

Efektivitas Program Aktivitas Fisik terhadap Body Image pada Dewasa Muda Anggota Pasukan Gegana di Mako Brimob Kelapadua Depok Tahun 2019

Ummaruddin Harahap¹, Rizki Dawanti^{2*}

Universitas Mercu Buana

e-mail: umarharahap64@yahoo.com, [*2dawanti@mercubuana.ac.id](mailto:dawanti@mercubuana.ac.id)

ABSTRACT. Physical activity can trigger a dissatisfaction towards body image. Body image is a self representation in body measurement, shape or appearance, of how far someone's body being considered equals to ideal. This research is purposed to know the efficiency of the physical activity program towards the body image of the young adult gegana member troops in mako brimob kelapa dua depok. This research is using quasi experiment. The research design used is One Group Pretest-Posttest. The duration of the physical program treatment given is one month long. The sampling technique used is the purposive sampling. The amount of sample in this research is 16 respondents. The data analyse technique used is Paired Sample T Test and Gain Test. The result of this research shows that there is an impact for the treatment given to the respondents during the body image creation process with signification score of $0,000 < 0,05$. It's means that there is an increase in body image that is more positive in respondents after receiving treatment.

Keywords: *Physical activity, Body image, young adult, Gegana member troops in mako brimob, and Kelapadua depok.*

ABSTRAK. Aktivitas fisik dapat menjadi pemicu terjadinya ketidakpuasan pada *Body image*. *Body image* adalah gambaran diri dalam hal ukuran tubuh, bentuk atau penampilan, sejauh mana tubuh seseorang dianggap sesuai dengan ideal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas program aktivitas fisik terhadap *Body image* pada dewasa muda anggota pasukan Gegana di mako Brimob kelapadua depok. Penelitian ini menggunakan *kuasi eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest- Posttest*. Waktu pemberian treatment program aktivitas fisik selama 1 bulan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden. Teknik analisa data yang digunakan adalah Uji Paired Sampel T Test dan Uji Gain. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh program aktivitas fisik yang diberikan terhadap responden dalam proses pembentukan *Body image* dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat peningkatan body image yang lebih positif pada responden setelah mendapatkan treatment.

Kata kunci : *Aktivitas fisik, Body image, Dewasa muda, Pasukan gegana mako brimob, dan Kelapadua Depok.*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
17-02-2021	29-03-2021	29-04-2021

Pendahuluan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pemeriksaan rutin setiap tahunnya, diketahui pada tahun 2018 terdapat sebanyak 89 orang anggota pasukan gegana yang

memiliki berat badan tidak ideal (*Over weight*). Berat badan menjadi perhatian seorang anggota polisi terutama anggota pasukan gegana korps Brimob, tidak hanya dikalangan anggota Brimob hal ini juga menjadi perhatian pimpinan pada anggota nya yang terjadi di Polda jatim diketahui sebanyak 50 orang anggota Polda jatim digembleng program diet untuk menurunkan berat badannya. Beberapa kegiatan olah tubuh yang dilakukan para anggota polisi tersebut adalah lari dengan menggunakan jaket parasut, baris-berbaris, senam aerobik, dan renang. Kegiatan ini dilakukan agar para personil polisi bisa lebih cekatan dalam melayani masyarakat dan kegiatan ini dilakukan demi meningkatkan mutu pelayanan dari pihak kepolisian dalam melayani masyarakat.

Penampilan fisik adalah adalah salah satu bentuk karakteristik individu ketika diperhatikan oleh orang lain dan memiliki dampak penting pada interaksi sosial. Penampilan secara umum dan khususnya *Body image* sudah menjadi konstruk yang sangat penting di kalangan masyarakat Tiggeman, (Cristiana, 2016). Penampilan fisik secara disadari atau tidak dapat menimbulkan respon atau tanggapan orang lain terutama *body image*. Kecenderungan menghubungkan daya tarik fisik dengan kualitas pribadi yang positif sudah menjadi stereotip budaya, bukan hanya budaya barat tetapi juga secara global.

