

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individu (Efendi, 2009).

Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho, 2000).

Penuaan merupakan suatu proses alami yang dihadapi oleh seluruh manusia dan tak dapat dihindarkan. Lansia merupakan periode akhir dari kehidupan seseorang dan setiap individu akan mengalami proses penuan dengan terjadinya perubahan pada berbagai aspek fisik atau fisiologis, psikologis dan sosial (Miller, 2004).

Beberapa masalah fisik yang sering dihadapi oleh lanjut usia (Azizah, 2011):

1. Mudah jatuh

Jatuh merupakan suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring/terduduk dilantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Jatuh dipengaruhi oleh berbagai factor,

diantaranya faktor intrinsik: gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekuatan sendi dan sinkope-dizziness. Faktor ekstrinsik lantai yang licin dan tidak rata, tersandung oleh benda-benda, penglihatan kurang karena cahaya yang kurang terang dan sebagainya.

Untuk lebih dapat memahami faktor resiko jatuh, harus dimengerti betul bahwa stabilitas badan itu ditentukan oleh:

1) Sistem sensorik

Pada sistem ini yang berperan didalamnya adalah penglihatan (visus) dan pendengaran

2) Sistem saraf pusat

Penyakit stroke dan Parkinson hidrosefalus tekanan normal sering diderita lansia yang dapat menyebabkan gangguan fungsi SSP

3) Kognitif

Pada beberapa peneliti, demensia diasosiasikan dengan meningkatnya resiko jatuh

4) Musculoskeletal

Dapat menyebabkan gangguan gaya berjalan dan ini berhubungan dengan proses menua yang fisiologis.

2. Mudah lelah, disebabkan oleh:

1) Faktor psikologis: perasaan bosan, keletihan, depresi.

2) Gangguan organis: anemia, kurang vitamin, osteomalasia, dll.

3) Pengaruh obat: sedasi, obat jantung, dan obat yang melelahkan daya kerja otot.

3. Berat badan menurun
4. Sukar menahan buang air besar
5. Gangguan pada ketajaman penglihatan

2.1.2 Klasifikasi Lansia

Klasifikasi berikut ini ada 5 klasifikasi pada lansia menurut (Depkes RI, 2003).

1. Pralansia (prasenilis), yaitu seseorang yang berusia 45-59 tahun.
2. Lansia, yaitu seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
3. Lansia yang beresiko tinggi, yaitu seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih /seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensi, yaitu lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang menghasilkan barang/jasa.
5. Lansia tidak potensial, yaitu lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Batasan-batasan lansia menurut WHO dikelompokkan meliputi empat, yaitu:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45-59 tahun.
- 2) Usia lanjut (*erderly*), antara 60-70 tahun.
- 3) Usia lanjut tua (*old*), antara 70-75 tahun.
- 4) Usia sangat lanjut tua (*very old*), diatas 90 tahun.

2.1.3 Perubahan Pada Lansia

Dalam buku keperawatan gerontik Nugroho.W (2000).

Menyebutkan beberapa perubahan pada lanjut usia diantaranya adalah:

1. Perubahan fisik

- 1) Sel
- 2) Sistem pernapasan
- 3) System pendengaran
- 4) System penglihatan
- 5) System kardiovaskuler
- 6) System pengaturan temperature tubuh
- 7) System respirasi
- 8) System gastrointestinal
- 9) System genitourinaria
- 10) System endokrin
- 11) System kulit (*integumentary system*)
- 12) System muskuloskeletal (*muskuloskeletal system*)

2. Perubahan mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental antara lain : pertama-tama perubahan fisik, khususnya organ perasa. Kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan (*herediter*), lingkungan, perubahan kepribadian yang drastic, keadaan ini jarang terjadi, lebih sering berupa ungkapan yang tulus dari perasaan seseorang, kekakuan mungkin karena factor lain seperti penyakit-penyakit.

3. Perubahan psikososial

1) Pensiun

Nilai seseorang sering diukur oleh produktivitasnya dan identitas dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan, bila seseorang pensiun (purna tugas), ia akan mengalami kehilangan-kehilangan, antara lain:

- a. Kehilangan financial (*income* berkurang).
 - b. Kehilangan status (dulu mempunyai jabatan posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan segala fasilitasnya).
 - c. Kehilangan teman/kenalan atau relasi.
 - d. Kehilangan pekerjaan atau kegiatan.
- 2) Merasakan atau sadar akan kematian (*sense of awareness of mortality*).
 - 3) Perubahan dalam cara hidup, yaitu memasuki rumah perawatan bergerak lebih sempit.
 - 4) Ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan (*economic deprivation*). Meningkatnya biaya hidup pada penghasilan yang sulit, bertambahnya biaya pengobatan.
 - 5) Penyakit kronis dan ketidakmampuan.
 - 6) Gangguan saraf pancaindera, timbul kebutaan dan ketulian.
 - 7) Ganggaun gizi akibat kehilangan jabatan.
 - 8) Rangkaian dari kehilangan, yaitu kehilangan dengan teman-teman dan keluarga.
 - 9) Hilangnya kekuatan dan ketanggapan fisik, perubahan konsep diri (citra tubuh).

