Journal of Medical Science
Jurnal Ilmu Medis Rumah Sakit Umum dr. Zainoel Abidin
Vol. 7, No. 2, Hlm. 236 - 246, Oktober 2026
e-ISSN: 2721-7884
https://doi.org/10.55572/jms.v7i2.298

Pengaruh Media Kartu Cerita Interaktif terhadap *Body Image* dan Sikap dalam Menghadapi Perubahan Fisik saat Pubertas pada Siswi SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga

The Effect of Interactive Story Card Media on *Body Image* and Attitudes toward Physical Changes during Puberty among Female Students at SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga

Yullyzar*, Zayyan Mumtaza Ash-shiyami, and Muhammad Armiyadi

[1]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama
[2-3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama
*E-mail correspondent : yullyzar_psik@abulyatama.ac.id

Submit : 12 Oktober 2026; Revisi: 24 Oktober 2026; Terima: 29 Oktober 2026

Abstrak

Pubertas menimbulkan perubahan fisik yang dapat memicu *body image* negatif dan sikap kurang adaptif pada remaja putri, termasuk siswi kelas VII SMPS Darussa'adah Glumpang Tiga yang cenderung menunjukkan rasa malu, minder, dan kebiasaan membandingkan kondisi fisik dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh media kartu cerita interaktif terhadap *body image* dan sikap siswi dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *quasi-experimental two group pretest-posttest design*, dilaksanakan pada 3-6 Juni 2026 terhadap 69 siswi kelas VII (33 kelompok eksperimen, 36 kelompok kontrol) yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel total. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent t-test*. Hasil menunjukkan skor *body image* dan sikap kelompok eksperimen meningkat signifikan setelah intervensi ($p < 0,001$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna (*body image* $p = 0,132$; sikap $p = 0,692$). *Independent t-test* mengonfirmasi perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada *body image* (selisih rerata 15,49; 95% CI 12,91–18,08; $p < 0,001$; $t = 11,975$) dan sikap (selisih rerata 11,85; 95% CI 9,59–14,10; $p < 0,001$; $t = 10,473$). Disimpulkan bahwa media kartu cerita interaktif berpengaruh signifikan meningkatkan *body image* dan sikap positif siswi, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan pesantren sebagai langkah awal yang memerlukan evaluasi lanjutan.

Kata Kunci: *Body image*, Kartu Cerita Interaktif, Pubertas, Remaja Putri, Sikap

Abstract

Puberty is accompanied by significant physical changes that may contribute to negative *body image* and maladaptive attitudes among girls. Preliminary observations on seventh-grade female students at SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga indicated tendencies toward embarrassment, low self-confidence, and frequent comparison of physical appearance with peers. This study aims to determine the effect of interactive story card media on *body image* and attitudes toward physical changes during puberty among female students. This study employed a quantitative, quasi-experimental, two-group pretest-posttest design. The study was conducted from June 3 to 6, 2026, and involved 69 seventh-grade female students: 33 in the experimental group and 36 in the control group. The sample was selected using a total sampling technique. The data were analyzed using paired-samples t-tests and independent-samples t-tests. The findings demonstrated a significant increase in *body image* and attitude scores among students in the experimental group following the intervention ($p < 0.001$). In contrast, the control group showed no statistically significant changes in either *body image* ($p = 0.132$) or attitudes ($p = 0.692$). Furthermore, the independent-samples t-test revealed significant differences between the experimental and control groups in *body image* (mean difference 15.49; 95% CI 12.91–18.08; $p < 0.001$; $t = 11.975$) and attitudes (mean

difference 11.85; 95% CI 9.59–14.10; p < 0.001; t = 10.473). These findings indicate that interactive story card media significantly improves *body image* and promotes more positive attitudes toward physical changes during puberty among teenage girls. Therefore, interactive story cards may be considered a promising medium for reproductive health education in Islamic boarding school settings as an initial step that requires further evaluation.

Keywords: teenage girls, attitudes, *body image*, interactive story cards, puberty

1. Pendahuluan

Pubertas merupakan proses perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis pada remaja. Pada remaja putri, perubahan hormonal memicu pertumbuhan payudara, pembesaran pinggul, peningkatan berat badan, dan menstruasi. Perubahan bentuk tubuh dan fungsi biologis ini menjadi tanda pubertas yang paling mudah dikenali remaja (Hapsari, 2019). Meskipun merupakan proses alami, perubahan tersebut kerap terjadi lebih cepat dibandingkan kesiapan psikologis remaja sehingga menimbulkan kebingungan, rasa malu, dan ketidaknyamanan, dan sebagian remaja menilai perubahan tubuhnya secara negatif (Vidiana & Sudarmiati, 2021).

