

Tinjauan sistematis: efektivitas latihan fisik terhadap kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan

Dini Rahma Dwi Prawesti*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

*Corresponding author: dini.rahma21@ui.ac.id

Received: March 2, 2026; Accepted: March 11, 2026; Published: April 16, 2026

Abstrak

Penurunan kepercayaan diri dan citra tubuh pada perempuan merupakan masalah psikososial yang dipengaruhi oleh tekanan standar kecantikan, perbandingan sosial, serta perubahan fisik sepanjang siklus kehidupan. Kondisi ini dapat menimbulkan persepsi tubuh negatif dan berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis, gangguan makan, depresi, serta penurunan kualitas hidup. Latihan fisik dilaporkan berpotensi sebagai intervensi efektif karena mampu meningkatkan kebugaran, memperbaiki regulasi suasana hati, serta membentuk persepsi tubuh yang lebih positif. Systematic Literature Review (SLR) ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas berbagai jenis latihan fisik dalam meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data Scopus dan Crossref, pada rentang tahun 2010-2025 menggunakan pedoman PRISMA sehingga diperoleh 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Protokol SLR ini telah didaftarkan pada PROSPERO (International Prospective Register of Systematic Reviews). Kualitas metodologis dinilai menggunakan instrumen Joanna Briggs Institute (JBI), dan data dianalisis melalui sintesis naratif. Sintesis menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan fisik, termasuk latihan aerobik, kekuatan, mind-body, ritmis, latihan ringan, peregangan, serta program gabungan, secara konsisten berdampak positif terhadap kepercayaan diri, citra tubuh, dan kepuasan tubuh, serta menurunkan kecemasan terkait penampilan. Efek ini dimediasi oleh peningkatan kompetensi gerak, kesadaran tubuh, dukungan sosial, dan mekanisme neurokimia. Pola latihan paling efektif meliputi frekuensi 2-4 kali per minggu, durasi 30-60 menit per sesi, intensitas ringan hingga sedang, serta program selama 8-12 minggu. Keterbatasan jumlah studi dan heterogenitas desain berpotensi membatasi generalisasi temuan. Temuan ini menegaskan bahwa latihan fisik merupakan intervensi berbasis bukti yang efektif, adaptif, dan mudah diterapkan untuk mendukung peningkatan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan.

Kata Kunci: citra tubuh; kepercayaan diri; kesehatan psikologis; latihan fisik; perempuan

Systematic literature review: effectiveness of physical exercise on women's self-esteem and body image

Abstract

The decline in self-esteem and body image among women is a psychosocial issue influenced by beauty standards, social comparison, and physical changes across the life cycle. This condition can lead to negative body perceptions and is associated with increased psychological stress, eating disorders, depression, and reduced quality of life. Physical exercise has been reported as a potentially effective intervention, as it improves physical fitness, enhances mood regulation, and fosters positive body perceptions. This Systematic Literature Review (SLR) aims to identify the effectiveness of various types of physical exercise in improving women's self-esteem and body image. Literature searches were conducted using Scopus and Crossref databases, covering publications from 2010 to 2025, in accordance with PRISMA guidelines, resulting in 11 articles meeting inclusion criteria. The SLR protocol was registered in PROSPERO. Methodological quality was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) instrument, and data were analyzed through narrative synthesis. The findings indicate that various forms of physical exercise including aerobic, strength, mind-body, rhythmic, light-intensity exercises, stretching, and combined programs consistently produce positive effects on self-esteem, body image, and body satisfaction, while reducing appearance-related anxiety. These effects are mediated by improvements in movement competence, body awareness, social support, and neurochemical mechanisms. The most effective exercise patterns include 2-4 sessions per week, 30-60 minutes per session, light to moderate intensity, and program durations of 8-12 weeks. The limited number of studies and heterogeneity in design may restrict generalizability. These findings support physical exercise as an effective intervention for improving women's self-esteem and body image.

