

# **LAMPIRAN**



**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG  
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGGARANG  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung  
Telp : 0721-783852 Facsimile : 0721 – 773918

Website : [ww.bpsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang](http://ww.bpsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang)

E-mail : [poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id](mailto:poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id)



---

***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

**Bersedia** untuk menjadi responden dalam pemberian asuhan keperawatan dengan judul “**Analisis Citra Tubuh Pasien Post Mastektomi Dengan Intervensi Edukasi Citra Tubuh di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2024**” dan saya yakin tidak membahayakan bagi kesehatan dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan.

Bandar Lampung,..... 2024

Menyetujui,

Penulis

Responden

(Serli Diani)

.....



**POLTEKES TANJUNGPURBAN  
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
POLTEKES TANJUNGPURBAN**

Kode

TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/  
2022

Tanggal

2 Januari 2022

**Formulir Lembar Konsultasi**

Revisi

0

Halaman

.....dari .... halaman

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Serli Diani  
NIM : 2314901066  
Nama Pembimbing I : Dr. Ns. Anita, M.Kep.,Sp.Mat.  
Judul : Analisis Citra Tubuh Pasien *Post Mastektomi*  
Dengan Intervensi Edukasi Citra Tubuh di RSUD  
Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun  
2024

NO	HARI/TAN GGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBIN G
1	Rabu/ 27-03-2024	Konsultasi Judul	Tentukan fokus judul, gangguan KDM yang bermasalah, jelas EBP nya		
2	Kamis/ 28-03-2024	Konsultasi Perbaikan Judul	ACC, Lanjut membuat Draft		
3	Senin/ 29-03-2024	Konsul Bab I-III	Perbaiki latar belakang, tujuan khusus, dan metode		
4	Senin/ 08-04-2024	Revisi Bab I-III	Data harus menjelaskan alasan kasus diambil		
5	Selasa/ 24-04-2024	Revisi Bab I-III	Teori pembahasan/literatur disesuaikan dengan kasus kelolaan, tambahkan materi dan teori		
6	Senin/ 13-05-2024	Revisi Bab I-III	ACC Bab I, II, III		
7	Selasa/ 14-05-2024	Konsultasi Bab I-V	Perbaiki aspek dan pembahasan		
8	Rabu/ 15-05-2024	Revisi Bab I-V	Tambahkan penjelasan jika ada kesenjangan data yang didapat dengan teori		
9	Jum'at/ 17-05-2024	Konsultasi Revisi Bab I-V	ACC Seminar Hasil		
10	Senin/ 08-07-2024	Konsultasi Revisi Seminar Hasil	ACC Cetak		

Catatan: bawa kartu ini setiap konsultasi dan wajib disetorkan ke prodi pada akhir proses bimbingan

Mengetahui  
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

Dwi Agustanti., M.Kep.Sp.Kom  
NIP.197108111994022001





**POLTEKES TANJUNGGARANG  
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
POLTEKES TANJUNGGARANG**

Kode

TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/  
2022

Tanggal

2 Januari 2022

Revisi

0

Halaman

.....dari .... halaman

**Formulir Lembar Konsultasi**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Serli Diani  
NIM : 2314901066  
Nama Pembimbing 2 : Ns. Efa Trisna, S.Kep.,M.Kes  
Judul : Analisis Citra Tubuh Pasien *Post Mastektomi*  
Dengan Intervensi Edukasi Citra Tubuh di RSUD  
Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun  
2024

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	Kamis/ 28-03-2024	Konsultasi Judul	Pertimbangkan intervensi yang akan dilakukan		
2	Jum'at/ 29-03-2024	Konsultasi Perbaikan Judul	ACC Judul		
3	Senin/ 13-05-2024	Konsul Bab I-III	Perbaiki latar belakang, tujuan umum dan tujuan khusus		
4	Senin/ 20-05-2024	Revisi Bab I-III	Perbaiki penulisan dari Bab I-III		
5	Selasa/ 21-05-2024	Revisi Bab I-III	Perbaiki etika keperawatan, alat dan teknik pengumpulan data		
6	Senin/ 27-05-2024	Revisi Bab I-III	ACC Bab I, II, III		
7	Rabu/ 29-05-2024	Konsultasi Bab I-V	Perbaiki aspek dan pembahasan		
8	Rabu/ 05-06-2024	Revisi Bab I-V	Perbaiki penulisan abstrak		
9	Jum'at/ 07-06-2024	Konsultasi Revisi Bab I-V	ACC Seminar Hasil		
10	Senin/ 08-07-2024	Konsultasi Revisi Seminar Hasil	ACC Cetak		