Tanpa pemahaman yang tepat, perubahan fisik pubertas dapat meningkatkan risiko terbentuknya *body image* negatif yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, dan perilaku tidak sehat (Charmaraman dkk., 2022; Dumar dkk., 2024). Sebaliknya, *body image* yang sehat ditandai dengan kemampuan menilai dan menerima tubuh secara realistis dan positif (Garbett dkk., 2023; Tort-Nasarre dkk., 2023). Faktor lain yang berperan adalah sikap remaja terhadap perubahan tubuhnya. Sikap merupakan kecenderungan merespons suatu kondisi melalui aspek kognitif, afektif, dan konatif (Azwar, 2019). Sikap yang adaptif berkaitan dengan penerimaan diri dan *body image* positif, sedangkan sikap yang kurang adaptif dapat memperkuat rasa malu, penolakan, dan kecemasan (Kasim dkk., 2025; Fadiah dkk., 2024; Dumar dkk., 2024).

Masalah *body image* pada remaja putri masih tergolong tinggi. Lebih dari 50% remaja putri di Indonesia dilaporkan tidak puas terhadap tubuhnya, terutama terkait berat badan dan bentuk tubuh (Garbett dkk., 2023). Ketidakpuasan serupa ditemukan pada siswa SMA Negeri 1 Grobogan dan SMA Negeri 4 Banda Aceh (Nurulistyawan dkk., 2013; Wati dkk., 2019), serta pada remaja putri di lingkungan pesantren (Fatiyasani dkk., 2018; Zulfa, 2024). Keterbatasan pengetahuan tentang pubertas juga berpotensi membentuk sikap yang kurang adaptif (Sulistiyanti & Jifaniata, 2021).

Edukasi kesehatan reproduksi yang bersifat konvensional dinilai kurang efektif karena minimnya keterlibatan aktif remaja (Fazrin dkk., 2023). Media kartu visual dilaporkan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi dan pubertas (Yulianti & Rahmadhani, 2022; Lasambouw dkk., 2023; Putri dkk., 2023). Kartu cerita interaktif menggabungkan informasi visual dengan alur cerita dan diskusi sehingga berpotensi mendorong keterlibatan kognitif dan emosional remaja (Fazrin dkk., 2023; Kamiliya dkk., 2025). Namun, penelitian yang menguji efektivitas media ini terhadap *body image* dan sikap siswi pada fase pubertas awal di lingkungan pesantren masih terbatas.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan media kartu visual atau permainan kartu terutama untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, atau sikap terhadap kesehatan reproduksi (Yulianti & Rahmadhani, 2022; Lasambouw dkk., 2023; Putri dkk., 2023; Kamiliya dkk., 2025), kartu cerita interaktif dalam penelitian ini menambahkan alur cerita tokoh, pertanyaan reflektif, dan diskusi sehingga tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga menyasar

penerimaan tubuh. Secara konseptual, narasi memungkinkan siswi mengidentifikasi diri dengan tokoh yang mengalami perubahan serupa sehingga perubahan tubuh dipahami sebagai hal yang normal dan kecenderungan membandingkan diri berkurang; refleksi mendorong siswi mengaitkan cerita dengan pengalaman pribadi sehingga penerimaan tubuh dapat berkembang; dan penerimaan tubuh yang lebih baik berkaitan dengan sikap yang lebih adaptif terhadap perubahan fisik (Azwar, 2019; Yusnan, 2025; Suhenda dkk., 2024; UNICEF, 2020; Resha & Izzaty, 2025).
Data awal menunjukkan terdapat 72 siswi kelas VII di SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga. Wawancara dengan guru bimbingan konseling dan wali kelas mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak disampaikan secara terbuka, tetapi tampak melalui sikap malu, minder, dan kebiasaan membandingkan kondisi fisik dengan teman sebaya, misalnya terkait jerawat, tinggi dan berat badan, pengalaman menstruasi, serta bau badan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh media kartu cerita interaktif terhadap *body image* dan sikap dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas pada siswi SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga.