Keywords: body image; psychological health; physical exercise; self-esteem; women

1. Pendahuluan

Kepercayaan diri (*self-esteem*) dan citra tubuh (*body image*) merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dan menjadi indikator penting kesejahteraan mental perempuan. Citra tubuh menggambarkan bagaimana seseorang memersepsikan, menilai, dan merasakan tubuhnya, sedangkan kepercayaan diri merefleksikan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya (Alleva & Tylka, 2021). Kedua aspek tersebut memiliki hubungan yang erat, dimana persepsi negatif terhadap tubuh seringkali berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri dan sebaliknya. Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri dan citra tubuh pada perempuan, seperti tekanan standar kecantikan yang dibentuk oleh media dan lingkungan sosial, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta stigma terhadap bentuk tubuh tertentu. Kondisi ini menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan laki-laki karena perempuan cenderung mendapatkan tekanan sosial yang lebih besar terkait penampilan fisik dan standar kecantikan yang ideal (Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers *et al.*, 2023). Data global menunjukkan bahwa sekitar 65-70% perempuan dewasa melaporkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang berkorelasi negatif dengan tingkat kepercayaan diri serta meningkatkan risiko stres psikologis, gangguan makan, hingga depresi (Hicks *et al.*, 2022; Lizana-Calderon *et al.*, 2024; Manaf *et al.*, 2016). Masalah kesehatan mental di Indonesia juga menunjukkan kecenderungan yang meningkat, dimana sekitar 9,8% penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan prevalensi yang relatif lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Risikesdas, 2018). Selain itu, penelitian pada populasi perempuan Indonesia menunjukkan bahwa ketidakpuasan citra tubuh cukup tinggi terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda yang terpapar standar kecantikan melalui media sosial (Putri *et al.*, 2021). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan citra tubuh dan kepercayaan diri pada perempuan merupakan isu kesehatan psikologis yang signifikan baik secara global maupun nasional.

Permasalahan citra tubuh dan kepercayaan diri pada perempuan bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk standar kecantikan yang dipromosikan oleh media massa dan media sosial. Tekanan terhadap penampilan ini dialami oleh perempuan di berbagai tahap kehidupan, mulai dari masa remaja, dewasa, hingga lanjut usia, seiring dengan perubahan fisik akibat pubertas, kehamilan, penuaan, maupun kondisi medis tertentu (Fioravanti *et al.*, 2022; Lacroix *et al.*, 2023; Riesco-Gonzalez *et al.*, 2022). Dampak dari citra tubuh negatif dan rendahnya kepercayaan diri tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko gangguan makan, depresi, dan kecemasan. Selain itu, kondisi tersebut dapat menyebabkan keterbatasan partisipasi sosial dan gangguan fungsi psikososial perempuan dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga berdampak pada kesejahteraan mental dan sosial secara keseluruhan (Quittkat *et al.*, 2021; Rodgers *et al.*, 2023). Dengan demikian diperlukan strategi intervensi yang tidak hanya menasar aspek fisik, tetapi juga mampu memperbaiki persepsi tubuh dan meningkatkan kepercayaan diri perempuan secara holistik.

Latihan fisik merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti memberikan manfaat fisik sekaligus psikologis. Aktivitas fisik meningkatkan regulasi neurotransmitter yang berperan dalam suasana hati dan persepsi diri, sementara secara fungsional latihan fisik memperbaiki kebugaran, kekuatan, dan komposisi tubuh yang dapat meningkatkan kepuasan terhadap tubuh (Batrakoulis, 2022; Ren & Xiao, 2023). Latihan fisik juga memberikan pengalaman penguasaan, peningkatan kompetensi, dan pencapaian tujuan yang berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri (Babic *et al.*, 2014). Berbagai jenis latihan fisik seperti latihan aerobik, latihan *mind-body* (yoga dan pilates), latihan kekuatan, serta aktivitas ritmis seperti tari dan zumba telah dilaporkan berdampak positif terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri perempuan (Bernal *et al.*, 2019; Mater *et al.*, 2021; Bacalhau *et al.*, 2025; Perry *et al.*, 2025; Liu *et al.*, 2025). Setiap jenis latihan memiliki karakteristik dan mekanisme