4. Perkembangan spiritual

Lansia makin teratur dalam kehidupan keagamaannya, hal ini dapat dilihat dalam berfikir dan bertindak sehari-hari (Nugroho W, 2000). Spiritual pada lansia bersifat universal, instrinsik dan merupakan proses individual yang berkembang sepanjang rentan kehidupan. Karena aliran siklus kehilangan terdapat pada kehidupan lansia, keseimbangan hidup tersebut dipertahankan sebagian oleh efek positif harapan dari kehilangan tersebut. Lansia yang telah mempelajari cara menghadapi perubahan hidup melalui mekanisme keimanan akhirnya dihadapkan pada tantangan akhir yaitu kematian. Harapan memungkinkan individu dengan keimanan spiritual atau religious untuk bersiap menghadapi krisis kehilangan dalam hidup sampai kematian.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi ketuaan

Factor-faktor yang mempengaruhi ketuaan adalah (Nugroho W, 2000):

1. Hereditas = ketuaan genetic
2. Nutrisi = makanan
3. Status kesehatan
4. Pengalaman hidup
5. Lingkungan
6. Stress

2.1.5 Tugas perkembangan lansia

Seiring tahap kehidupan, lansia memiliki tugas perkembangan khusus (Potter & Perry, 2005). Tujuh kategori utama tugas perkembangan lansia meliputi:

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan penurunan pendapatan.
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
4. Menerima diri sendiri sebagai individu lansia.
5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
6. Mendefinisikan ulang hubungan dengan anak dewasa.
7. Menentukan cara untuk mempertahankan kualitas hidup.

2.1.6 Tipe lansia

Beberapa tipe lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, sosial, mental sosial dan ekonominya (Nugroho W, 2000). Tipe tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Tipe arif bijaksana, yaitu kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan jaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.
2. Tipe mandiri, yaitu mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dengan mencari pekerjaan, bergaul dengan teman dan memenuhi undangan.

3. Tipe tidak puas, yaitu konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi ramah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik dan banyak menuntut.
4. Tipe pasrah, yaitu menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama dan melakukan pekerjaan apa saja.
5. Tipe bingung, yaitu kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif dan acuh tak acuh.

2.2 Konsep *Personal Hygiene*

2.2.1 Pengertian *Personal Hygiene*

Personal Hygiene berasal dari kata Yunani personal adalah perorangan dan hygiene adalah sehat, kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikis (Hidayat, 2009). *Personal Hygiene* adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka secara fisik dan psikisnya (Potter dan Perry, 2006).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Menurut Potter dan Perry (2006), sikap seseorang melakukan *Personal Hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

1. Citra Tubuh (*body image*)

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh ini dapat seringkali berubah sehingga mengakibatkan penyakit fisik dimana peran keluarga harus membuat suatu ekstra untuk meningkatkan hygiene. Citra tubuh mempengaruhi cara mempertahankan hygiene.

2. Praktik Sosial

Seseorang yang berkecimpung di suatu bidang tertentu dapat mempengaruhi hygiene dari seseorang.

3. Status sosial ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan.

4. Pengetahuan

Pengetahuan tentang pentingnya hygiene dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi *personal hygiene*. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup. Seseorang juga harus termotifasi untuk memelihara perawatan diri.

5. Kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan seseorang dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan hygiene. Orang dari luar kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda.

6. Kebiasaan dan kondisi fisik seseorang

Setiap orang memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan rambut. Sebagai contoh orang yang menderita penyakit tertentu atau yang menjalani operasi seringkali kekurangan energi fisik atau ketangkasan untuk melakukan hygiene pribadi.

2.2.3 Macam-Macam Tindakan *Personal Hygiene*

Pemeliharaan kebersihan diri berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan

psikisnya (Potter dan Perry, 2006) seseorang dikatakan *personal hygiene* baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya meliputi:

1. Kebersihan kulit

Kulit merupakan organ aktif yang berfungsi sebagai pelindung, sekresi, ekresi, pengatur temperatur dan sensasi. Kulit terbagi menjadi 3 lapisan yaitu: epidermis, dermis, subkutan. Untuk mempertahankan kondisi kulit tetap normal dan sehat yaitu:

1) Mandi

Mandi sebaiknya dua kali sehari yaitu pagi dan sore dengan menggunakan air bersih dan sabun mandi. Sebaiknya hindari pemakaian sabun dengan bahan-bahan tambahan seperti parfum dan pewarna yang dapat menyebabkan iritasi kulit dan alergi. Kemudian badan dikeringkan dengan menggunakan handuk yang bersih. Tujuan dari mandi adalah:

a. Membersihkan kulit

Pembersih mengurangi keringat, beberapa bakteri dan sel kulit yang mati yang meminimalisasikan iritasi kulit dan mengurangi kesempatan infeksi.

b. Stimulasi sirkulasi

Sirkulasi yang baik ditingkatkan melalui penggunaan air hangat dan usapan yang lembut pada ekstremitas.

c. Peningkatan citra diri

Mandi meningkatkan relaksasi dan perasaan segar kembali dan kenyamanan.

d. Pengurangan bau badan

Sekresi keringat yang berlebihan dari kelenjar apokrin berlokasi didaerah aksila dan pubis menyebabkan bau tak sedap yang tidak menyenangkan. Mandi dan menggunakan antiperspirant meminimalkan bau.

e. Mencuci tangan

Gerakan ekstremitas selama mandi mempertahankan fungsi sendi.

2) Mencuci tangan

Mencuci tangan adalah menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme sementara. Menurut Tietjen dkk (2004) langkah-langkah mencuci tangan rutin adalah :

a. Basahi kedua belah tangan

b. Gunakan sabun biasa

c. Gosok keras seluruh bidang permukaan tangan dan jari-jari bersama sekurang-kurangnya 10 hingga 15 detik dengan memperhatikan bidang dibawah kuku tangan dan diantara jari-jari.

d. Bilas kedua tangan seluruhnya dengan air bersih

e. Keringkan kedua tangn dengan lap kemas atau pengering.