2. Metodologi

2.1. Desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan *quasi-experimental two group pretest-posttest design*, 1). kelompok eksperimen mendapat media kartu cerita interaktif 2). kelompok kontrol sebagai pembanding tanpa perlakuan (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi kelas VII tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 72 siswi (kelas VII A 36 siswi dan kelas VII B 36 siswi). Sampel diambil dengan *total sampling*. Kelas VII A ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelas VII B sebagai kelompok kontrol. Tiga siswi kelompok eksperimen tidak hadir saat penelitian sehingga responden berjumlah 33 siswi pada kelompok eksperimen dan 36 siswi pada kelompok kontrol (total 69 siswi). Penetapan kelompok mengikuti kelas yang sudah ada melalui koordinasi dengan wali kelas VII A dan VII B, tanpa pengacakan dan tanpa pengelompokan ulang siswi. Karena setiap kelompok hanya terdiri atas satu kelas, perbedaan karakteristik kelas, lingkungan pembelajaran, dan interaksi antarsiswi dapat memengaruhi hasil. Untuk mengendalikan bias, kedua kelompok diukur dengan kuesioner dan prosedur pengisian yang sama di sekolah yang sama pada 3–6 Juni 2026, serta ditangani oleh peneliti dan satu enumerator yang sama; kelompok kontrol tidak menerima intervensi dan baru memperoleh penjelasan singkat tentang perubahan fisik saat pubertas setelah *posttest* selesai. Langkah ini membatasi, tetapi tidak menghilangkan, risiko perancu antarkelas. Hasil penelitian ditafsirkan secara proporsional dan tidak sebagai bukti hubungan sebab-akibat yang pasti.

2.2. Instrumen dan prosedur penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini 1). Kartu cerita yang dirancang dengan Canva dengan ilustrasi dari Gemini AI dan memuat narasi cerita, visualisasi gambar, pertanyaan reflektif, dan aktivitas interaktif (Suhenda dkk., 2024; Yusnan, 2025). 2). Kuesioner *body image* mengacu pada *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang mencakup aspek *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *self-classified weight*, dan *overweight preoccupation* (Agustin & Rizal, 2022). Kuesioner ini terdiri dari 15 pernyataan dengan skala Likert 1-5 berdasarkan frekuensi (tidak pernah sampai selalu). 3). Kuesioner sikap terdiri dari 11 pernyataan yang mencerminkan respons kognitif, afektif, dan konatif dengan skala Likert 1-5 (sangat tidak setuju sampai sangat setuju). Pernyataan negatif pada kedua kuesioner diberi skor terbalik (*reverse scoring*), dan skor yang lebih tinggi menunjukkan *body image* atau sikap yang lebih positif.

Uji coba instrumen pada 20 siswi SMPS Pesantren Darussalamah Teupin Raya (r tabel 0,444; α = 0,05) menyisakan 15 dari 24 item *body image* dan 11 dari 15 item sikap yang valid. Nilai *Cronbach's alpha* masing-masing sebesar 0,920 dan 0,853 sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Data demografi yang dikumpulkan meliputi usia, kelas, dan status menstruasi. Rentang skor teoretis kuesioner body image adalah 15–75 dan kuesioner sikap 11–55, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan body image atau sikap yang lebih positif. Kuesioner *body image* disusun dengan mengacu pada MBSRQ-AS dan diujicobakan dalam 24 pernyataan yang mencakup kelima aspek tersebut; 15 pernyataan yang valid dipertahankan sebagai instrumen akhir. Skala respons berdasarkan frekuensi dalam satu minggu terakhir (tidak pernah, jarang ≈ 1 kali, kadang-kadang ≈ 2–3 kali, sering ≈ 4–5 kali, dan selalu ≈ hampir setiap hari), yang berbeda dari format setuju–tidak setuju pada MBSRQ-AS asli. Dengan demikian, instrumen ini merupakan adaptasi dan skornya tidak setara langsung dengan skor MBSRQ-AS asli. Validitas diuji melalui korelasi item-total dan reliabilitas melalui *Cronbach's alpha*; validitas isi oleh pakar dan validitas konstruk belum dilaporkan sehingga menjadi keterbatasan penelitian.

2.3. Analisis data

Pengolahan data meliputi penyuntingan (*editing*), pengodean (*coding*), pemindahan data (*transferring*), dan tabulasi (*tabulating*) (Nursalam, 2023), kemudian dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 31.0.0.0. Analisis univariat menyajikan frekuensi dan persentase, normalitas data diuji dengan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel tiap kelompok kurang dari 50. Karena data berdistribusi normal, perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pada tiap kelompok diuji dengan uji t berpasangan (*paired t-test*), sedangkan perbedaan peningkatan skor (selisih *posttest* dan *pretest*) antara kelompok eksperimen dan kontrol diuji dengan uji t dua sampel independen (*independent t-test*). Tingkat signifikansi yang digunakan adalah α = 0,05. Hasil dilaporkan sebagai selisih rerata antarkelompok dengan 95% confidence interval dan ukuran efek (d Cohen). Homogenitas varians dinilai dari rasio simpangan baku skor selisih antarkelompok (1,46 pada *body image* dan 1,05 pada sikap) dan dikonfirmasi dengan uji t Welch yang tidak mengasumsikan varians sama, yang memberikan kesimpulan yang sama (*body image* t = 11,79; sikap t = 10,45; keduanya $p < 0,001$). Pelaporan penelitian ini mengacu pada pedoman TREND (Transparent Reporting of Evaluations with Nonrandomized Designs).