Di masa sekarang, *body image* yang baik merupakan salah satu cara untuk mendapatkan tempat yang berbeda di lingkungan sosial. Untuk mencapai status ini, individu melakukan investasi dalam penampilan tubuh seperti membeli produk kosmetik, melakukan operasi plastik serta memiliki peralatan olahraga, hal ini sangat meningkat dilakukan terutama untuk para wanita dan juga pria. Untuk individu yang memiliki kelebihan berat badan, kesadaran pada ukuran tubuh menimbulkan ketidakmauannya dalam bersosial, takut dan rendah diri. Selain itu pola sosial budaya mengasosiasikan kegemukan adalah sebuah kemalasan dan orang yang kelebihan berat badan dengan mudah dilabeli sebagai pemalas (Cristiana, 2016). *Body image* positif sangat penting bagi suatu kalangan termasuk diataranya adalah dewasa muda. *Body image* negatif seperti pada penelitian (Nayir, Uskun, Yurekli, Devran, Celik dan Okyay, 2016) menyatakan bahwa *body image* dapat digambarkan sebagai penilaian emosi positif dan negatif untuk bagian tubuh dan *body image* negatif sebagai faktor resiko untuk kesehatan mental.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Alleva, Sheeran, Webb, Martjin dan Miles, 2015) cara yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan *body image* yang baik salah satunya adalah dengan olahraga atau Kegiatan aktivitas fisik serta pengaturan pola makan, intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *body image* dan dibagi dibagi menjadi empat kategori yaitu pelatihan kebugaran, literasi media, peningkatan harga diri, dan psikoedukasi. Intervensi pelatihan kebugaran meliputi aktivitas aerobik dan nonaerobik yang diarahkan untuk meningkatkan kapasitas fisik seperti latihan kekuatan otot. Intervensi pelatihan kebugaran juga dapat meningkatkan *body image* dengan mendorong individu untuk lebih fokus pada fungsi tubuh mereka dan kurang pada penampilan mereka. Intervensi literasi media adalah untuk mengajarkan individu secara kritis mengevaluasi pada gambar (misalnya, pada perempuan kekurangan berat badan) dan pesan yang terlihat (misalnya yang kurus itu indah).

Perubahan gambar tubuh dan harga diri selama masa dewasa muda adalah positif ketika latihan banyak dilakukan perminggu dan dalam intensitas sedang, dalam sebuah studi sekolah menengah dan mahasiswa didapatkan bahwa berolahraga selama 15-60 menit atau 3 kali dalam seminggu bahwa didapatkan harga diri yang lebih tinggi daripada yang tidak (McKelvie, 2005). Dalam penelitian Sloutskis, Warner, Zimmermann dan Martin (2010), yang dilakukan di Swiss, menemukan bahwa efek keanggotaan klub olahraga memiliki pengaruh yang kuat pada aktivitas fisik secara umum. Pentingnya aktivitas fisik yang rutin dan idealnya setengah jam dianjurkan untuk orang dewasa.

Aktivitas fisik adalah kontributor utama untuk menjaga gaya hidup yang sehat untuk individu termasuk polisi. Yoo, Eisenmann, Støren dan Sunde (2009) menemukan bahwa hampir semua staf polisi dalam penelitian mereka, berolahraga di waktu senggang mereka sebagai cara untuk mencegah penyakit. Latihan daya tahan otot lebih penting bagi petugas polisi dalam mencegah masalah kesehatan akibat pekerjaan polisi. Latihan ketahanan, kekuatan, fitness, daya tahan, lari, dan latihan kekuatan setidaknya 30 menit tingkat rendah seminggu sekali, sedang 2-4 kali seminggu, dan aktif 5 kali seminggu.

Arvey et. al, (1992) mengidentifikasi beberapa kegiatan-kegiatan fisik polisi bekerja yaitu mengangkat, mendorong, menarik, berlari dan memikul merupakan aktivitas fisik yang paling sering dilakukan, Temuan itu juga menyarankan agar publik mengharapkan petugas polisi untuk secara fisik sesuai. Holgersson dan Knutsson (2008) menyatakan

bahwa petugas polisi yang melakukan pekerjaan di level tinggi adalah berolahraga secara teratur. Temuan ini didukung oleh studi tentang fisik yang dilakukan oleh Stenvik (2002) yang menyatakan bahwa pelatihan fisik itu keharusan untuk para petugas kepolisian agar dapat melaksanakan tugas dengan optimal.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Efektivitas Program Aktivitas Fisik Terhadap *Body Image* Pada Dewasa Muda Anggota Pasukan Gegana Di Mako Brimob Kelapa Dua Depok Tahun 2019.

