sedikit, melewatkan makan, berpuasa, mengonsumsi pengganti makanan, minum obat diet (tanpa anjuran dokter), memaksa diri untuk muntah, menggunakan pencahar, diuretik; (d) gangguan makan (*anorexia/ bulimia nervosa*), *body dysmorphic disorder*; (e) kecanduan operasi bedah plastik.
- VI. Upaya-upaya mengembangkan citra tubuh positif agar hidup lebih bahagia: (a) memperhatikan kebutuhan dari tubuh dengan lebih memprioritaskan pada kesehatan; (b) menyaring informasi yang masuk terkait tubuh dan diri kita dengan “*body-protective manner*”, yaitu mampu membedakan gradasi dari komentar orang lain: komentar positif diterima, sedangkan komentar negatif dan bersifat menghina/merendahkan (*body shaming*) ditolak; (c) menerima dan menghargai keunikan tubuh dengan mengenali mana kondisi tubuh yang dapat diperbaiki dengan usaha yang sehat dan masuk akal dan menerima kondisi tubuh yang sulit untuk diubah; (d) meningkatkan kepercayaan diri dengan mengenali dan menghargai kelebihan atau kualitas pribadi yang tidak terkait dengan penampilan fisik, misalnya: kepandaian, sifat yang baik hati dan menyenangkan, dan kemampuan berkomunikasi; (e) memiliki literasi media yang baik, yaitu menyadari bahwa foto-foto selebriti atau orang lain yang dilihat di media sosial mungkin saja sudah melalui proses *retouching* (mis. agar terlihat lebih langsing, putih), sehingga belum tentu menggambarkan kondisi tubuh yang sebenarnya; (f) bercermin dari pengalaman orang lain dan membuka wawasan bahwa tidak semua orang meraih kebahagiaan dan keberhasilan hanya dengan mengandalkan penampilan fisik. Tambahkan tips khusus untuk orang tua dan guru: (a) bijak dalam memberikan komentar terkait bentuk tubuh remaja: komentar positif (pujian, bersifat membangun) tidak sama dengan komentar negatif (bersifat menghina/merendahkan, *body shaming*). Jadi, penting sekali untuk memperhatikan isi dan cara; (b) memberikan pengarahan kepada anggota keluarga yang lain atau para siswa mengenai dampak negatif dari ejekan terhadap citra tubuh remaja; (c) memberikan teladan dan pemahaman bagi remaja agar tidak menilai harga diri, keberhasilan, dan kebahagiaan hanya dari penampilan fisik.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Seri Edukasi Masyarakat ke-46 ini dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh evaluasi yang positif dari peserta. Evaluasi dari peserta meliputi: (a) keseluruhan kegiatan edukasi

masyarakat ini, yaitu sangat bagus (68,4%), bagus (28,9%), dan cukup (2,6%); (b) pengetahuan dari narasumber, yaitu sangat bagus (68,4%), bagus (28,9%), dan cukup (2,6%); (c) kemampuan presentasi dari narasumber, yaitu sangat bagus (71,1%), bagus (23,7%), dan cukup (5,3%); serta (d) alat bantu visual dan konten dari narasumber, yaitu sangat bagus (68,4%), bagus (26,3%), dan cukup (5,3%).

Citra tubuh positif merupakan suatu konsep yang berbeda dengan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif merupakan suatu konstruk tersendiri yang berbeda dari citra tubuh negatif. Citra tubuh positif tidak berada pada kontinum yang sama dengan citra tubuh negatif, juga tidak boleh direpresentasikan sebagai citra tubuh negatif pada tingkat rendah. Citra tubuh positif adalah konstruk multidimensi yang melibatkan lebih dari kepuasan tubuh atau evaluasi penampilan (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Narasumber memaparkan bahwa beberapa orang masih memiliki penahaman yang salah mengenai citra tubuh positif, misalnya: Mereka mengatakan telah memiliki citra tubuh positif di saat mereka tidak merasakan ketidakpuasan tertentu terkait tubuhnya, padahal mereka juga tidak melakukan upaya tertentu untuk merawat tubuhnya atau kurang memperhatikan kesehatannya. Orang dengan kondisi seperti ini masih belum dapat dikategorikan sebagai orang yang memiliki citra tubuh positif.