2.4. Pertimbangan etik

Penelitian ini melibatkan siswi berusia 12–14 tahun dan membahas perubahan tubuh serta kesehatan reproduksi. Penelitian ini dinyatakan lolos uji etik oleh Tim Bagian Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, yang dibuktikan dengan terbitnya surat izin pengambilan data, dan memperoleh izin pelaksanaan dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie serta Kepala SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga dengan Nomor 421.4/166/2006. Sebelum penelitian, siswi diberi penjelasan tentang tujuan, prosedur, manfaat, dan hak sebagai responden, kemudian menandatangani lembar *informed consent* secara sukarela tanpa paksaan. Kerahasiaan data dijaga dengan menuliskan identitas responden dalam bentuk inisial dan kode yang hanya diketahui peneliti serta menggunakan data hanya untuk kepentingan penelitian. Untuk menjaga kenyamanan psikologis siswi selama pengisian kuesioner dan diskusi, partisipasi bersifat sukarela, siswi bebas menyampaikan pendapat dan perasaannya, peneliti berkoordinasi dengan guru bimbingan konseling mengenai tujuan dan prosedur penelitian, dan kelompok kontrol memperoleh penjelasan singkat tentang perubahan fisik saat pubertas dan *body image* setelah *posttest* selesai agar memperoleh manfaat yang sama.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Responden berjumlah 69 siswi kelas VII, terdiri atas 33 siswi kelompok eksperimen dan 36 siswi kelompok kontrol. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Eksperimen (n=33)	Kontrol (n=36)
Usia		
12 tahun	8 (24,2%)	8 (22,2%)
13 tahun	24 (72,7%)	25 (69,4%)
14 tahun	1 (3,1%)	3 (8,4%)
Status menstruasi		
Sudah menstruasi	28 (84,8%)	31 (86,1%)
Belum menstruasi	5 (15,2%)	5 (13,9%)

Mayoritas responden di kedua kelompok berusia 13 tahun, yaitu 24 siswi (72,7%) pada kelompok eksperimen dan 25 siswi (69,4%) pada kelompok kontrol. Sebagian besar siswi telah mengalami menstruasi, yaitu 28 siswi (84,8%) pada kelompok eksperimen dan 31 siswi (86,1%) pada kelompok kontrol. Proporsi usia dan status menstruasi yang hampir sama menunjukkan bahwa karakteristik kedua kelompok secara deskriptif relatif seimbang.

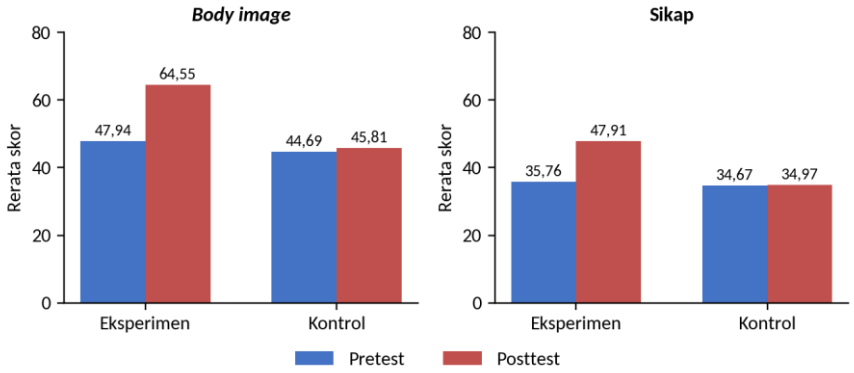
3.2. Skor Body image dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Rerata skor *body image* kelompok eksperimen meningkat dari 47,94 (SD = 7,73) pada *pretest* menjadi 64,55 (SD = 4,93) pada *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol rerata skor hanya berubah dari 44,69 (SD = 7,28) menjadi 45,81 (SD = 6,36) (Tabel 2). Pola serupa tampak pada skor sikap. Kelompok eksperimen meningkat dari 35,76 (SD = 6,93) menjadi 47,91 (SD = 4,59), sedangkan kelompok kontrol nyaris tidak berubah, yaitu dari 34,67 (SD = 6,83) menjadi 34,97 (SD = 5,69). Pada kelompok eksperimen, rentang skor menyempit dan SD menurun pada kedua variabel, yang menunjukkan skor *posttest* lebih seragam antarresponden (Gambar 1).