3) Kebersihan kaki dan kuku

Potongkuku merupakan kebersihan perorangan penting untuk mencegah penyakit. Kuku sebaiknya selalu dipotong pendek untuk menghindari penularan penyakit.

4) Kebersihan rambut

Mencuci rambut atau keramas juga penting dalam usaha menjaga hygiene perorangan. Frekuensi mencuci rambut tidak berkaitan langsung dengan masalah rambut kering dan rontok. Batas frekuensi keramas maksimal tiga kali dalam seminggu dan sebaliknya dilakukan secara teratur dua hari sekali atau sesuai kebutuhan serta menggunakan sampo sesuai dengan jenis rambut.

5) Kebersihan mulut dan gigi

Hygiene mulut membantu mempertahankan status kesehatan mulut, gigi, dan bibir. Menggosok membersihkan gigi dari partikel-partikel makanan, plak, dan bakteri, memasase gusi dan mengurangi ketidaknyamanan yang dihasilkan dari bau dan rasa yang tidak nyaman. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan dua kali sehari, pada waktu pagi dan malam, menggosok gigi pada malam hari sangat penting karena frekuensi bakteri pada rongga mulut dua kali lebih banyak dibandingkan siang hari. Flossing membantu lebih lanjut dalam mengangkat plak dan tartar diantara gigi untuk mengurangi inflamasi gusi dari infeksi. *Hygiene* mulut yang dilengkapi memberikan rasa sehat dan selanjutnya menstimulus nafsu makan.

6) Kebersihan dan keterampilan pakaian

Kebersihan pakaian harus diperhatikan dan berganti pakaian bersih sebaliknya minimal 1 kali sehari atau sesuai dengan aktivitas seseorang. Kemudian untuk pakaian kotor dianjurkan untuk segera dicuci. Kebiasaan mencuci pakaian biasanya dilakukan 6 hari seminggu.

7) Kebersihan mata, hidung dan telinga

Membersihkan telinga dan hidung secara rutin (1-2 minggu/1x) dengan menggunakan alat pembersih yang bersih dan aman misalnya *cottonbud*.

8) Kebersihan alat kelamin

Tujuan kebersihan alat kelamin agar tidak terjangkit penyakit atau menimbulkan bau yang tidak sedap. Membersihkan alat kelamin diantaranya adalah perilaku dimana lansia buang air kecil dan besar.

2.2.4 Tujuan *Personal Hygiene*

Tujuan dari melakukan *personal hygiene* diantaranya adalah (Potter dan Perry, 2006):

1. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
2. Memelihara kebersihan diri seseorang
3. Memperbaiki kebersihan diri yang kurang
4. Pencegahan penyakit
5. Meningkatkan percaya diri seseorang
6. Menciptakan keindahan.

2.2.5 Dampak Yang Timbul dari Kurangnya Kebersihan

Dampak yang timbul apabila kurang terjagannya kebersihan diri adalah sebagai berikut:

1. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan diri yang baik dan benar. Gangguan fisik yang terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membrane mukosa mulut, infeksi pada mata, telinga, hidung dan gangguan fisik pada kaki dan kuku.

2. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan kebersihan diri adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial (Tarwoto dan Wartonah, 1984).

2.3 Konsep Diri

2.3.1 Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah semua pemikiran, keyakinan dan kepercayaan yang merupakan pengetahuan individu tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Konsep diri tidak terbentuk waktu lahir, tetapi dipelajari dari hasil lapangan pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat, dan dengan realitas dunia (Stuart, 2007).

Konsep diri menurut Syamsu Yusuf (2002) adalah:

1. Persepsi, keyakinan, perasaan atau sikap seseorang tentang dirinya sendiri
2. Kualitas persiapan individu tentang dirinya
3. Suatu sistem pemaknaan individu tentang dirinya sendiri dan pandangan orang lain tentang dirinya.

Secara umum konsep diri adalah semua tanda, keyakinan, dan pendirian yang merupakan suatu pengetahuan individu tentang dirinya yang dapat mempengaruhi hubungannya dengan orang lain, termasuk karakter, kemampuan, ide dan tujuan (Hidayat, 2006).

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Konsep Diri

Menurut Syaiful (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perkembangan konsep diri, antara lain:

1. Usia

Konsep diri terbentuk seiring dengan bertambahnya usia, dimana perbedaan ini lebih banyak berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan. Pada masa kanak-kanak, konsep diri seseorang menyangkut hal-hal disekitar diri dan keluarganya. Pada masa remaja, konsep diri sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang yang dipujanya. Sedangkan remaja yang kematangannya terlambat, yang diperlakukan seperti anak-anak, merasa tidak dipahami sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri. Sedangkan masa dewasa konsep dirinya sangat dipengaruhi oleh status sosial dan

pekerjaan, dan pada usia tua konsep dirinya lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan fisik, perubahan mental maupun sosial.

2. Intelligensi

Intelligensi mempengaruhi penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungannya, orang lain dan dirinya sendiri. Semakin tinggi taraf inteligensinya semakin baik penyesuaian dirinya dan lebih mampu bereaksi terhadap rangsangan lingkungan atau orang lain dengan cara yang dapat diterima. Hal ini jelas akan meningkatkan konsep dirinya, demikian pula sebaliknya.

3. Pendidikan

Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan meningkatkan prestisennya. Jika prestisennya meningkat maka konsep dirinya akan berubah.