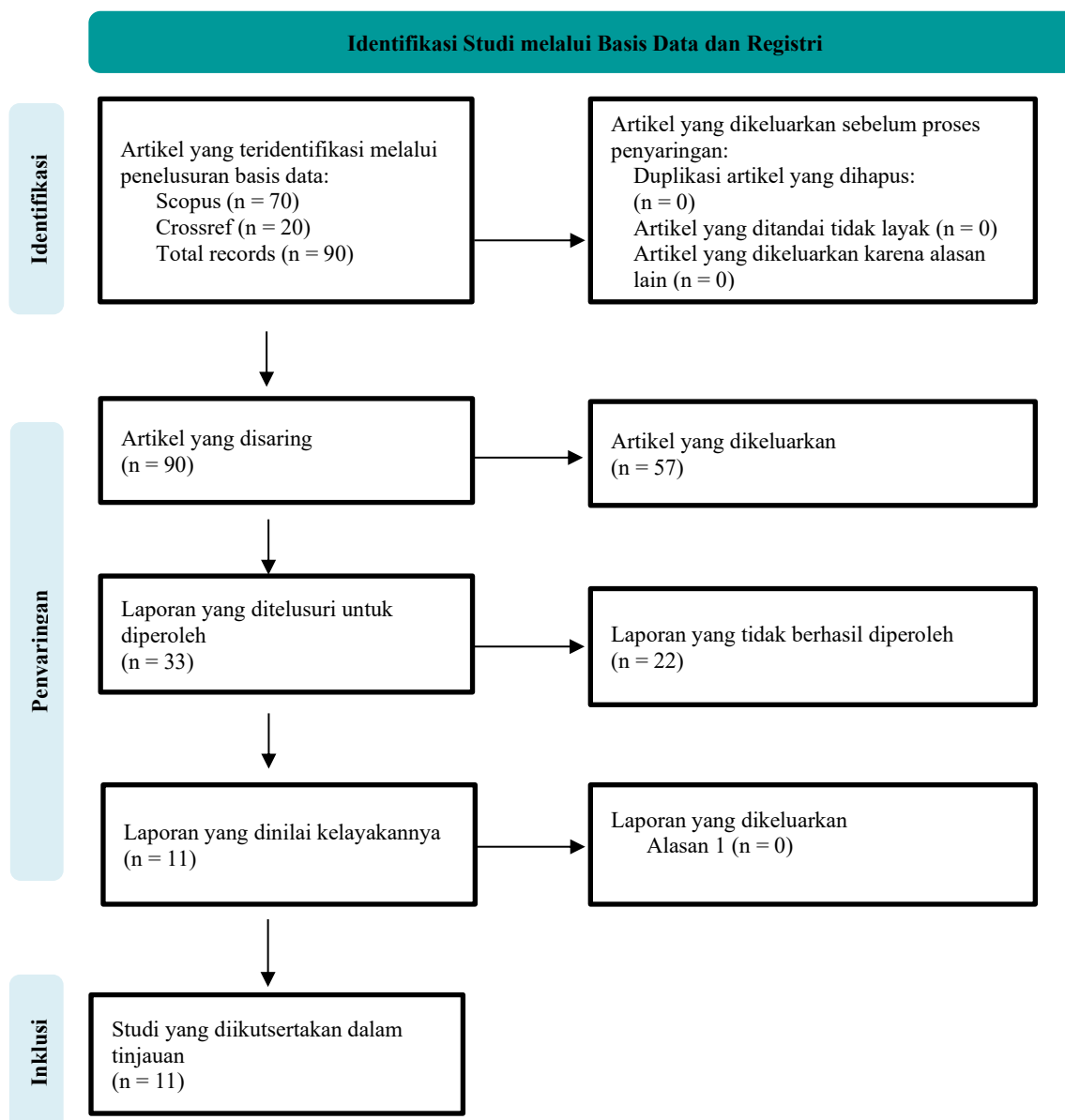
psikologis yang berbeda, misalnya latihan aerobik yang lebih berfokus pada peningkatan suasana hati dan kebugaran, latihan *mind-body* yang meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*), serta latihan kekuatan yang dapat meningkatkan efikasi diri dan persepsi kompetensi fisik. Besarnya dampak psikologis yang dihasilkan menunjukkan variasi yang cukup signifikan antar studi, yang dipengaruhi oleh perbedaan dosis latihan, karakteristik partisipan, serta konteks pelaksanaan intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas relatif dari masing-masing jenis latihan belum dapat disimpulkan secara komprehensif tanpa adanya sintesis sistematis (Cruz-Diaz *et al.*, 2017; Zhang *et al.*, 2024).

Sejalan dengan beragamnya jenis latihan fisik dan variasi hasil yang dilaporkan, hingga saat ini belum terdapat *Systematic Literature Review* yang secara khusus dan komprehensif membandingkan efektivitas berbagai jenis latihan fisik terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri perempuan lintas kelompok usia dan konteks intervensi. Beberapa SLR dan meta-analisis yang ada umumnya masih memiliki keterbatasan ruang lingkup, seperti berfokus pada populasi perempuan dengan kondisi kesehatan tertentu, hanya meninjau satu jenis latihan atau satu domain psikologis tertentu misalnya citra tubuh saja atau kepercayaan diri saja, serta belum melakukan analisis komparatif yang sistematis terhadap karakteristik intervensi seperti jenis latihan, frekuensi, durasi, dan intensitas latihan (Zhang *et al.*, 2024). Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait pemahaman yang komprehensif mengenai jenis latihan fisik yang paling efektif dalam meningkatkan citra tubuh dan kepercayaan diri perempuan.