Tabel 2. Distribusi skor *body image* dan sikap sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Kelompok	Pengukuran	n	Rerata	Median	SD	Min-Maks
Body image	Eksperimen	*Pretest*	33	47,94	49,00	7,73	34-61
		Posttest	33	64,55	64,00	4,93	54-75
	Kontrol	*Pretest*	36	44,69	43,50	7,28	34-63
		Posttest	36	45,81	45,00	6,36	34-59
Sikap	Eksperimen	*Pretest*	33	35,76	35,00	6,93	26-50
		Posttest	33	47,91	48,00	4,59	39-55
	Kontrol	*Pretest*	36	34,67	33,00	6,83	23-48
		Posttest	36	34,97	35,00	5,69	25-45

Keterangan: skor merupakan skor total kuesioner (tanpa satuan). Rentang skor teoretis: body image 15–75 dan sikap 11–55; skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi yang lebih positif.



Gambar 1. Rerata skor *body image* dan sikap sebelum dan sesudah intervensi

Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan seluruh data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok berdistribusi normal (*body image* p = 0,062-0,753; sikap p = 0,076-0,163) sehingga analisis dilanjutkan dengan uji parametrik.

3.3. Pengaruh Media Kartu Cerita Interaktif terhadap

Hasil *paired t-test* dan *independent t-test* pengaruh media kartu cerita terhadap body image disajikan pada Tabel 3. Skor *body image* kelompok eksperimen meningkat signifikan setelah intervensi (selisih rerata 16,61; p < 0,001), sedangkan perubahan pada kelompok kontrol tidak bermakna (selisih rerata 1,11; p = 0,132). Hal yang sama ditemukan pada sikap, yaitu peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen (selisih rerata 12,15; p < 0,001) dan perubahan tidak bermakna pada kelompok kontrol (selisih rerata 0,31; p = 0,692).

Berdasarkan Tabel 4, peningkatan skor kelompok eksperimen berbeda signifikan dibandingkan kelompok kontrol, baik pada *body image* (t = 11,975; p < 0,001) maupun sikap (t = 10,473; p < 0,001). Dengan demikian, media kartu cerita interaktif berpengaruh terhadap *body image* dan sikap siswi dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

Selisih rerata peningkatan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 15,49 poin pada body image (95% CI 12,91–18,08; db = 67; d Cohen = 2,89) dan 11,85 poin pada sikap (95% CI 9,59–14,10; db = 67; d Cohen = 2,52). Pada kedua variabel, kelompok eksperimen memulai dengan skor awal yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol (body image 47,94 vs 44,69; sikap 35,76 vs 34,67), sehingga estimasi tersebut perlu ditafsirkan dengan hati-hati.

Tabel 3. *Paired t-test* skor *body image* dan sikap pada kelompok eksperimen dan control

Variabel	Kelompok	Rerata *pretest*	Rerata *posttest*	Selisih rerata	SD selisih	p-value
Body image	Eksperimen	47,94	64,55	16,61	6,31	< 0,001
	Kontrol	44,69	45,81	1,11	4,33	0,132
Sikap	Eksperimen	35,76	47,91	12,15	4,80	< 0,001
	Kontrol	34,67	34,97	0,31	4,59	0,692

Keterangan: signifikan jika p < 0,05.

Peningkatan skor *body image* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa media kartu cerita interaktif membantu siswi memaknai perubahan fisik pubertas secara lebih positif. Karena kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna dan perbedaan peningkatan skor antarkelompok signifikan, peningkatan tersebut lebih mungkin berkaitan dengan intervensi dibandingkan sekadar berjalannya waktu.

Tidak adanya perubahan bermakna pada kelompok kontrol sejalan dengan pandangan Alfian dkk. (2020) bahwa *body image* terbentuk melalui pengalaman dan penerimaan individu terhadap perubahan fisik serta berkembang mengikuti interaksi sosial. Tanpa pengalaman yang membantu remaja memahami perubahan tubuhnya secara positif, persepsi tubuh cenderung tidak banyak berubah. Temuan ini konsisten dengan Vidiana dan Sudarmiati (2021) yang menjelaskan bahwa perubahan fisik pubertas menimbulkan rasa malu, minder, dan ketidaknyamanan pada remaja yang belum menerima perubahan tubuhnya, serta Fauzania dkk. (2024) yang menemukan 50,9% remaja putri memiliki *body image* negatif akibat evaluasi penampilan dan perbandingan sosial. Studi pendahuluan di lokasi penelitian juga menunjukkan siswi merasa minder terhadap jerawat, bau badan, berat badan, dan tinggi badan. Peneliti berasumsi bahwa keterbatasan akses informasi yang valid dan budaya pesantren yang menganggap perubahan fisik sebagai topik sensitif turut membuat persepsi tubuh siswi berkembang mengikuti pengalaman pribadi masing-masing.