4. Status Sosial Ekonomi

Status sosial seseorang mempengaruhi bagaimana penerimaan orang lain terhadap dirinya. Penerimaan lingkungan dapat mempengaruhi konsep diri seseorang. Penerimaan lingkungan terhadap seseorang cenderung didasarkan pada status sosial ekonominya. Maka dapat dikatakan individu yang status sosialnya tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif dibandingkan individu yang status sosialnya rendah. Hal ini didukung oleh peneliti Resonberg terhadap anak-anak dari ekonomi sosial tinggi meunjukkan bahwa mereka memiliki konsep diri yang tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang berasal dari status ekonomi rendah. Hasilnya adalah 51 % anak dari

ekonomi tinggi mempunyai konsep diri yang tinggi, dan hanya 38 % anak dari tingkat ekonomi rendah memiliki tingkat konsep diri yang tinggi (Darmayekti, 2006).

5. Hubungan Keluarga

Seseorang yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang lain dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenis, maka akan tergolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.

6. Orang Lain

Kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana anda mengenal diri saya. Sullivan (Rakhmat, 2005) menjelaskan bahwa individu diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya, individu akan cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan dirinya, menyalahkan dan menolaknya, ia akan cenderung tidak akan menyenangi dirinya. Rakhmat (2005) mencoba mengkolerasikan penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri dengan skala lima angka dari yang paling jelek sampai yang paling baik. Yang dinilai adalah kecerdasan, kepercayaan diri, daya tarik fisik, dan kesukaan orang lain terhadap dirinya. Dengan skala yang sama mereka juga menilai orang lain ternyata, orang-orang yang dinilai baik oleh orang lain, cenderung memberikan skor yang tinggi juga dalam menilai

dirinya. Artinya, harga diri sesuai dengan penilaian orang lain terhadap dirinya.

7. Kelompok Rujukan (Reference Group)

Yaitu kelompok yang secara emosional mengikat individu, dan berpengaruh terhadap perkembangan konsep dirinya. Ciri orang yang memiliki konsep diri negatif ialah peka terhadap kritik, responsive sekali terhadap pujian, mempunyai sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, merasa tidak diperhatikan, dan bersikap pesimis terhadap kompetisi (Rakhmat, 2005). Sebaliknya orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal:

- 1) Kemampuan mengatasi masalah
- 2) Merasa setara dengan orang lain
- 3) Menerima pujian tanpa rasa malu
- 4) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- 5) Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

2.3.3 Rentan Respon Konsep Diri

Menurut Stuart and Sundeen (2007) penilaian konsep diri dapat dilihat berdasarkan rentang-rentang respon konsep diri yaitu:

1. Aktualisasi diri
Merupakan pertanyaan tentang konsep diri yang positif dengan latar belakang pengalaman yang sukses.
2. Konsep diri positif
Konsep diri positif menunjukkan bahwa individu akan sukses didalam hidupnya.
3. Harga diri rendah
Harga diri rendah adalah transisi antara respon konsep diri adaptif dan maladaptif.
4. Kekacaun identitas
Kekacaun identitas adalah suatu kegagalan individu untuk mengintegrasikan berbagai identifikasi masa kanak-kanak kedalam kepribadian psikososial dewasa yang harmonis.
5. Depersonalisasi
Depersonalisasi suatu perasaan tidak realistis dan keasingan dari dia sendiri.

2.3.4 Komponen Konsep Diri

Konsep diri terbagi menjadi beberapa komponen yaitu terdiri dari :

1. Citra Tubuh

Citra tubuh yang dikemukakan oleh Gail W. Stuart (2007) merupakan kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi.

Menurut Honigman dan Castle (Anwar, 2009) citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh

- a. Operasi, seperti: mastektomi, amputasi, luka operasi yang semuanya dapat mengubah citra tubuh. Demikian pula tindakan koreksi seperti operasi plastik, protesa dan lain-lain.
- b. Kegagalan fungsi tubuh, seperti hemipelgi, buta, tuli dapat mengakibatkan depersonalisasi yaitu tidak mengakui atau asing dengan bagian tubuh, sering berkaitan dengan fungsi saraf.
- c. Waham yang berkaitan dengan bentuk dan fungsi tubuh, seperti sering terjadi pada klien gangguan jiwa, klien mempersiapkan penampilan dan pergerakan tubuh sangat berbeda dengan kenyataan.
- d. Tergantung pada mesin, seperti: klien intensif care yang memandang mobilisasi sebagai tantangan, akibatnya sukar mendapatkan informasi umpan balik dengan penggunaan intensifcare dipandang sebagai gangguan.
- e. Perubahan tubuh, hal ini berkaitan dengan tumbuh kembang dimana seseorang akan merasakan perubahan pada dirinya

seiring dengan bertambahnya usia. Ketidak puasan juga dirasakan seseorang jika didapati perubahan tubuh yang tidak ideal.

- f. Umpan balik interpersonal yang negatif, umpan balik adanya tanggapan yang tidak baik berupa celaan, makian sehingga dapat membuat seseorang menarik diri.
- g. Standar sosial budaya, hal ini berkaitan dengan kultur sosial budaya masing-masing orang berbeda dan keterbatasannya serta keterbelakangan dari budaya tersebut menyebabkan pengaruh pada citra tubuh tiap individu, seperti adanya perasaan minder. Beberapa gangguan pada citra tubuh tersebut dapat menunjukkan tanda dan gejala, seperti:
 - a) Syok psikologik, merupakan reaksi emosional terhadap dampak perubahan dan dapat terjadi pada saat pertama tindakan. Informasi yang terlalu banyak dan kenyataan perubahan tubuh membuat klien menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti mengingkari, menolak dan proyeksi untuk mempertahankan keseimbangan diri.
 - b) Menarik diri, klien menjadi sadar akan kenyataan, ingin lari dari kenyataan, tetapi karena tidak mungkin maka klien lari atau menghindari secara emosional. Klien menjadi pasif, tergantung, tidak ada motivasi dan keinginan untuk berperan dalam perawatannya.