Dalam materi edukasi, narasumber menjelaskan mengenai memperhatikan kebutuhan dari tubuh dan melakukan investasi penampilan yang adaptif dengan menggunakan istilah ‘sehat dan masuk akal’. Narasumber memaparkan bahwa yang dimaksud merawat tubuh dengan cara yang ‘sehat dan masuk akal’ adalah melakukan upaya-upaya yang realistis dan tetap berorientasi pada kesehatan, misalnya: (a) mencari jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh dan waktu yang dimiliki serta mengatur porsi/jenis makanan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi kelebihan berat badan; (b) menjaga kebersihan kulit, melakukan perawatan kulit, hingga berkonsultasi dengan dokter untuk mengatasi kulit wajah yang berjerawat; (c) tidak berusaha mengubah penampilan dengan cara-cara yang ekstrem dan berpotensi membahayakan kesehatan hanya agar sesuai dengan standar kecantikan eksternal, misalnya melakukan operasi bedah plastik hanya agar mirip dengan tokoh idola tertentu atau sekedar ingin menjadi lebih cantik. Menurut Tylka dan Wood-Barcalow (2015), investasi penampilan adaptif berarti secara teratur terlibat dalam perawatan diri yang berhubungan dengan penampilan, seperti perilaku perawatan yang mencerminkan selera gaya dan kepribadian seseorang. Investasi penampilan yang adaptif tidak akan menggunakan cara-cara yang berpotensi merusak penampilan untuk mengubah standar kecantikan, mendasarkan harga diri pada penampilan, atau disibukkan dengan perilaku memperbaiki penampilan.

Orang yang memiliki citra tubuh positif akan merasa nyaman, percaya diri, dan bahagia dengan tubuhnya serta menyadari bahwa karakteristik batin, seperti kepercayaan diri dan kepribadian, juga menentukan kecantikan pada diri sendiri dan orang lain. Tylka dan Wood-Barcalow (2015) menjelaskan konsep ini dengan istilah “*inner positivity*”. *Inner positivity* (kepositifan batin) merupakan hubungan antara citra tubuh yang positif, perasaan positif (misalnya, kepercayaan diri, optimisme, kebahagiaan), dan perilaku adaptif (misalnya, perawatan diri, membantu orang lain). Kepositifan batin bukanlah sikap sia-sia atau narsistik terhadap penampilan seseorang. Narasumber kembali menekankan mengenai konsep ini saat memaparkan mengenai upaya-upaya mengembangkan citra tubuh yang positif pada poin (d) meningkatkan kepercayaan diri dengan mengenali dan menghargai kelebihan atau kualitas pribadi yang tidak terkait dengan penampilan fisik (misalnya kepandaian, sifat yang baik hati dan menyenangkan, dan kemampuan berkomunikasi), (f) bercermin dari pengalaman orang lain dan membuka wawasan bahwa tidak semua orang meraih kebahagiaan dan keberhasilan hanya dengan mengandalkan penampilan fisik, dan poin (c) pada tips untuk orang tua dan guru, yaitu memberikan teladan dan pemahaman bagi remaja agar tidak menilai harga diri, keberhasilan, dan kebahagiaan hanya dari penampilan fisik.