Pada kelompok eksperimen, peningkatan skor sejalan dengan Suhenda dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa media interaktif yang memadukan narasi cerita, visualisasi gambar, pertanyaan reflektif, dan aktivitas interaktif mendorong keterlibatan aktif remaja dalam belajar. Hasil ini juga didukung Lasambouw dkk. (2023) yang melaporkan bahwa media kartu meningkatkan pemahaman remaja tentang pubertas, serta pendekatan berbasis narasi dalam edukasi pubertas yang menekankan penyikapan perubahan tubuh secara sehat dan positif (UNICEF, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa tokoh dalam kartu cerita yang mengalami hal serupa dengan kehidupan sehari-hari siswi, seperti munculnya jerawat, perubahan bentuk tubuh, dan menstruasi, membantu siswi menyadari bahwa perubahan tersebut normal dan dialami remaja lain sehingga rasa malu dan kecenderungan membandingkan diri berkurang. Pertanyaan reflektif pada setiap kartu juga mendorong siswi mengaitkan cerita dengan pengalaman pribadi sehingga tidak hanya menerima informasi secara pasif. Mayoritas responden berusia 13 tahun dan telah menstruasi (Tabel 1), artinya siswi berada pada fase pubertas aktif ketika perubahan fisik menjadi pengalaman nyata (Hapsari, 2019), dan harga diri turut berperan dalam membentuk persepsi tubuh yang lebih positif (Resha & Izzaty, 2025). Mekanisme tersebut belum diuji secara langsung dalam penelitian ini.

3.4 Pengaruh Media Kartu Cerita Interaktif terhadap Sikap

Hasil *paired t-test* dan *independent t-test* pengaruh media kartu cerita terhadap sikap disajikan pada Tabel 4. Skor sikap kelompok eksperimen meningkat signifikan, sedangkan kelompok kontrol tidak berubah secara bermakna, dan perbedaan peningkatan skor antarkelompok signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa media kartu cerita interaktif berpengaruh terhadap sikap siswi dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

Menurut Azwar (2019), sikap merupakan kecenderungan respons yang mencakup komponen kognitif, afektif, dan konatif serta terbentuk melalui pengalaman dan informasi yang diterima. Tanpa informasi dan pengalaman belajar yang tepat, sikap kelompok kontrol cenderung tidak banyak berubah. Temuan ini sejalan dengan Sulistiyanti dan Jifaniata (2021) yang menemukan

bahwa banyak remaja putri belum siap secara sikap menghadapi pubertas, yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, informasi, dan minimnya ruang aman untuk berdiskusi (Sulistiyanti & Jifaniata, 2021; Dumar dkk., 2024). Studi pendahuluan di lokasi penelitian juga menunjukkan sebagian siswi malu membicarakan perubahan fisiknya karena menganggap topik tersebut sensitif.

Tabel 4. *Independent t-test* selisih skor *body image* dan sikap antara kelompok eksperimen dan kontrol

Variabel	Kelompok	n	Rerata selisih	SD	t	p-value
Body image	Eksperimen	33	16,61	6,31	11,975	< 0,001
	Kontrol	36	1,11	4,33		
Sikap	Eksperimen	33	12,15	4,80	10,473	< 0,001
	Kontrol	36	0,31	4,59		

Keterangan: selisih = skor *posttest* dikurangi skor *pretest*; signifikan jika p < 0,05. db = 67; selisih rerata dan 95% CI disajikan pada teks.

Peningkatan sikap pada kelompok eksperimen sejalan dengan Fazrin dkk. (2023) yang menyatakan bahwa media pembelajaran interaktif lebih efektif daripada ceramah karena melibatkan peserta didik secara aktif, serta Muhamad dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa sikap terbentuk melalui proses pembelajaran dan pemaknaan terhadap informasi yang diterima. Peneliti berasumsi bahwa cerita yang dekat dengan pengalaman siswi membuat materi terasa relevan dan memberi gambaran bahwa perubahan fisik pubertas adalah proses yang normal, sementara pertanyaan reflektif dan diskusi kelompok memberi kesempatan mengaitkan cerita dengan pengalaman pribadi sehingga sikap yang terbentuk menjadi lebih adaptif.