c) Penerimaan atau pengakuan secara bertahap, tanda dan gejala gangguan ini adalah proses yang adaptif , jika tampak gejala dan tanda-tanda berikut secara menetap maka respon klien dianggap maladaptif sehingga terjadi gangguan citra tubuh yaitu: menolak untuk menolak menyentuh bagian yang berubah, tidak dapat menerima perubahan struktur dan fungsi tubuh, mengurangi kontak sosial sehingga terjadi menarik diri, perasaan atau pandangan negatif terhadap tubuh yang hilang, mengungkapkan keputusasaan, mengungkapkan ketakutan ditolak, depersonalisasi, menolak penjelasan tentang perubahan tubuh.

2. Ideal Diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana seharusnya berperilaku berdasarkan standart, aspirasi, tujuan atau nilai personal tertentu (Hidayat, 2006).

Menurut *Ana Keliat (1998)* ada beberapa faktor yang mempengaruhi ideal diri yaitu :

- 1) Kecenderngan individu menetapkan ideal pada batas kemampuannya.
- 2) Faktor budaya akan mempengaruhi individu menetapkan ideal diri.

- 3) Ambisi dan keinginan untuk melebihi dan berhasil, kebutuhan yang realistis, keinginan untuk mengklaim diri dari kegagalan, perasaan cemas dan rendah diri.
 - 4) Kebutuhan yang realistis.
 - 5) Keinginan untuk menghindari kegagalan.
 - 6) Perasaan cemas dan rendah diri.
3. Harga Diri (self esteem)

Menurut Baron dan Byrne (2000) bahwa harga diri merupakan penilaian yang dibuat oleh setiap individu yang mengarah pada dimensi negatif dan positif.

Menurut Pohan (2006) self esteem adalah penilaian yang dibuat oleh individu untuk menggambarkan sikap menerima atau tidak menerima keadaan dirinya dan menandakan seberapa jauh individu itu percaya bahwa dirinya mampu, sukses, dan berharga.

Harga diri adalah penilaian individu tentang dirinya dengan menganalisis kesesuaian antara perilaku dan ideal diri yang lain (Hidayat, 2006).

4. Peran

Peran adalah pola sikap, perilaku, nilai yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya dimasyarakat (Tarwoto & Wartonah, 2003).Serangkaian pola perilaku yang diharapkan oleh lingkungan sosial berhubungan dengan fungsi individu di berbagai kelompok sosial.

Menurut Stuart and Sundeen, faktor-faktor yang mempengaruhi dalam menyesuaikan diri dengan peran yang harus dilakukan adalah: (Sukadji, 2000).

- 1) Kejelasan perilaku dengan penghargaan yang sesuai dengan peran.
 - 2) Konsisten respon orang yang berarti terhadap peran yang dilakukan.
 - 3) Kesesuaian dan keseimbangan antara peran yang di emban.
 - 4) Keselarasan budaya dan harapan individu terhadap perilaku peran.
 - 5) Pemisahan situasi yang akan menciptakan ketidak sesuaian perilaku peran.
5. Identitas Pribadi

Identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi, dan penilaian yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sebagai satu kesatuan yang utuh (Tarwoto & Wartonah, 2003). Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat, akan memandang dirinya berbeda dengan orang lain. Kemandirian timbul dari perasaan berharga (aspek diri sendiri), kemampuan dan penyesuaian diri. Perasaan dan perilaku yang kuat akan identitas diri individu dapat ditandai dengan:

- 1) Memandang dirinya secara unik.
- 2) Merasakan dirinya berbeda dengan orang lain.

- 3) Merasakan otonomi: menghargai diri, percaya diri, mampu diri, menerima diri dan dapat mengontrol diri.
- 4) Mempunyai persepsi tentang gambaran diri, peran dan konsep diri.

2.4 Konsep Citra Tubuh

2.4.1 Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang karakteristik fisik dan kemampuan oleh persepsi dari pandangan orang lain (Potter dan Perry, 2005).

Menurut Honigman dan Castle (Anwar, 2009) citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Jersild dan Kurniati, (2004) tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

2.4.2 Dimensi Pengukuran Citra Tubuh

Cash (2004) mengemukakan pendapatnya dengan menyebutkan bahwa ada lima dimensi citra tubuh (body image), yaitu:

1. Appearance Evaluation (Evaluasi penampilan)

Yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.

2. Appearance Orientation (Orientasi penampilan)

Yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

3. Body Area Satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

4. Overweight Preoccupation (kecemasan menjadi gemuk)

Yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

5. Self-Classified Weight (pengkategorian ukuran tubuh)

Yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

Citra tubuh bisa tertanam dalam pikiran bawah sadar oleh pengaruh orang lain, pengaruh lingkungan, pengalaman masa lalu atau sengaja ditanamkan oleh pikiran sadar. Citra tubuh ada yang bersifat positif dan membangun, adapula yang bersifat negatif dan merusak.

2.4.3 Tingkatan Citra Tubuh

1. Citra Diri Negatif

Gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. Citra diri negatif tertanam pada diri seseorang akibat

pengaruh lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu yang membekas dalam dirinya.

Citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah mengenai bentuk individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi. Individu merasakan malu, *self-conscious*, dan khawatir akan badannya. Individu merasakan canggung dan gelisah terhadap badannya (Dewi, 2009).