Catatan: bawa kartu ini setiap konsultasi dan wajib disetorkan ke prodi pada akhir proses bimbingan

Mengetahui  
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

Dwi Agustanti, M.Kep.Sp.Kom  
NIP.197108111994022001



Form : Lembar Masukan Sidang

	<b>POLTEKES TANJUNGGARANG</b> <b>PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS</b> <b>POLTEKES TANJUNGGARANG</b>	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/ 2022
		Tanggal	2 Januari 2022
	<b>Formulir Masukan Sidang</b>	Revisi	0
		Halaman	....dari....halaman

**LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN  
SIDANG KIAN**

Nama Mahasiswa : Serli Diani  
 NIM : 2514901066  
 Judul : Anonsis. extra tubuh pasien part marteklam. dengan  
 mter. uensi. edukasi. extra tubuh di RSUD Dr. H.  
 Abdul Moelok prawan Lampung Tahun 2022.

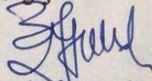
No	Materi Perbaikan	Masukan/Perbaikan	
		Sudah	Belum
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judul edukasi / promosi ?</li> <li>- Teori martekfomi</li> <li>- Teori, citra tubuh</li> <li>- Data pengkajian seperti hasil lab</li> <li>- Buat media berupa Booklet tentang citra tubuh pasien martekfomi di lengkapi dengan gambar yang menarik.</li> </ul>	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstrak di urutkan dari fenomena- saran</li> <li>- Teknik pengumpulan data</li> <li>- prinsip etik</li> <li>- Saran di masukan ke abstrak, sesuai dengan yang dituin.</li> </ul>	✓ ✓ ✓ ✓	

Bandar Lampung, 10 Januari 2022

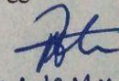
Penguji Utama

Penguji Anggota 1

Penguji Anggota 2







Dwi Agustanti, S.P., M.Kep.Sper

Ns. Efa Triana, S. Kep., M. Kes

Dr. Ns. Anita, M. Kep., Sp. Mah

NIP.

NIP. 196810081989032008

NIP. 196810081989032008

KET : \*) Coret yang tidak sesuai  
 Penguji utama adalah penguji bukan pembimbing  
 Penguji anggota 1 adalah pembimbing II  
 Penguji anggota 2 adalah pembimbing I

Form : Tata Tertib Ujian Sidang

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PELAKSANAAN PEMBERIAN  
PENDIDIKAN KESEHATAN SECARA INDIVIDU**

Pengertian	Edukasi kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Dengan kata lain dengan adanya promosi kesehatan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku kesehatan dari sasaran, yang menggunakan leaflet sebagai medianya.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan edukasi kesehatan tentang citra tubuh post operasi mastektomi.</li> <li>2. Agar responden memahami tentang pengertian citra tubuh post operasi mastektomi.</li> <li>3. Agar responden memahami penyebab gangguan konsep diri post operasi mastektomi.</li> <li>4. Agar responden memahami tanda dan gejala gangguan citra tubuh.</li> <li>5. Agar responden memahami cara meningkatkan persepsi citra tubuh.</li> <li>6. Agar responden memiliki motivasi untuk merawat luka post operasi mastektomi.</li> <li>7. Agar responden memiliki persepsi citra tubuh positif post operasi mastektomi.</li> </ol>
Ruang lingkup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standar Operasional Prosedur (SOP) ini mencakup persiapan, penatalaksanaan, dan evaluasi tindakan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan leaflet citra tubuh pada pasien post operasi mastektomi yang digunakan dilingkungan proses pembelajaran di laboratorium keperawatan maupun dilahan praktik (RumahSakit).</li> <li>2. SOP ini mengatur tentang pemberian edukasi kesehatan citra tubuh post operasi pada pasien post operasi mastektomi.</li> </ol>
Keterkaitan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebijakan mutu Rumah Sakit.</li> <li>2. Standar pelayanan Rumah Sakit.</li> <li>3. Standar asuhan keperawatan Rumah Sakit.</li> </ol>
Alat dan Bahan	Leaflet
Waktu	±20menit
Tata Ruang	Ruang rawat pasien dengan ventilasi dan penerangan yang baik.
Materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan informasi mengenai citra tubuh post operasi mastektomi.</li> <li>2. Mekanisme yang efektif untuk mengatasi citra tubuh postoperasi Mastektomi.</li> </ol>
Prosedur	<p><b>Fase Orientasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) Duduk dikursi disamping tempat tidur pasien dengan mempertahankan kontak mata dengan pasien.</li> <li>8) Membuka sesi pertemuan dengan memperkenalkan diri dengan baik.</li> <li>9) Meminta izin kepada pasien untuk bersedia akan dilakukannya</li> </ol>