Hadirnya penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan citra tubuh dan kepercayaan diri perempuan, serta mengidentifikasi jenis latihan dan karakteristik intervensi yang memberikan dampak psikologis paling optimal. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dengan menyajikan sintesis komprehensif mengenai perbandingan berbagai jenis latihan fisik sekaligus mengidentifikasi karakteristik intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan berbagai jenis latihan fisik dan dua *outcome* psikologis utama, yaitu citra tubuh dan kepercayaan diri perempuan, dalam satu sintesis sistematis yang komprehensif. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan program intervensi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan fungsi fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis perempuan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah terkait efektivitas latihan fisik terhadap peningkatan kepercayaan diri dan citra tubuh pada perempuan. Proses SLR dilakukan dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guna memastikan transparansi, keterlacakan, dan konsistensi dalam proses penelusuran serta seleksi literatur (Akbar *et al.*, 2024). PRISMA mencakup serangkaian tahapan yang rinci mulai dari proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, pemilihan studi, ekstraksi data, hingga analisis dan pelaporan akhir. Setiap tahapan dirancang untuk memastikan bahwa proses seleksi literatur berlangsung secara objektif dan konsisten sehingga meningkatkan validitas serta kredibilitas hasil tinjauan. Alur tahapan PRISMA yang digunakan dalam penelitian ini ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses *Systematic Literature Review*

Dalam penelitian ini, proses SLR dilaksanakan melalui tujuh tahapan utama sebagai berikut:

2.1. Tahap 1: Perumusan Pertanyaan Penelitian

Tahap awal melibatkan penetapan pertanyaan penelitian sebagai dasar penyusunan strategi penelusuran literatur. Pertanyaan ini menjadi fokus utama dalam menentukan batasan dokumen yang relevan. Salah satu pertanyaan kunci adalah: “Bagaimana efektivitas berbagai jenis latihan fisik dalam meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan?”. Protokol SLR ini telah diregistrasikan pada *International Prospective Register of Systematic Reviews* (PROSPERO) sebelum proses pencarian literatur dimulai (Nomor registrasi: CRD420261283696).

2.2. Tahap 2: Penentuan Kata Kunci dan Kriteria Pencarian

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada dua basis data ilmiah, yaitu Scopus dan Crossref, menggunakan aplikasi *Publish or Perish* (PoP) dengan rentang tahun publikasi 2010-2025. Kata kunci yang digunakan meliputi “*physical activity*”, OR “*physical exercise*”, OR “*body image*”, OR “*self-esteem*” OR “*Women*”. Selain pencarian berbasis database, dilakukan pula penelusuran manual melalui daftar pustaka artikel terpilih. Seluruh artikel diseleksi menggunakan kriteria inklusi

dan eksklusi yang telah ditetapkan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang diterapkan dalam pencarian jurnal ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Inklusi	Eksklusi
Partisipan dalam artikel yaitu perempuan dari berbagai kelompok usia	Artikel berupa editorial, opini, surat pembaca, atau prosiding tanpa proses <i>peer-review</i>
Penelitian yang menggunakan intervensi latihan fisik atau aktivitas fisik terstruktur, baik tunggal maupun kombinasi	Partisipan dalam penelitian yaitu laki-laki
Studi yang melaporkan <i>outcome</i> psikologis berupa citra tubuh (<i>body image</i>) atau kepercayaan diri (<i>self-esteem</i>)	Penelitian yang tidak menggunakan intervensi latihan fisik
Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah <i>peer-reviewed</i>	Artikel yang tidak melaporkan <i>outcome</i> psikologis yang relevan
Artikel berbahasa Inggris atau Indonesia	Penelitian pada hewan atau simulasi laboratorium
Artikel dengan teks lengkap (<i>full-text</i>) yang dapat diakses.	Artikel dengan teks tidak lengkap.

2.3. Tahap 3: Eliminasi Duplikasi

Proses seleksi studi dilakukan secara bertahap sesuai dengan alur PRISMA. Pada tahap identifikasi, diperoleh 90 artikel yang terdiri dari 70 artikel dari Scopus dan 20 artikel dari Crossref. Seluruh artikel kemudian diperiksa untuk mengidentifikasi duplikasi, dan tidak ditemukan artikel ganda.