Mengubah citra diri yang telah tertanam seseorang membutuhkan usaha yang gigih dan sungguh-sungguh (tadabbur, 2008). Tanda-tanda orang yang mempunyai citra diri negatif secara umum antara lain:

- 1) Merasa rendah diri, menganggap diri tidak berguna dan tidak berarti di tengah masyarakat. Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan.
- 2) Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu.
- 3) Merasa terlalu muda atau tua untuk melakukan sesuatu.
- 4) Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang disekitarnya.
- 5) Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapat kegagalan dan cemoohan dari orang disekelilingnya.
- 6) Merasa kurang pendidikan dibanding orang lain.

- 7) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat salah dan ditertawakan (Solihin,2008).

2. Citra Tubuh Positif

Citra tubuh yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat bentuk tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu menghargai badan/tubuhnya yang alami dan individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Individu merasakan bangga dan menerimanya bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. Individu merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya (Dewi, 2009).

Citra tubuh positif adalah anggapan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat positif.

1) Ciri-ciri citra tubuh positif:

Tanda-tanda orang yang mempunyai citra diri positif ciri-ciri citra diri menurut Tadabbur (2008), antara lain:

- a. Mempunyai gambaran yang jelas tentang masa depan.
- b. Optimis mengarungi kehidupan.
- c. Yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.
- d. Penuh harapan dan yakin dapat meraih kehidupan yang lebih baik.
- e. Segera bangkit dari kegagalan dan tidak larut dalam duka berkepanjangan.

- f. Tidak ada hal yang tidak mungkin.
- g. Penuh rasa percaya diri.

2) Cara menciptakan citra tubuh positif

- a. Menjadi diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri.
- b. Melakukan hal positif untuk diri sendiri dan lingkungan.
- c. Meningkatkan nilai diri.
- d. Menghargai perbedaan dengan lingkungan, tidak menyalahkan lingkungan.
- e. Mengevaluasi semua tindakan yang telah dilakukan.
- f. Menghargai kelebihan dan kehebatan orang lain.
- g. Siap meminta maaf jika ternyata kita memang melakukan kesalahan (Arianto, 2008).

3) Manfaat citra diri yang positif :

- a. Membangun percaya diri

Citra diri yang positif secara ilmiah akan membangun rasa percaya diri, yang merupakan salah satu kunci sukses. Citra dirinya yang positif mendorongnya untuk melakukan sesuatu yang masih dapat dilakukan. Fokus pada hal-hal yang masih bias dilakukan, bukan pada hal-hal yang sudah tidak bias dilakukan lagi. Dari sinilah terdorong rasa percaya diri.

- b. Membangun daya juang (aktualisasi diri meningkat)

Dampak langsung dari citra diri yang positif adalah semangat juang yang tinggi. Orang yang memiliki citra diri yang positif, percaya

bahwa dirinya jauh lebih berharga dari pada masalah ataupun penyakit yang sedang dihadapinya. Bias melihat bahwa hidupnya jauh lebih indah dari segala krisis dan kegagalan jangka pendek yang harus dilewatinya. Segala upaya dijalani dengan tekun untuk mengalahkan masalah yang sedang terjadi dan meraih kembali kesuksesan. Inilah daya juang yang lebih tinggi yang muncul dari orang dengan citra diri positif.

c. Membawa perubahan positif

Orang yang memiliki citra diri positif senantiasa mempunyai inisiatif untuk menggulirkan perubahan positif bagi lingkungan tempat kerja. Tidak akan menunggu agar kehidupan menjadi lebih baik, sebaliknya akan melakukan perubahan untuk membuat kehidupan menjadi lebih baik. Manfaat terbaik citra diri pada usia berapapun bahwa akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan berkat itu lebih banyak orang berada didekat kita (Arianto, 2008).

Citra diri merupakan aspek penting dari perkembangan konsep diri, yaitu merupakan persepsi seseorang, terhadap dirinya sendiri. Orang yang memiliki citra diri positif biasanya terbuka untuk menerima saran dan ide. Sehingga, bias jadi aka nada beberapa hal baru yang membuat segala sesuatunya lebih baik dilingkungan sekitar.

2.4.4 Aspek-aspek Citra Tubuh

Menurut Suryanie dalam Anwar (2009) aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek reaksi

terhadap orang lain. Penilaian, perasaan dan harapan yang menyertai objek citra raga menjadi aspek dasar pengukuran terhadap citra tubuh. Pengukuran terhadap aspek-aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk-bentuk khusus tubuhnya.

Bentuk tubuh adalah suatu symbol diri seorang individu, karena dalam hal tersebut seseorang dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Menurut King dalam Anwar (2009) dalam evaluasi tubuh terdapat kolerasi positif yang signifikan antara nilai-nilai bagian tubuh dan nilai aspek diri, serta berhubungan dengan citra tubuh idela tentang sesuatu yang disukai dan tidak disukai. Menurut Jersild dalam Kurniati, (2004) tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

Komponen citra tubuh berkaitan dengan dua komponen (Tresnasari, 2001) yaitu:

1. Komponen persepsi, bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya yaitu mengukur tingkat keakuratan persepsi seseorang dalam mengestimasi ukuran tubuh seperti tinggi atau pendek, cantik atau jelek, putih atau hitam, kuat atau lemah.
2. Komponen sikap, yaitu berhubungan dengan kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh meliputi wajah, mata, bibir, hidung, rambut, dan keseluruhan tubuh yang meliputi proporsi tubuh, bentuk tubuh, penampilan fisik. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan tidakkepuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya,

sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut (Anwar, 2009).