	<p>edukasi kesehatan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10) Menjelaskan prosedur tindakan edukasi kesehatan yang akan dilakukan bersama dengan pasien.</li> <li>11) Menjelaskan kepada responden lamanya waktu pelaksanaan edukasi citra tubuh.</li> <li>12) Memberikan lembar kuesioner post tes persepsi citra tubuh dan motivasi merawat luka</li> </ol> <p><b>Fase Kerja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) Lakukan pembicaraan ringan seputar pasien agar pasien merasa nyaman</li> <li>8) Tanyakan kepada pasien mengenai pengetahuan tentang citra tubuh post operasi.</li> <li>9) Berikan kuesioner persepsi citra tubuh dan motivasi merawat luka post operasi Mastektomi.</li> <li>10) Jelaskan materi dengan leaflet.</li> <li>11) Tanyakan kembali mengenai materi yang telah diberikan.</li> <li>12) Lakukan tanya jawab dengan menanyakan kembali materi yang sudah disampaikan kepada pasien.</li> </ol> <p><b>Fase Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) Evaluasi kembali perasaan pasien setelah dilakukan pendidikan kesehatan.</li> <li>5) Akhiri kegiatan dengan memotivasi pasien.</li> <li>6) Memberikan lembar kuesioner post tes persepsi citra tubuh dan motivasi merawat luka</li> </ol>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**IDENTITAS PASIEN**

**Nama** :  
**Umur** :  
**Alamat** :  
**Tanggal pengisian koisioner** :

**Instrumen Penilaian Pasien Gangguan Citra Tubuh**  
**Skoring MBSRQ (Multidimensional Body Self Relations Questionnaires)**

NO	Aspek Penilaian	STS	TS	R	S	SS
<b>I</b>	<b>Tanda Gejala</b>					
<b>Kognitif</b>						
1	Saya menolak kondisi tubuh saat ini (penampilan tubuh, struktur tubuh, fungsi tubuh)					
2	Saya merasa tidak puas terhadap kondisi kesehatan/hasil pengobatan					
3	Saya merasa menjadi wanita yang tidak normal dengan kondisi anggota tubuh yang tidak lengkap pasca operasi mastektomi					
4	Saya merasa tidak berdaya, tidak berharga					
5	Saya ingin memiliki tubuh yang lengkap kembali					
6	Saya merasa asing dengan bagian tubuh yang terganggu					
7	Saya mengalami kehilangan bagian tubuh secara berulang-ulang					
8	Saya merasa takut tidak di terima di lingkungan saya					
9	Hubungan orang lain dengan saya terasa hampa					
10	Saya merasa tubuh saya berbeda dengan orang lain					
<b>Total Tanda Gejala Kognitif</b>						



<b>Afektif</b>						
11	Saya merasa kecewa dengan keadaan saat ini					
12	Saya merasa putus asa dengan keadaan saat ini					
13	Saya merasa sedih dengan keadaan saat ini					
14	Saya merasa mudah tersinggung					
15	Saya merasa malu dengan keadaan saat ini					
<b>Total Tanda Gejala Afektif</b>						
<b>Fisiologis</b>						
16	Saya merasa murung saat ini					
17	Saya merasa kehilangan bagian tubuh					
18	Saya merasa adanya perubahan fungsi anggota tubuh					
19	Saya merasa kurang bergairah					
20	Saya merasa sulit tidur					
21	Saya merasa tidak nafsu makan					
<b>Total Tanda Gejala Fisiologis</b>						
<b>Perilaku</b>						
22	Saya memamerkan bagian tubuh yang terganggu					
23	Saya menyembunyikan bagian tubuh yang terganggu					
24	Saya menolak bagian tubuh yang terganggu					
25	Saya menolak menyentuh bagian tubuh yang terganggu					
<b>Total Tanda Gejala Perilaku</b>						
<b>Sosial</b>						