Tylka dan Wood-Barcalow (2015) menyatakan bahwa memfilter informasi dengan cara yang melindungi tubuh (*body-protective manner*), yaitu menerima sebagian besar informasi positif dan menolak sebagian besar informasi yang negatif, bukanlah hal yang mudah karena individu yang telah memiliki citra tubuh yang positif juga dapat rentan terhadap ancaman terkait citra tubuh pada saat-saat tertentu (misalnya, ketika lelah, stres, ketika ancaman atau komentar datang dari seseorang yang sangat berarti bagi individu tersebut). Narasumber menjelaskan bahwa sebagai makhluk sosial, keberadaan kita memang saling memberikan pengaruh. Idealnya, kita berusaha memberikan pengaruh yang positif, yaitu

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Masa Normal Baru

dengan mendorong orang lain untuk mengembangkan citra tubuh yang positif. Namun, jika kita merasa bahwa kita kalah pengaruh, misalnya kita justru mulai merasakan ketidakpuasan atau ketidaknyamanan dengan tubuh karena berelasi dengan orang-orang yang sangat menekankan pada penampilan fisik, maka kita perlu sementara waktu menjaga jarak dari orang-orang tersebut dan lebih memilih untuk bergaul dengan orang-orang yang tidak hanya fokus pada penampilan fisik. Selain itu, kita juga perlu mampu membedakan gradasi dari komentar orang lain, apakah itu merupakan komentar yang bersifat positif dan tulus yang aman untuk kita terima atau sudah mengarah pada komentar yang bersifat negatif dan menghina/merendahkan (*body shaming*) yang harus segera kita tolak dan tidak kita pikirkan lebih lanjut.

Kesimpulan

Materi edukasi “Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh yang Positif” merupakan materi yang sangat perlu diberikan kepada masyarakat agar masyarakat dapat lebih menghargai dan merawat tubuhnya, memperhatikan kesehatannya, menghargai kualitas pribadi yang dimiliki selain penampilan fisik, dan menjalani hidup dengan lebih bahagia. Materi ini juga bukan merupakan materi yang eksklusif untuk kaum perempuan mengingat kaum laki-laki juga dapat mengalami permasalahan terkait citra tubuh.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada LPPM Universitas Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada narasumber untuk menyampaikan materi edukasi “Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh yang Positif” di Seri Edukasi Masyarakat 2021 ke-46. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Dr. Nanik, S.Psi., M.Si., Psikolog sebagai narasumber kedua di seri ke-46 dan Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah berperan sebagai moderator dalam seri edukasi masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2021). Dampak penerapan gratitude journal terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*, (April), 31–37.
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Lampard, A. M., Maclehorse, R. F., Eisenberg, M. E., Larson, N. I., Davison, K. K., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Adolescents who engage exclusively in healthy weight control behaviors: Who are they? *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0328-3>
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206–211.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi COVID 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25–31. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women’s body image and happiness: Results of the YouBeauty.com body image survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705–718. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9530-7>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2012). Body image development – adolescent girls. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 187–193). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00029-8>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>



PROSIDING

SEMNAS ABDIMAS 2021

SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Masa Normal Baru

Surabaya, 9 Agustus 2021



Editor

Prof. Suryanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D.

Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

<https://conference.ubaya.ac.id/semnas-abdimas2021>



Prosiding
SEMNAS ABDIMAS 2021
SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADAMASYARAKAT

9 Agustus 2021
Tempat: Universitas Surabaya

**Peran Perguruan Tinggi
Dalam Pencapaian Sustainable
Development Goals (SDGs)
Di Masa Normal Baru**

Editor

Prof. Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D
Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.



Prosiding

SEMNAS ABDIMAS 2021

SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Peran Perguruan Tinggi Dalam Pencapaian
Sustainable Development Goals (SDGs)
Di Masa Normal Baru

Reviewer

1. Prof. Dr. Ir. I Ketut Widnyana, M.Si.
2. Dr. Ir. Adi Sutanto, MP
3. Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

Editor

1. Prof. Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D
2. Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

Steering Committee (SC)

Dr. Ir. Benny Lianto M.M.B.A.T.
Prof. Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D.