2.4.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh

Berbagai macam penampilan fisik yang dianggap menarik atau tidak, banyak ditentukan oleh kebudayaan. Suryanie dalam Anwar (2009) menyatakan faktor sosial budaya berperan penting dalam citra tubuh. Ada anggapan masyarakat dalam lingkungan sosial tertentu mengenai tubuh ideal seperti harapan tubuh ramping dan wajah menarik. Citra seperti ini banyak digambarkan melalui media massa dan tubuh ideal cenderung disukai.

1. Schonfeld dalam Suryani (2005), faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh antara lain:

1) Reaksi orang lain.

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain, agar dapat diterima oleh orang lain. Ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh lingkungannya termasuk pendapat mengenai fisiknya.

2) Perbandingan dengan orang lain.

Wanita cenderung lebih peka terhadap penampilan dirinya dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain atau lingkungan disekitarnya.

3) Identifikasi terhadap orang lain

Beberapa orang merasa perlu menyulap diri agar serupa atau mendekati idola atau symbol kecantikan yang dianut agar merasa lebih baik dan lebih menerima keadaan fisiknya.

Selain ketiga hal diatas, Hurlock dalam Anwar (2009) menambahkan faktor peran individu berpengaruh terhadap citra raga. Tubuh bagi individu berkaitan dengan peranan yang dipegangnya dalam kehidupan, khususnya dalam pergaulan. Ada suatu anggapan bahwa kedudukan tertentu atau peranan tertentu dalam pergaulan lebih mudah diraih oleh mereka yang mempunyai daya tarik fisik.

2. Menurut meliana dalam Anwar (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah:

1) Harga diri

Citra tubuh mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang di bentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh individu itu sendiri dari pada penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki, serta dipengaruhi pula oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal masyarakat.

2) Perbandingan dengan orang lain

Perbandingan dengan orang lain. Citra tubuh ini secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal

dengan kenyataan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal. Akibatnya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

3) Bersifat dinamis

Citra tubuh bukanlah konsep yang bersifat statis atau menetap seterusnya, melainkan mengalami perubahan terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati, lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.

4) Proses pembelajaran

Citra tubuh merupakan hal yang dipelajari. Proses pembelajaran citra tubuh ini sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakatm yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan diantara kawan-kawan pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proes sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proposional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.

2.4.6 Perubahan citra tubuh

Perubahan citra tubuh adalah perubahan distress personal yang didefinisikan oleh individu, yang mengindikasikan bahwa tubuh mereka tidak lagi mendukung harga diri dan yang disfungsi membatasi interaksi sosial mereka dengan orang lain (Suliswati, 2005).

2.4.7 Perkembangan citra tubuh

Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima reaksi dari tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain, kemudian memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungan. Stimulus internal dan eksternal berpengaruh pada konsep-konsep tubuh seseorang (Kelliat, 1992).

Citra diri positif apabila seseorang memandang realistis, menerima dan menyukai bagian tubuh, akan memberi rasa aman, terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Persepsi dan pengalaman individu terhadap tubuhnya dapat merubah citra tubuh secara dinamis. Persepsi orang lain di lingkungan seseorang terhadap dirinya turut mempengaruhi penerima klien terhadap dirinya. Individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap gambaran dirinya akan memperlihatkan kemampuan yang mantap terhadap realisasi yang akan memacu sukses dalam kehidupan (Stuart & Laraia, 2005).

2.4.8 Gangguan Citra Tubuh

Gangguan citra tubuh adalah perubahan persepsi seseorang tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang sering kontak dengan tubuh.

Gangguan citra tubuh merupakan suatu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko untuk mengalami gangguan dalam penerapan citra diri seseorang (Lynda Juall, 2006).

Gangguan citra tubuh biasanya melibatkan distorsi dan persepsi negatif tentang penampilan fisik mereka. Perasaan malu yang kuat, kesadaran diri dan ketidaknyamanan sosial sering menyertai penafsiran ini. Sejumlah perilaku menghindar sering digunakan untuk menekan emosi dan pikiran negatif, seperti visual menghindari kontak dengan sisa ekstremitas, mengabaikan kebutuhan perawatan diri dari sisa ekstremitas dan menyembunyikan sisa ekstremitas lain. Pada akhirnya reaksi negatif ini dapat mengganggu proses rehabilitasi dan berkontribusi untuk meningkatkan isolasi sosial (Wald & Alvaro, 2004). Gangguan citra tubuh sangat rentan terjadi pada lansia yang berkaitan dengan perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang sering kontak dengan tubuh.

Individu yang mempunyai gangguan bentuk tubuh bisa tersembunyi atau tidak kelihatan atau dapat juga meliputi suatu bagian tubuh yang berubah secara signifikan dalam bentuk struktur yang disebabkan oleh rasa trauma atau penyakit. Beberapa individu boleh juga menyatakan perasaan ketidak berdayaan, keputusan, dan kelemahan, dan boleh juga menunjukkan perilaku yang bersifat merusak terhadap dirinya sendiri, seperti penurunan pola makan atau usaha bunuh diri. (Kozier, 2004).

2.4.9 Tanda dan gejala gangguan citra tubuh

Adapun tanda dan gejala dari gangguan citra tubuh (Harnawatiaj, 2008):

1. Menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah.
2. Tidak menerima perubahan tubuh yang telah terjadi/akan terjadi.
3. Menolak penjelasan perubahan tubuh.
4. Persepsi negatif pada tubuh.
5. Mengungkapkan keputus asaan.
6. Mengungkapkan ketakutan.