26	Saya menarik diri					
27	Saya meenolak interaksi dengan orang lain					
28	Aktivitas sosial saya menurun					
29	Komunikasi saya terbatas					
30	Saya banyak diam					
<b>Total Tanda Gejala Sosial</b>						

Skor:

Sangat Tidak Setuju (STS) : 1

Tidak Setuju (TS) :2

Ragu-ragu :3

Setuju (S) :4

Sangat Setuju (SS) :5

Citra tubuh positif : Skor 0-99

Citra tubuh negatif : Skor 100-150



**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**  
***BODY IMAGE (CITRA TUBUH)***

**Disusun oleh :**

**SERLI DIANI**  
**(2314901066)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG**  
**PRODI PROFESI NERS**  
**TA 2023/2024**



## SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik	: Penerimaan Konsep Diri
Sub Pokok Bahasan	: <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)
Sasaran	: Pasien <i>Post Mastektomi</i> dengan gangguan citra tubuh
Waktu	: 20 Menit
Hari,Tanggal	: 06-09 Juni 2024
Tempat	: Di Ruang Bedah Wanita di RSUD H. Abdul moeloek tahun 2024
Nama Penyuluh	: Serli

---

### **A. Tujuan Umum**

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan pasien *post mastektomi* dapat memahami dan mengerti tentang konsep diri yaitu *Body image* (Citra Tubuh) yang pada akhirnya pasien *post mastektomi* dapat menerima perubahan pada tubuhnya.

### **B. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang gangguan citra tubuh pasien *mastektomi* diharapkan pasien dapat:

1. Menjelaskan pengertian citra tubuh
2. Menjelaskan penyebab gangguan citra tubuh
3. menjelaskan tanda dan gejala gangguan citra tubuh
4. Menjelaskan dampak tidak menerima citra tubuh
5. Menjelaskan cara meningkatkan persepsi citra tubuh

### **C. Materi Penyuluhan**

1. Pengertian citra tubuh
2. Penyebab gangguan citra tubuh
3. Tanda dan gejala gangguan citra tubuh
4. Dampak tidak menerima citra tubuh
5. Cara meningkatkan persepsi citra tubuh

#### D. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya Jawab

#### E. Media Penyuluhan

1. Leaflet

#### G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap Pengkajian	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran
1.	Pembukaan	3 Menit	<ol style="list-style-type: none"><li>b) Membuka acara dengan mengucapkan salam dan perkenalan</li><li>c) Menyampaikan topik dan tujuan Penyuluhan kepada sasaran</li><li>d) Kontrak waktu untuk kesepakatan penyuluhan dengan sasaran</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam dan mendengarkan perkenalan.</li><li>2. Mendengarkan penyampaian topik dan tujuan</li><li>3. Menyetujui kesepakatan pelaksanaan Penkes</li></ol>
2.	Kegiatan Inti	15 Menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan pengertian citra tubuh</li><li>2. Menjelaskan penyebab gangguan citra tubuh</li><li>3. Menjelaskan tanda dan gejala gangguan citra tubuh</li><li>4. Menanyakan sasaran apakah mengerti atau tidak</li><li>5. Menjelaskan dampak tidak menerima citra tubuh</li><li>6. Menjelaskan cara meningkatkan persepsi citra tubuh.</li><li>7. Menanyakan sasaran apakah mengerti atau tidak</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab pertanyaan dari penyuluh</li><li>2. Mendengarkan materi yang disampaikan</li><li>3. Menanyakan hal – hal yang belum dipahami.</li></ol>
3	Evaluasi / Penutup	2 Menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan pertanyaan kepada sasaran tentang materi yang telah disampaikan oleh penyuluh</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab pertanyaan</li><li>2. Mendengarkan kesimpulan</li></ol>

			2. Memberikan reinforcement positif 3. Menyimpulkan materi 4. Menutup acara dengan mengucapkan salam	3. Menjawab salam
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

## H. Evaluasi

1. Pasien memperhatikan dan mendengarkan materi dengan baik
2. Pasien memahami dan mengerti tentang gangguan konsep diri: Citra Tubuh.
3. Pasien mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar.
4. Pasien dapat menerima perubahan tubuh *post mastektomi*.
5. Pasien dapat termotivasi untuk meningkatkan persepsi citra tubuh positif.