Body Image

Menurut (Cash, 2012) *Body image* adalah gambaran diri dalam hal ukuran tubuh, bentuk atau penampilan, sejauh mana tubuh seseorang dianggap sesuai dengan ideal. Menurut (Cash, 2012) *Body image* meliputi persepsi seseorang, keyakinan, pikiran, perasaan, dan perilaku tentang tubuhnya dan mencakup persepsi diri terkait tubuh seseorang dan sikap diri. Definisi klasik dari identitas tubuh yaitu perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan persepsi seseorang atau ketidakpuasan tubuh seseorang (Cash, 2012).

Aspek aspek body image Pada umumnya penelitian terdahulu menggunakan *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh (Cash, 2002) dalam penelitiannya, yang terbagi dalam 5 aspek yaitu, (1) Appearance evaluation (evaluasi penampilan), yaitu Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan. (2) Appearance orientation (orientasi penampilan), yaitu Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. (3) Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan tubuh terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan. (4) Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), yaitu Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan. (5) Self-classified weight

(pengkategorian ukuran tubuh), yaitu Pengkategorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya dari sangat kurus sampai gemuk.

Terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi *Body image* yaitu, (1) Media, Tiggeman, (Cash dan Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa Bagi pria tampilan dimajalah dan iklan menunjukkan pada umumnya tubuh ideal pria adalah ramping, perut yang rata dan berotot. (2) Interpersonal, Menurut Dunn dan Gokee, (Cash dan Pruzinsky, 2002) hubungan interpersonal, cara memandang diri sendiri dan membandingkan orang lain, berpengaruh terhadap perasaan tentang penampilan fisik. Individu merasa gugup dan dikomentari ketika orang lain mengevaluasi tubuhnya. (3) Keluarga, Jones, (Cash dan Pruzinsky, 2011) mengatakan keluarga memberikan hubungan utama dalam perkembangan dan peran dalam membentuk sikap dan nilai pada anak-anak mereka tentang *Body image*. Orang tua berfungsi sebagai model, sikap orang tua tentang evaluasi penampilan dan badan mereka berfungsi sebagai model bagi anak-anak dan remaja untuk menghargai atau mengkritik diri mereka sendiri dan orang lain. (4) Aktitivitas fisik, adalah salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan *Body image* yang baik, menurut Davis (dalam Carraro, Nart, Scarpa, 2010), orang yang aktif secara fisik dan olahraga umumnya lebih puas dengan bentuk tubuh (*Body Image*) mereka dari pada orang yang tidak banyak bergerak, Pengaruh yang diberikan oleh aktivitas fisik dan olahraga pada *Body Image* terlihat ketika seseorang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang menyenangkan akan berpengaruh positif terhadap *Body Image*. Aktivitas fisik juga dapat secara positif mempengaruhi *Body image* dan memperbaiki kondisi tubuh seseorang (daya tahan, ketahanan dan fleksibilitas) (Carraro, Nart, Scarpa, 2010).

Aktivitas fisik

Aktifitas fisik menurut Ginis dan Basset, (Cash dan Smolak, 2011) adalah gerakan yang dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang. Aktifitas fisik yang teratur memberikan manfaat kesehatan seperti mengurangi resiko penyakit kronis, pengerutan tubuh, dan umur yang panjang, serta memberikan manfaat psikologis seperti mengurangi gejala kecemasan dan depresi Ginis dan Basset, (Cash dan Smolak, 2011).

Komponen aktivitas fisik terdiri dari 4 komponen yaitu: frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis yang biasa disebut dengan FITT principles. Frekuensi mengacu pada

jumlah sesi latihan, misalnya 5 sesi perminggu. Intensitas meningkatkan tingkat upaya yang diperlukan selama latihan, misalnya ringan, sedang atau berat. Waktu adalah durasi latihan yang ditentukan untuk melakukan latihan, misalnya 30 menit. Jenis mengacu pada mode spesifik latihan, misalnya aerobik, jogging atau berenang, latihan resistensi mengangkat beban.