3.5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pembagian kelompok didasarkan pada kelas yang sudah ada tanpa pengacakan, dan kesetaraan skor awal antarkelompok tidak diuji secara statistik; rerata skor *pretest* kelompok eksperimen sedikit lebih tinggi daripada kelompok kontrol. *Posttest* dilakukan segera setelah intervensi sehingga keberlanjutan efek dalam jangka panjang belum diketahui. Penelitian dilakukan di satu pesantren dengan jumlah responden terbatas, dan peneliti yang memberikan intervensi juga mengumpulkan data. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak sekolah atau pesantren, menerapkan pengacakan, melakukan pengukuran lanjutan, serta menambahkan variabel seperti kepercayaan diri atau pengetahuan kesehatan reproduksi.

Karena setiap kelompok hanya terdiri atas satu kelas, perbedaan karakteristik kelas, lingkungan pembelajaran, dan interaksi antarsiswi dapat memengaruhi hasil dan tidak dapat sepenuhnya dikendalikan melalui uji statistik. Temuan penelitian ini karenanya lebih tepat ditafsirkan sebagai perbedaan perubahan skor antara dua kelas daripada bukti hubungan sebab-akibat yang pasti. Selain itu, skor awal kelompok eksperimen lebih tinggi 3,25 poin pada body image dan 1,09 poin pada sikap; perbedaan ini dapat memengaruhi estimasi efek intervensi dan belum disesuaikan secara statistik. Analisis kovarians (ANCOVA) dengan skor pretest sebagai kovariat dapat dipertimbangkan pada penelitian selanjutnya, tetapi tidak menghilangkan keterbatasan satu kelas per kelompok.

Karena posttest dilakukan segera setelah intervensi, hasil penelitian terutama menggambarkan perubahan skor jangka pendek dan tidak dapat disimpulkan sebagai perubahan body image yang menetap. Hasil juga dapat dipengaruhi oleh efek pengujian (testing effect) akibat pengukuran pretest, social desirability bias karena topik kuesioner bersifat sensitif, pengaruh fasilitator karena peneliti memberikan intervensi sekaligus mengumpulkan data, serta kemungkinan kontaminasi antarkelompok karena kedua kelas berada di sekolah yang sama. Skor maksimum posttest kelompok eksperimen (75 pada body image dan 55 pada sikap) sama dengan skor maksimum teoretis sehingga efek langit-langit (ceiling effect) mungkin terjadi pada sebagian responden. Bukti validitas konstruk selain uji korelasi item dan Cronbach's alpha belum dilaporkanUji Levene formal, sebaran skor perubahan individual, serta bukti validitas isi dan konstruk selain uji korelasi item dan *Cronbach's alpha* belum dilaporkan, dan penelitian ini tidak menetapkan nilai ambang perubahan skor yang bermakna secara klinis sehingga makna klinis perubahan skor belum dapat dinilai.

4. Kesimpulan

Media kartu cerita interaktif berpengaruh signifikan terhadap *body image* dan sikap siswi dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. Pada kelompok eksperimen, skor *body image* meningkat dari 47,94 menjadi 64,55 dan skor sikap meningkat dari 35,76 menjadi 47,91 ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna ($p = 0,132$ dan $p = 0,692$). Peningkatan skor kelompok eksperimen berbeda signifikan dibandingkan kelompok kontrol pada *body image* ($t = 11,975$; $p < 0,001$) dan sikap ($t = 10,473$; $p < 0,001$). Guru dan pihak pesantren dapat mempertimbangkan media ini sebagai alternatif media edukasi kesehatan reproduksi remaja. Temuan ini menggambarkan perubahan skor jangka pendek pada dua kelas yang tidak diacak sehingga bersifat awal dan memerlukan evaluasi lanjutan sebelum diterapkan lebih luas.

Ucapan Terima kasih

Puji syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswi kelas VII SMPS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga yang bersedia menjadi responden, kepala sekolah beserta seluruh guru dan staf atas izin dan dukungannya, serta Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama atas bimbingan dan dukungan administrasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

Agustin, S., & Rizal, G. L. (2022). *Body image* terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah. Cognicia, 10(1), 13-18. https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.17605

Alfian, Abdullah, A., & Nurjannah. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. Jurnal Sago Gizi dan Kesehatan, 2(1), 60-70.

Azwar, S. (2019). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2022). Early adolescent social media-related body dissatisfaction: Associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. HHS Public Access, 42(5), 401-407. https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911

Dumar, B., Wahyuni, I., Jumatrin, N. F., & Fujianti, M. E. Y. (2024). *Body image* negatif berdampak pada kecemasan remaja putri di masa pubertas: Literature review. Indonesian Health Science Journal, 4(2), 58-67. https://doi.org/10.52298/ihsj.v4i2.63

Fadiah, N. A. N., Arnani, N. P. R., & Masrifah. (2024). Hubungan harga diri dan citra diri pada remaja putri. Jurnal Psikologi Tabularasa, 19(2), 154-165.