## I. Lampiran materi

### 1. Pengertian Citra tubuh

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan terhadap ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Muhith 2015).

### 2. Penyebab Gangguan Citra Tubuh

- a. Menderita penyakit kronis  
Penyakit kronis disini adalah penyakit yang sudah berjalan lama seperti stroke, hipertensi, hepatitis, gagal jantung, gagal ginjal dan kanker.
- b. Kehilangan bagian tubuh  
Kehilangan bagian tubuh dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan citra tubuh pada seseorang. Salah satu dari



kehilangan bagian tubuh terjadi karena amputasi, mastektomi, serta rambut rontok karena kemoterapi.

c. Bentuk badan berubah

Bentuk badan berubah yang menjadi penyebab gangguan citra tubuh disini bisa dari gemuk ke kurus atau sebaliknya yang dianggapnya tidak sesuai dengan keinginan.

d. Perubahan bentuk tubuh

Perubahan bentuk tubuh yang dapat menyebabkan gangguan citra tubuh adalah kehilangan berat badan, kehilangan anggota tubuh, obesitas, pembedahan, kemoterapi atau radiasi.

### **3. Tanda dan Gejala Gangguan Citra Tubuh**

Tanda dan gejala gangguan citra tubuh pada pasien post operasi mastektomi dapat dilihat dari:

- a. Tidak mau melihat payudara *post mastektomi*.
- b. Banyak diam dan tidak suka bercerita kepada orang disekitar
- c. Merasa kehilangan payudara
- d. Merasa tidak berdaya/ tidak dapat melakukan aktivitas
- e. Menolak menyentuh payudara *post mastektomi*
- f. Merasa asing dengan bagian tubuh yang hilang
- g. Sering mengulang-ulang mengatakan kehilangan bagian tubuh
- h. Ada rasa putus asa
- i. Akitifitas sosial menurun.

### **4. Dampak Tidak Menerima Citra Tubuh**

a. Stres

Wanita *post mastektomi* yang mengalami citra tubuh negatif lebih mungkin mengalami depresi, kecemasan, dan kecenderungan pemikiran. Efek dari stres tersebut dapat merangsang aktivitas saraf simpatis. Akibatnya, tubuh akan memproduksi adrenalin dan kortisol.

Dimana ke-2 hormon tersebut dapat memperlambat proses penyembuhan luka.

b. **Percaya diri rendah**

Ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menyebabkan individu mempunyai harga diri yang rendah atau bahkan depresi, kecemasan social dan menarik diri dari situasi sosial.

c. *Body Dymorphic Disorder* (BDD)

Merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsikan tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuat tidak menarik dan membuat distres serta gangguan dalam fungsi kehidupan.

## **5. Cara Meningkatkan Persepsi Citra Tubuh**

### **a. Memahami citra tubuh**

i) Tentukan apakah citra tubuh yang dimiliki negatif. Beberapa kriteria yang bisa menentukan isi hati apakah memiliki citra tubuh negatif atau tidak yaitu:

- a) Apakah merasa semua orang lebih menarik
- b) Apakah merasa bentuk dan ukuran tubuh sekarang merupakan kegagalan dalam hidup
- c) Apakah merasa malu, canggung dan gugup terhadap bentuk tubuh saat ini.
- d) Apakah merasa tidak nyaman dan aneh terhadap tubuh saat ini.