Dewasa muda

Menurut Hurlock (dalam Sobur, 2003) dewasa awal adalah masa penyesuaian terhadap pola – pola hidup baru, dan harapan mengembangkan sifat – sifat, nilai – nilai yang serba baru. Secara umum yang tergolong dewasa muda ialah mereka yang berusia 20 - 40 tahun. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, Santrock, (dalam Dariyo, 2004) orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik (*physically transition*), transisi secara aktual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). (Hurlock, 2015) mengatakan bahwa pada pria dewasa muda timbul kesadaran yang menyangkut diet dan olahraga, penampilan yang menarik merupakan faktor-faktor yang erat berhubungan satu dengan yang lainnya dan penampilan fisik menjadi dasar segalanya (Hurlock, 2015).

Program aktivitas fisik

Dalam penelitian ini program aktivitas fisik yang akan peneliti berikan perlakuan terhadap subjek yaitu materi latihan *Body weight Workout*, latihan dengan beban tubuh yang merupakan latihan tanpa menggunakan alat. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot dengan menggunakan berat tubuh sebagai beban, baik berat tubuh secara sebagian maupun secara keseluruhan. Latihan ini ditujukan bagi yang tidak memiliki banyak waktu untuk berlatih. Kelebihan dari latihan ini adalah praktis, bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun. Dengan menggunakan berat tubuh sebagai beban sehingga tidak perlu menggunakan biaya untuk membeli peralatan fitness (Santoso, 2010).

Metode

Penelitian ini menggunakan Desain penelitian *Kuasi eksperimen* satu kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik kontrol konstansi *pretest-posttest one group design* (Seniati, yulianto, dan setiadi, 2017).

Variabel penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu, (1) variabel bebas (*indpendent*

variable) yaitu variable yang dimanipulasi dalam penelitian karena diduga memiliki pengaruh terhadap variable lain (seniati, yulianto, dan setiadi 2017). Pada penelitian ini variable bebas yang dimaksud yaitu *Aktifitas fisik*. (2) variable terikat (dependent variable) yaitu *Body image* sebagai pengaruh dari variable bebas (seniati, yulianto, dan setiadi, 2017). Pada penelitian ini, definisi operasional yang akan digunakan adalah (1)*Body image* adalah gambaran diri dalam hal ukuran tubuh, bentuk atau penampilan, sejauh mana tubuh seseorang dianggap sesuai dengan ideal. *Body image* meliputi persepsi seseorang, keyakinan, pikiran, perasaan, dan perilaku tentang tubuhnya dan mencakup persepsi diri terkait tubuh seseorang dan sikap diri. yang diukur dengan menggunakan alat ukur *multidimensional body self relations questionnaire appearance-scale* (MBSRQ-As) milik (Pruzinsky Cash, 2012) yang terdiri dari 5 aspek dan memiliki 27 item. (2) Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang.

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire MBSRQ-AS* yang diciptakan oleh Thomas F. Cash yang terdiri dari 5 aspek yaitu, Appearance evaluation (evaluasi penampilan), Appearance orientation (orientasi penampilan), Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh), Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh) Yang terdiri dari 27 item. Penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari skor untuk item sangat setuju=4, setuju=3, tidak setuju=2, sangat tidak setuju=1.

Uji validitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan cara korelasi pearson. Uji coba alat ukur dilakukan kepada 33 responden dilakukan untuk melihat reliabilitas alat ukur yang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* skala *Body image* sebesar 0,928.

Populasi, sampel, dan teknik sampel

Populasi pada penelitian ini adalah dewasa muda anggota pasukan gegana korp brimob kelapadua depok. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Adapun sampel pada penelitian ini yaitu dewasa muda anggota pasukan gegana korp brimob yang berusia 20-28 sebanyak 16 orang yang terdiri kesatuan Wanterror dan kesatuan Bantek.

Metode analisis data

Untuk pengujian normalitas data menggunakan one sample kolmogorov- Smirnov. Untuk melihat hubungan antara dua variabel menggunakan teknik pearson correlation. Selanjutnya uji hipotesa menggunakan Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian pretest dan posttest mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. Untuk melihat perbedaan pre-treatment dengan post-treatment digunakan uji paired sampel T test dan untuk melihat persentase treatment terhadap perubahan Body image dengan cara menggunakan uji Gain.