2.4. Tahap 4: Penilaian Kualitas dan Relevansi

Selanjutnya dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sehingga 57 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan fokus penelitian. Sebanyak 33 artikel kemudian ditelaah lebih lanjut melalui penilaian teks lengkap (*full-text*). Dari proses ini, 22 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, terutama ketidaksesuaian populasi, jenis intervensi, dan *outcome* yang tidak relevan. Dengan demikian, total 11 artikel dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan dan dimasukkan dalam tahap sintesis akhir. Alur seleksi studi disajikan secara rinci dalam diagram PRISMA (Gambar 1).

2.5. Tahap 5: Penilaian kualitas studi (*Risk of Bias Assessment*)

Kualitas metodologis dan risiko bias dari seluruh studi yang memenuhi kriteria inklusi dinilai menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools* sesuai dengan desain penelitian masing-masing. Studi dengan desain *randomized controlled trial (RCT)* dievaluasi menggunakan *JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials* (Barker *et al.*, 2023). Sementara studi dengan desain *quasi-experimental pre-posttest* dinilai menggunakan *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies* (Barker *et al.*, 2024). Setiap item dalam daftar periksa dinilai menggunakan kategori “Ya”, “Tidak”, atau “Tidak Jelas” sesuai pedoman resmi JBI. Penilaian kualitas metodologis dilakukan oleh dua peneliti secara independen dengan penyelarasan hasil melalui diskusi, dan skor total digunakan untuk menggambarkan kualitas metodologis serta mendukung interpretasi hasil sintesis tanpa digunakan sebagai dasar eksklusi studi.

Tabel 2. *JBIC Critical appraisal checklist for randomized controlled trials*

Artikel	Pertanyaan													Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Chiu <i>et al.</i> (2017)	Y	TJ	Y	T	T	TJ	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9
Liu <i>et al.</i> (2025)	Y	TJ	Y	T	T	TJ	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9

Keterangan: Y=Ya (1), T=Tidak (0), TJ=Tidak Jelas (0)

Tabel 3. *JBIC Critical appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies*

Artikel	Pertanyaan										Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Reed <i>et al.</i> (2013)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9	
Bastug <i>et al.</i> (2016)	Y	TJ	Y	Y	Y	TJ	Y	Y	Y	7	
Bavli & Koybasi (2016)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9	
Roelofs & Du Bose (2018)	Y	Y	Y	T	Y	TJ	Y	Y	Y	7	
Raj (2021)	Y	Y	Y	Y	Y	TJ	Y	Y	Y	8	
Shang <i>et al.</i> , (2021)	Y	Y	Y	T	T	T	Y	Y	Y	6	
Grajek <i>et al.</i> (2022)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9	
Zartaloudi <i>et al.</i> (2023)	Y	Y	Y	T	T	T	Y	Y	Y	6	
Roongta (2024)	Y	TJ	Y	Y	Y	TJ	Y	Y	Y	7	

Keterangan: Y=Ya (1), T=Tidak (0), TJ=Tidak Jelas (0)

2.6. Tahap 6: Ekstraksi Data dan Analisis Isi

Pada tahap ini dilakukan analisis menyeluruh terhadap seluruh artikel terpilih. Data dari setiap artikel yang terpilih diekstraksi secara sistematis, meliputi jenis intervensi latihan fisik, dosis latihan (frekuensi, durasi, intensitas, dan total program), karakteristik partisipan, serta dampak fisik dan psikologis yang dilaporkan.

2.7. Tahap 7: Penyusunan Laporan

Seluruh temuan diolah menggunakan pendekatan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh terkait efektivitas latihan fisik terhadap kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan.