Fatiyasani, L., Palupi, I. R., & Tjaronosari. (2018). Faktor individu dan lingkungan dengan citra tubuh pada santri putri di pondok pesantren. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 15(1), 1-9.

Fauzania, S. N., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2024). The description of the *body image* of adolescent girls during puberty. Indonesian Journal of Global Health Research, 6(2), 771-778.

Fazrin, I., Anggraeni, S., Hidajaturrokhmah, N. Y., Siwi, R. P. Y., & Wahyuni, C. (2023). Media education quartet card play on reproductive health learning in adolescents. Journal of Nursing Practice, 7(1), 127-132.

Garbett, K. M., Craddock, N., Saraswati, L. A., & Diedrichs, P. C. (2023). *Body image* among girls in Indonesia: Associations with disordered eating behaviors, life engagement, desire for cosmetic surgery and psychosocial influences. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(14), 6394.

Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi: Modul kesehatan reproduksi remaja. Wineka Media.

Kamiliya, N., Pramono, J. S., & Ardyanti, D. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan kartu truth or dare terhadap pengetahuan dan sikap menjaga kesehatan reproduksi wanita di SMKN 14 Samarinda. Jurnal Kesehatan Tambusai, 6(3), 11386–11392.

Kasim, S. I., Hafid, R., & Mohamad, R. W. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi masa pubertas pada remaja usia 12-13 tahun di SMP Negeri 1 Limboto. Jurnal Kolaboratif Sains, 8(4), 1769-1784. https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7177

Lasambouw, S. P., Sari, P., Morisca, A., & Deliati. (2023). Media flash card untuk meningkatkan pemahaman masa pubertas pada remaja Masjid Al-Ihsan. Prodikmas Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 10(1), 1-8.

Muhamad, Z., Zakaria, F., Indarwaty, A., & Anastasia, H. (2020). Behind the knowledge and attitude: Female adolescent in looking at physical appearance change during puberty at SMPN 1 Telaga Biru Gorontalo. Journal of Community Health Provision, 1(1), 1-8.

Nursalam. (2023). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Edisi ke-5). Jakarta: Salemba Medika.

Nurulistyawan, Rahmawati, & Larasati, I. D. A. (2013). Study kasus *body image* pada siswa di SMA Negeri 1 Grobogan. 62.

Putri, S. D., Dewi, R., & Septiyanti. (2023). Efektifitas media games flash card dalam peningkatan pengetahuan tentang keputihan pada remaja. Jurnal Besurek JIDAN, 3(1), 7-13. https://doi.org/10.33088/jbj.v3i1.676

Resha, & Izzaty, R. E. (2025). Self-esteem and social comparison as a predictor of *body image* in adolescent girls. Eduvest - Journal of Universal Studies, 5(10), 12152-12166.

Sugiyono. (2021). Metode penelitian pendidikan: Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.

Suhenda, D., Fuad, F., Sekti, P. H., Syaefudin, D., & Sukmawati, N. (2024). Pengembangan media pembelajaran interaktif dalam konteks pendidikan modern. Educatus: Jurnal Pendidikan, 2(3), 16-23.

Sulistiyanti, A., & Jifaniata, A. A. (2021). Tingkat pengetahuan dan sikap pada remaja putri tentang perubahan fisik pubertas pada siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 11(1), 41–48. https://doi.org/10.47701/infokes.v11i1.1046

Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Suquet, Y. F., Bravo, M. O., Cartagena, M. V., & Artigues-Barberà. (2023). Positive *body image*: A qualitative study on the successful experiences of

adolescents, teachers and parents. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 18(1), 1-13.

United Nations Children's Fund. (2020). Pubertas 02 Palette: Rahasia dua dunia. United Nations Children's Fund.

Vidiana, S., & Sudarmiati, S. (2021). Gambaran *body image* remaja putri saat pubertas. Journal of Health Research, 4(2), 21-30.

Wati, C. R., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan indeks massa tubuh dengan *body image* pada remaja putri kelas I dan kelas II SMAN 4 Banda Aceh. Semdi Unaya, 849-857.

Yulianti, R. E., & Rahmadhani, W. (2022). Application of reproductive health education games (KEPO) in increasing knowledge in youth. Prosiding The 16th University Research Colloquium 2022 (Seri MIPA dan Kesehatan), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Yusnan, M. (2025). Media pembelajaran interaktif (konsep dan analisis di sekolah dasar). Eureka Media Aksara.

Zulfa, T. (2024). Hubungan *body image* dan kecenderungan eating disorder dengan status gizi pada remaja putri Sabilurrasyad. Nutrizone, 4, 1-10.