Jika jawaban untuk pertanyaan diatas adalah ya, maka dapat dipastikan jika memiliki citra tubuh negatif.

ii) Pertimbangan tantangan yang telah mempengaruhi citra tubuh. Memahami tantangan yang telah berkontribusi terhadap citra tubuh negatif, maka akan menjadi lebih baik. Kenali tantangan-tantangan yang mungkin telah menyebabkan tumbuhnya perasaan dan persepsi buruk terhadap citra tubuh diantaranya adalah:

- a) Apakah pernah dioperasi atau menerima perawatan medis lain yang memperburuk penampilan saat ini
- b) Apakah mengalami siksaan fisik dan batin
- c) Apakah didiagnosa mengalami gangguan makan.
- d) Apakah lahir dengan cacat fisik

Jika jawaban untuk semua pertanyaan diatas ya, maka perlu mengunjungi atau berkonsultasi mengenai masalah tersebut.

iii) Menentukan alasan ingin meningkatkan persepsi citra tubuh.

Tujuannya adalah agar diri seseorang dapat termotivasi untuk meningkatkan persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, identifikasi beberapa keuntungan yang akan dinikmati setelah mencapai citra tubuh positif. Sebagai contoh, sambil menuliskan “saya ingin meningkatkan citra tubuh supaya percaya diri saat bertemu dengan orang lain dan dapat mempercepat proses penyembuhan pada saya.”

g. Mengubah persepsi citra tubuh

i) Fokus pada sisi positif tubuh yang masih ada.

Menentukan bagian-bagian favorit dari tubuh yang dimiliki untuk membangun citra tubuh yang positif. Meluangkan waktu beberapa menit untuk melihat diri didepan cermin dan mencari hal-hal yang disukai dari tubuh yang masih dimiliki. Contohnya dengan bisa mengatakan kepada diri sendiri “saya sangat menyukai bentuk hidung saya”. Ulangi terus kata-kata tersebut hingga merasa lebih baik terhadap persepsi citra tubuh.

ii) Menyadari hal-hal yang bisa dilakukan dengan tubuh yang lainnya.

Meningkatkan persepsi citra tubuh pada orang mastektomi dapat dilakukan dengan mengalihkan focus ke hal-hal yang bisa dilakukan oleh tubuh lainnya yang masih dapat berfungsi dengan baik misalnya:

- a) Masih ada payudara lainnya
- b) Masih ada kedua kaki untuk berjalan



- c) Masih ada kedua mata untuk melihat
- d) Masih ada kedua tangan untuk memegang
- e) Masih ada hidung untuk mencium dan bernafas
- f) Masih ada kedua telinga untuk mendengar

iii) Gunakan cermin untuk meningkatkan citra tubuh

Setiap kali bercermin temukanlah hal-hal yang disukai dari tubuh dan ucapkan nya secara lantang dan secara terus menerus hingga persepsi citra tubuh menjadi positif. Salah satunya adalah dengan cara:

- a) Katakan didepan cermin saya menyukai bentuk hidung saya
- b) Katakana saya menyukai bentuk mata saya
- c) Katakana saya menyukai bentuk alis saya
- d) Katakana saya menyukai senyum saya

iv) Mengucapkan hal-hal yang positif

Jika persepsi tentang citra tubuh negatif maka cara bicara kepada diri sendiri harus diubah ke persepsi yang positif misalnya:

- a) Meskipun saya hanya memiliki satu payudara tapi saya masih ada payudara yang lainnya yang masih sehat.
- b) Meskipun saya memiliki satu payudara tetapi saya masih memiliki tubuh lainnya dengan keadaan utuh dan sehat.

v) Tempelkan catatan positif disekitar kita

Menempelkan kata-kata positif akan mengingatkan pada persepsi citra tubuh yang positif dan akan selalu di ingat kata-kata tersebut, misalnya:

- a) Kamu hebat, kamu kuat
- b) Kamu cantik
- c) Senyuman mu manis sekali

vi) Bergaul dengan orang-orang positif

Orang lain juga turut berkontribusi besar terhadap cara seseorang memandang tentang citra tubuhnya. Jika bergaul dengan orang-

orang yang suka mengkritik diri sendiri dalam hal negatif maka akan berpengaruh kepada diri kita.

vii) Mendukung orang lain

Seiring usaha yang dilakukan untuk mengubah persepsi citra tubuh menjadi positif, maka hal yang bisa dilakukan adalah membantu orang lain untuk menapai hal yang sama. Dengan demikian, persepsi tentang citra tubuh positif pun akan melekat pada diri kita.