Organizing Committee (OC)

Ketua

Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

Kesekretariatan

Kartika Erawati, S.E.

Tang Hamidy, A.Md.

Utomo, S.S.

Acara

Annisa Mustika Rachmawati, S.I.A.N.

Lisania Ayu Agustin, S.Kom.

Publikasi dan Dokumentasi

Agustinus Hariyono, S.Pd.

Hadi Krisbiyanto

ISBN: 978-623-6373-62-0

Penerbit (Anggota IKAPI & APPTI)

Direktorat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah

Universitas Surabaya

Jl. Raya Kalirungkut Surabaya 60293

Telp. (62-31) 298-1344

E-mail: ppi@unit.ubaya.ac.id

Web: ppi.ubaya.ac.id

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini
dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa izin tertulis dari penerbit

DAFTAR ISI

Kata Pengantar iii

Sambutan Rektor.....vii

Keynote Speaker

Prof. Ir. Nizam, M.Sc., DIC, Ph.D., IPU, Asean Eng.

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Kemendikbud -Ristek

Drs. Edhi Kusdiyawoko Dwikencono, M.A..

PLT Deputy Bidang Kewirausahaan Kemenkop dan UKM

dr. Ikfina Fahmawati, M.Si.

Bupati Mojokerto

Artikel

PEMANFAATAN APLIKASI GOOGLE SHEETS UNTUK MENGELOLA KEUANGAN
KELUARGA

Susana Limanto..... 1

BELANJA ONLINE DI MASA PANDEMIK

Liliana..... 7

SEHAT DAN CANTIK SELAMA HAMIL DAN MENYUSUI TUMBUH KEMBANG BAYI
OPTIMAL

Lucia Pudyastuti Retnaningtyas, Dwi Pangarsa Wisnumurti, Fransiska Rismauli

Natallya,.....13

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PIJAT OKSITOSIN DI ERA NEW NORMAL KEPADA KADER
POSYANDU DI TUBAN TAHUN 2020

Umu Qonitun, Mariyatul Qiftiyah..... 19

UPAYA PENANGGULANGAN IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIS (KEK) MELALUI
PENDIDIKAN KESEHATAN DAN SCREENING ANEMIA

Rini Hayu Lestari, Mamik Ratnawati..... 23

SENAM HAMIL, BEDAH BUKU KIA DAN TANYA JAWAB DI KELAS IBU HAMIL TERBATAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLOTOK TUBANTAHUN 2020

Dwi Kurnia Purnama Sari, Aris Puji Utami.....27

PENYULUHAN TENTANG PREEKLAMSI PADA KADER DAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MERAURAK TAHUN 2021 Fedelita Aistania Putri, Prastiwi Novia Puspitasari, Nur Cholila, Erna Eka Wijayanti.....	31
PEMBERIAN KONSELING DAN LEAFLET TENTANG KONTRASEPSI KELUARGA BERENCANA UNTUK SUAMI DARI ISTRI AKSEPTOR KB DI DESA KARANGSARI TUBAN TAHUN 2021 Tri Yunita Fitria Damayanti, Nur Maziyah Hurin'in.....	37
PENTINGNYA PEMAHAMAN INFORMED CONSENT BERWAWASAN BUDAYA MELALUI OTONOMI RELASIONAL BAGI TENAGA KESEHATAN Ervin Dyah Ayu Masita Dewi, Astrid Pratidina Susilo, Aking Sandi Pribadi,.....	41
METODE MONITORING PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK DI MASA PANDEMI Daniel Soesanto.....	47
PENGGUNAAN SUPLEMEN KESEHATAN DALAM PENJAGAAN FUNGSI TUBUH: Webinar Daring dalam Seri Edukasi Masyarakat Ike Dhiah Rochmawati.....	57
PROGRAM REMAJA SEHAT REMAJA KUAT DENGAN MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA SELAMA PANDEMI COVID 19 Kolifah ,Rini Hayu Lestari.....	63
PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA PESERTA PROLANIS DENGAN KEGIATAN SENAM PADA LANSIA DI PUSKESMAS KABUPATEN DENPASAR Ni Nyoman Wahyu Udayanl, Fitria Megawati.....	67
REBRANDING PRODUK DUP MELALUI PERANCANGAN LOGO Ni Wayan Rustiarini, Ni Putu Nita Anggrainl, I Ketut Sassu Budi Satwam.....	73
SHARING KNOWLEDGE: MENJAHIT DASAR UNTUK MEMBUAT PRODUK FASHION SIAP JUAL PADA MASYARAKAT DI MASA PANDEMI Siti Zahro.....	81
PENGEMBANGAN CREATIVE THINKING PADA PRODUK ASHITABA (SELEDRI JEPANG) DI MASA NORMAL BARU Prita Ayu Kusumawardhany, Hazrul Iswadi, Ardha Deasy Rosita Dewi, M.E. Lanny Kusuma Widjaja.....	91
EDUKASI MASYARAKAT HIDUP BAHAGIA DENGAN CITRA TUBUH YANG POSITIF Monique Elizabeth Sukamto.....	101
PENDAMPINGAN IBU-IBU PENENUN TERDAMPAK PANDEMI DI PENGGARON, MOJOWARNO JOMBANG Lintu Tulistyantoro.....	107