Hasil

Dari hasil penelitian didapatkan subjek sebanyak 16 anggota pasukan gegana korp brimob yang dianggap peneliti sudah memenuhi kriteria saat dilakukan pretest dan posttest yaitu subjek dewasa muda dengan usia 20-28. Subjek penelitian telah mengikuti penelitian selama 4 minggu yang terdiri dari 1 kelompok penelitian eksperimen. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *Kuasi eksperimen* dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *Pretest dan posttest one group design*.

Dari data yang diperoleh pada penelitian ini terdapat subjek penelitian dengan karakteristik berdasarkan usia yang rata-rata paling banyak didapatkan subjek dengan usia 20-28 pada 1 kelompok. Sesuai dengan kriteria usia. Menurut (Hurlock, 2015) masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira – kira umur 40 tahun. Dalam penelitian ini peneliti memilih subjek dengan usia muda yang berkisar usia antara 20-28 tahun pada dewasa muda anggota pasukan gegana dan hal ini juga diutarakan oleh (Hurlock, 2015) bahwa pada pria dewasa muda timbul kesadaran yang menyangkut diet dan olahraga, penampilan yang menarik merupakan faktor-faktor yang erat berhubungan satu dengan yang lainnya dan penampilan fisik menjadi dasar segalanya (Hurlock, 2015).

Tabel 1.
Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	100.0	100.0	100.0
Pria				

Pasukan gegana terdiri dari 4 kesatuan yaitu satuan *Kbr, Jibom, Wanterror dan Bantek*. Penelitian pada subjek berdasarkan karakteristik jenis kelamin adalah laki-laki hal ini dipilih peneliti dikarenakan mayoritas anggota pasukan gegana adalah laki-laki dan

subjek yang berasal dari dua kesatuan *Wanterror* dan *Bantek* adalah mayoritas laki-laki. Subjek yang dipilih terdiri dari sebanyak 6 subjek dari kesatuan *Bantek* dan 10 subjek dari satuan *Wanterror*. Diakumulasikan maka total dari responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 16 orang.

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Satuan Fungsi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Bantek	6	37.5	37.5	37.5
Valid Wanteror	10	62.5	62.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	

Waktu pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan dari tanggal 17 november 2019 sampai dengan 17 desember 2019. Program aktivitas fisik yang dilakukan yaitu latihan kekuatan yang berupa *Push Up, Ab Chrunch, Plank, Dan Squat Jump* serta latihan cardio seperti lari. Frekuensi latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, durasi latihan 30-60 menit dan intensitas latihan yang dilakukan sedang dan berat.

Tabel 3.
Program Aktivitas Fisik

No.	Kegiatan					
1. Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
2.	Rest	Run 30-60 menit jarak 5-8 km & latihan kekuatan 30 menit	Run 30-60 menit jarak 5-8 km & Latihan kekuatan 30 menit	Rest	Run 30-60 menit jarak 5-8 km & latihan kekuatan 30 menit	Rest Rest

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest memberikan gambaran *Body image* pada responden dewasa muda anggota pasukan gegana kelapadua depok yang terlibat dalam program aktivitas fisik. Terdapat efektivitas program aktivitas fisik yang dilakukan dalam perubahan *Body image*, perubahan *Body image* dilihat dari hasil uji *paired sampel t test* dan hasil uji *N gain*. Dari hasil *analisis uji paired sampel t test* yang telah dilakukan diperoleh nilai *t* hitung sebesar -14.245 dan sig. (2 tailed) sebesar 0,000. Dengan kriteria pengujian nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara variabel pretest dengan variabel posttest atau ada pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan

perlakuan sebelum dilakukannya program aktivitas fisik dan sesudah dilakukannya program aktivitas fisik.

Tabel 4.
Paired Sample T test

Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower	Upper		
Pair 1 Pre_Test - Post Test	-16.50000	4.63321	1.15830	-18.96887	-14.03113	-14.245 15 .000

Untuk sumbangsih program aktivitas fisik terhadap perubahan *Body image* yaitu didapatkan dari hasil uji N gain sebesar 50,1% yang artinya sumbangsih program yang dilakukan cukup besar. Hake (1999) menyatakan bahwa angka yang efektif dalam uji N gain yaitu sebesar 70 % dan terendah sebesar 40%. Setelah dilakukannya hasil perhitungan gain kelompok eksperimen diperoleh rata-rata pretest sebesar 66,625 dan rata-rata posttest sebesar 83,125. Sehingga diakumulasikan dalam penelitian ini dalam uji N gain didapatkan 50,1% yang artinya eksperimen mengalami peningkatan dengan kategori sedang karena berada dalam kategorisasi $g \geq 0,7$ (Hake, 1999).