# Leaflet

## PENERIMAAN KONSEP DIRI CITRA TUBUH



SERLIDIANI  
(2314901066)

POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNGPINRANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI NERS  
2024

- Stress (dapat menghambat proses penyembuhan luka setelah operasi)
- Percaya diri rendah (kecemasan sosial dan menarik diri)
- Body Dymorphic Disorder (BDD) (merasa dirinya memiliki kekurangan yang berakibat disstres sosial

### Bagaimana Meningkatkan Persepsi Citra Tubuh?

1. Memahami citra tubuh  
1. Tentukan apakah citra tubuh yang dimiliki negatif. Beberapa kriteria yang bisa menentukan isi hati apakah memiliki citra tubuh negatif atau tidak yaitu:
  - Apakah merasa semua orang lebih menarik
  - Apakah merasa bentuk dan ukuran tubuh sekarang merupakan kegagalan dalam hidup
  - Apakah merasa malu, canggung dan gugup terhadap bentuk tubuh saat ini.
  - Apakah merasa tidak nyaman dan aneh terhadap tubuh saat ini.

### Apa gangguan citra tubuh itu?

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

### Apa penyebab seseorang mengalami gangguan citra tubuh ?

#### Menderita penyakit kronis

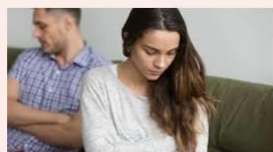
(Stroke, hipertensi, hepatis, gagal jantung, gagal ginjal, kanker)



Kehilangan bagian tubuh dan Bentuk badan berubah (Amputasi, Mastektomi)

narasangan yang mungkin bisa menyebabkan timbulnya perasaan dan persepsi buruk terhadap citra tubuh diantaranya adalah:

- Apakah pernah dioperasi atau menerima perawatan medis lain yang memperburuk penampilan saat ini
- Apakah mengalami siksaan fisik dan batin
- Apakah didiagnosa mengalami gangguan makan.
- Apakah lahir dengan cacat fisik



3. Menentukan alasan ingin meningkatkan persepsi citra tubuh. Tujuannya adalah agar diri seseorang dapat termotivasi untuk meningkatkan persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, identifikasi beberapa keuntungan yang akan dirikmati setelah mencapai citra tubuh positif. Sebagai contoh, sambil menuliskan "saya ingin meningkatkan citra tubuh supaya percaya diri saat bertemu dengan orang lain dan dapat mempercepat proses penyembuhan pada saya."



Obesitas, anoreksia, nervosa, pembedahan, trauma berat, kemo terapi atau radiasi.

### Bagaimana anda mengenali gangguan citra tubuh?

1. Tidak mau melihat payudara post operasi mastektomi.
2. Banyak diam dan tidak suka bercerita kepada orang disekitar
3. Merasa kehilangan payudara
4. Merasa tidak berdaya/ tidak dapat melakukan aktifitas



5. Menolak menyentuh payudara post operasi mastektomi
6. Merasa asing dengan bagian tubuh yang hilang
7. Sering mengulang-ulang mengatakan kehilangan bagian tubuh
8. Ada rasa putus asa
9. Aktifitas sosial menurun.

citra tubuh pada orang mastektomi dapat dilakukan dengan mengalihkan focus ke hal-hal yang bisa dilakukan oleh tubuh lainnya yang masih dapat berfungsi dengan baik

3. Gunakan cermin untuk meningkatkan citra tubuh. Setiap kali bercermin temukanlah hal-hal yang disukai dari tubuh dan ucapkan nya secara lantang dan secara terus menerus hingga persepsi citra tubuh menjadi positif.



4. Mengucapkan hal-hal yang positif. Jika persepsi tentang citra tubuh negatif maka cara bicara kepada diri sendiri harus diubah ke persepsi yang positif
5. Tempelkan catatan positif disekitar kita. Menempelkan kata-kata positif akan mengingatkan pada persepsi citra tubuh yang positif dan akan selalu di ingat kata-kata tersebut.
6. Bergaul dengan orang-orang positif. Orang lain juga turut berkontribusi besar terhadap cara seseorang memandang tentang citra tubuhnya.
7. Mendukung orang lain. Seiring usaha yang dilakukan untuk mengubah persepsi citra tubuh menjadi positif, maka hal yang bisa dilakukan adalah membantu orang lain untuk menapai hal yang sama.

## Dokumentasi Kegiatan