2.4.10 Parameter Citra Tubuh

Cash (2004) mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Selain itu dapat dilihat melalui orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik.

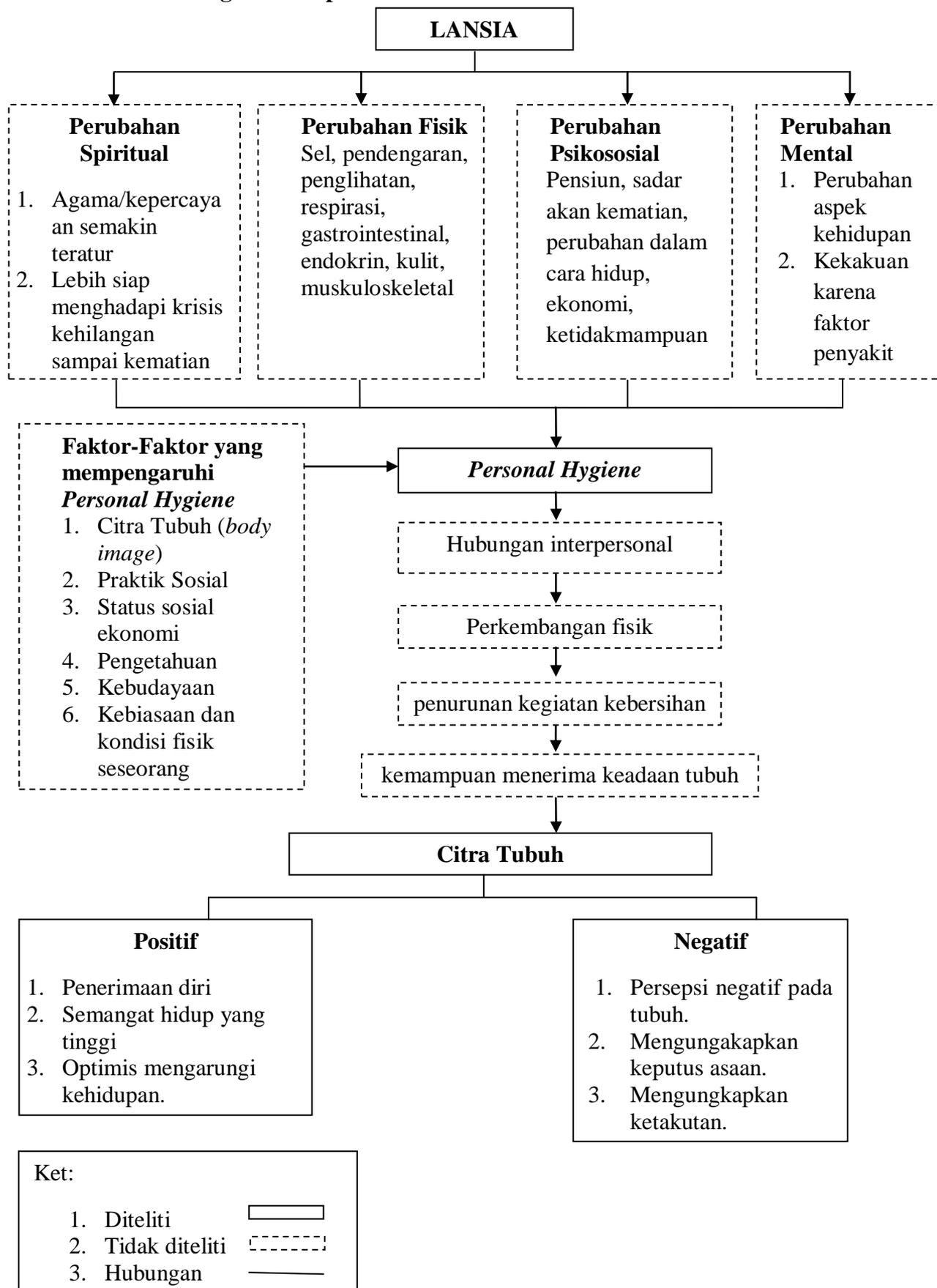
2.4.11 Pengaruh Citra Tubuh terhadap perkembangan kepribadian

Citra tubuh dianggap sebagai dasar dari perkembangan kepribadian. Hal ini menyebabkan variasi dalam citra tubuh dihubungkan dengan perbedaan individu dalam hal kepribadian dan pengalaman hidup. (Rierdan & Koff, 1997), sebagai contoh, mengemukakan teori bahwa perbedaan citra tubuh dihubungkan dengan perbedaan tingkat harga diri dan tingkat depresi individu. Individu yang memiliki citra tubuh positif

cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi serta kecenderungan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki citra tubuh negatif. Sejalan dengan itu, Keliat (1992) menyatakan bahwa citra tubuh berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap diri serta kemampuan menerima keadaan tubuh akan membuat individu terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh individu memiliki pengaruh terhadap *personal hygiene*. Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki kepribadian sehat yang disosiasikan dengan peningkatan kualitas hidup, seperti peningkatan harga diri, kepercayaan diri, dan kesehatan mental. Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengembangkan kepribadiannya yang tidak sehat, seperti penurunan kegiatan kebersihan pada tubuhnya, kemampuan interpersonal yang buruk.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka konsep hubungan *personal hygiene* dengan citra tubuh pada lansia di Desa Janggan RT 12/RW 05 Kecamatan Poncol Kabupaten Magetan.

2.6 Hipotesis Penelitian

Ada hubungan *personal hygiene* dengan citra tubuh pada lansia di Desa Janggan RT 12/RW 05 Kecamatan Poncol Kabupaten Magetan.