PROGRAM PENGEMBANGAN PEMBERDAYAAN DESA MELALUI PENINGKATAN POTENSI SENTRA BATIK DESA SURATAN, KRANGGAN KOTA MOJOKERTO Amanda Rahmah Maulida Firdaus, Muhammad Wahyudi, Tri Sagirani.....	115
PEMBINAAN TARI PUSPA ARUM BAGI PENARI KOLOK DI DESA BENGKALA, BULELENG, BALI Ida Ayu Trisnawati, Sulistyani, Gede Basuyoga Prabhawita.....	123
UMKM DAN PRODUK UNGGULAN ANEKA OLAHAN IKAN DAN KERAJINAN KERANG DI KABUPATEN PASURUAN Eko Nurmiyanto, Soehardjoepri, Arino Anzip.....	133
MANAJEMEN DAN TATA KELOLA UNIT OLEH-OLEH BUMDES SUMBER SEJAHTERA PUJON KIDUL, KABUPATEN MALANG Luqman Dzul Hilmi, Vina Salviana Darvina Soedarwo, Sri Hartiningsih.....	139
PENGEMBANGAN PRODUK DAUR ULANG PADA BANK SAMPAH DUYUNG ASRI, DESA DUYUNG Tuani Lidiawati Simangunsong, Erna AndajanI, Arum Soesanti.....	147
PENDAMPINGAN PENGURUSAN LEGALITAS USAHA MASYARAKAT BERBASIS PENGUATAN EKONOMI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19 Anies Marsudiati Purbadiri.....	153
KEBERLANGSUNGAN DAN PENGEMBANGAN DESA WISATA BEJIJONG KECAMATAN TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO Veny MegawatI, Hari Hananto, Njoto Benarkah, Ninik Juniati.....	163
UPAYA PENDAMPINGAN UNTUK PENINGKATAN PEMBERDAYAAN EKONOMIS DI SEKOLAH Emma Savitri, Natalia Suseno, Lanny Sapel, Devyani Dyah Wulansari, Tokok Adiarto.....	171
PENINGKATAN KOMPETENSI GURU MADRASAH MEMBUAT RUANG BELAJAR INTERAKTIF Hozairi, Syariful Alim, Rifki Fahrial Zainal, M. Mahaputra Hidayat.....	181
PENDAMPINGAN STRATEGI BRANDING INDUSTRI KERUPUK SKALA RAKYAT DESA TLASIH TULANGAN SIDOARJO Kristiningsih, Lestari, Gimanto Gunawan.....	189