Tabel 5.
N gain

Kelompok	Pretest	Posttest	Gain	N-gain	Interpretasi N Gain Efektif
Eksperimen	66,625	83,125	16,5	50,1	

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian program aktivitas fisik terhadap perubahan *Body image* pada dewasa muda anggota pasukan gegana kelapadua depok yang memiliki masalah pada *Body image*. Hal ini ditunjukkan dari hasil signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dan Hipotesis ilmiah menyatakan bahwa Program aktivitas fisik berpengaruh terhadap perubahan *Body image* yaitu sebesar 50,1%. Dalam peningkatan aktivitas fisik terdapat empat komponen untuk meningkatkan *body image*, menurut Campbell dan Hausenblas (Cash dan Smolak, 2011)

yaitu frekuensi, intensitas, jenis latihan, dan waktu. Frekuensi latihan berhubungan positif dengan perubahan tubuh, peningkatan yang lebih besar pada tubuh ketika berolahraga lebih banyak dilakukan dalam seminggu. Intensitas latihan sedang dan latihan berat menghasilkan efek positif pada *body image*. Waktu dengan durasi yang pendek atau lebih lama menghasilkan peningkatan yang sama pada *Body image*.

Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya yang pertama untuk pemilihan kategorisasi *Body image* subjek berada pada tingkat rendah, yang kedua dapat memberikan treatment yang lebih lama atau lebih dari 1 bulan, yang ketiga dapat melakukan kontrol subjek dengan melakukan *Follow up*, mengetahui seberapa lama aktivitas fisik yang telah dilakukan dapat bertahan, yang keempat dapat mengambil kelompok responden lainnya baik dari institusi kepolisian maupun institusi lain, yang kelima Bagi instansi dapat melanjutkan program aktivitas fisik ini untuk dilakukan secara konsisten.

Daftar Pustaka

- Allewa, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *PLoS One*.
- Arvey, R. D., Landon, T. E., Nutting, S. M., & Maxwell, S. E. (1992). Development of physical ability tests for police officers: a construct validation approach. *Journal of Applied Psychology*, 77(6), 996.
- Carraro, A., Nart, A., & Scarpa, S. (2010). Effects of a single session of physical exercise on body state image. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 32(1), 173-184.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. London: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention second edition*. London: The Guilford Press.
- Cristiana, P. O. P. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64).
- Frost, J., & McKelvie, S. J. (2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Athletic Insight*, 7(4), 36-49.
- Holgersson, S., & Knutsson, J. (2008). *Individuelle arbeidsprestasjoner i uniformert politiarbeid*. Politihøgskolen.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Korbrimob. (2019). Retrieved from <http://korbrimob.polri.go.id/> diakses 19 September 2019.
- Nayir, T., Uskun, E., Yürekli, M. V., Devran, H., Çelik, A., & Okyay, R. A. (2016). Does body image affect quality of life?: A population based study. *PLoS One*, 11(9).
- News, T. (2019). *Tribunnews*. Retrieved September Kamis, 2019, from

<https://www.tribunnews.com/regional/2019/07/19/puluhan-polisi-di-polda-jatim-lakukan-program-penurunan-berat-badan> diakses 10 september 2019.

Santoso, L. D. (2010). *Rahasia Diet 2: the home gym*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). Psikologi eksperimen. Jakarta: PT Indeks, 37-118.

Simamora, B. (2005). *Analisis multivariat pemasaran*. Gramedia Pustaka Utama.

Stenvik, K. (2002). Fysisk form, parasympatisk aktivering og beslutningstaking: Effekten av stillesittende tjeneste om bord i marinefartøy, etter 4 ukers seilingstid, på maksimalt oksygenopptak, hjerterefrekvensvariabilitet og de kognitive funksjonene arbeidshukommelse og oppmerksomhet. *Hovedfagsoppgave i idrettspsykologi, Norges idrettshøgskole, Oslo, Norway*.

Yoo, H. L., Eisenmann, J. C., & Franke, W. D. (2009). Independent and combined influence of physical activity and perceived stress on the metabolic syndrome in male law enforcement officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 51(1), 46-53.