3. Hasil Penelitian

3.1. Hasil

Proses identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi menghasilkan sintesis komprehensif mengenai efektivitas berbagai bentuk latihan fisik dalam meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan. Studi-studi yang dianalisis melibatkan partisipan dari rentang usia yang luas, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa muda, perempuan dewasa, hingga lansia, sehingga memberikan perspektif yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas intervensi pada berbagai tahap perkembangan. Hasil telaah menunjukkan bahwa ragam latihan fisik tersebut berbeda dalam jenis, dosis, frekuensi, dan intensitas, yang pada gilirannya menghasilkan respons psikologis dan fisik yang bervariasi antar kelompok. Bentuk intervensi dalam artikel-artikel yang dianalisis dapat dikategorikan ke dalam enam kelompok utama, yaitu: (1) latihan aerobik dan lari; (2) latihan kekuatan dan pilates; (3) latihan *mind-body* seperti yoga dan *tai chi*; (4) aktivitas ritmis seperti tari dan zumba; (5) program latihan gabungan; serta (6) latihan ringan dan peregangan. Setiap kategori intervensi memberikan manfaat spesifik yang berkontribusi pada aspek biopsikososial yang relevan dengan peningkatan citra tubuh dan kepercayaan diri. Tabel rangkuman di bawah ini menjadi dasar untuk menafsirkan hasil penelitian secara lebih terstruktur.

Tabel 4. Ringkasan Intervensi Latihan Fisik

Jenis Intervensi	Nama Peneliti (Tahun)	Dosis Latihan	Target Partisipan	Dampak Utama
Aerobic & Lari	Reed <i>et al.</i> (2013)	10–20 menit/sesi	Anak usia 11–12 tahun	Meningkatkan kepercayaan diri, <i>enjoyment</i> , menurunkan RPE
	Zartaloudi <i>et al.</i> (2023)	n/a	Dewasa	Meningkatkan kepercayaan diri, citra tubuh, menurunkan kecemasan fisik sosial
	Roelofs & Du Bose (2018)	3x/minggu, 50 menit/sesi, 8 minggu	Mahasiswa	Meningkatkan citra tubuh, <i>self-efficacy</i> , menurunkan <i>anxiety</i>
Latihan Kekuatan & Pilates	Chiu <i>et al.</i> (2017)	3x/minggu, 60 menit/sesi, 12 minggu	Mahasiswa obesitas (BMI ≥ 27)	Penurunan berat badan, lemak tubuh, peningkatan kebugaran
	Bavli & Koybasi (2016)	2x/minggu, 60 menit/sesi, 6 minggu	Mahasiswa (18-25 tahun)	Meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, kepercayaan diri, citra tubuh
	Bastug <i>et al.</i> (2016)	4x/minggu, 30-70 menit/sesi, 12 minggu	Perempuan dewasa (rata-rata 42,74 tahun)	Menurunkan berat badan, BMI, meningkatkan kepuasan tubuh
Tai chi & Yoga	Raj (2021)	7x/minggu, 4 (30 hari)	Lansia depresi	Menurunkan depresi, meningkatkan kepercayaan diri.
	Roongta (2024)	5x/minggu, 60 menit/sesi, 8 minggu	Siswa tunanetra (13-15 tahun)	Meningkatkan citra tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, kebugaran kardiovaskular.
Tari & Zumba	Liu <i>et al.</i> (2025)	2x/minggu, 40 menit/sesi, 4 minggu	Siswa SMP (12-15 tahun)	Meningkatkan <i>physical self-esteem</i> , menurunkan <i>social physique anxiety</i> .
	Bastug <i>et al.</i> (2016)	4x/minggu, 15-20 menit/sesi, 12 minggu	Perempuan dewasa	Meningkatkan kepuasan tubuh, menurunkan berat badan.
Program Gabungan	Bastug <i>et al.</i> (2016)	4x/minggu, 30-70 menit/sesi, 12 minggu	Perempuan dewasa	Penurunan berat badan, BMI, peningkatan citra tubuh secara signifikan.
Olahraga Umum & Partisipasi	Zartaloudi <i>et al.</i> (2023)	n/a	Dewasa	Meningkatkan kepercayaan diri, citra tubuh, menurunkan kecemasan fisik sosial.
	Shang <i>et al.</i> , (2021)	n/a	Mahasiswa	Meningkatkan citra tubuh, <i>self-efficacy</i> , kepercayaan diri.
Latihan Ringan & Peregangan	Grajek <i>et al.</i> (2022)	3x/minggu, 45 menit/sesi, 12 minggu	Lansia (60-70 tahun)	Meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, menurunkan risiko jatuh, perbaikan komposisi tubuh, peningkatan kepercayaan diri.

Perlu dicatat bahwa studi Bastug *et al.* (2016) melibatkan beberapa jenis intervensi latihan (crossfit, pilates, dan zumba), sehingga hasilnya diklasifikasikan ke dalam lebih dari satu kategori intervensi sesuai dengan karakteristik latihannya. Tabel 4 di atas memperlihatkan bahwa intervensi latihan fisik yang digunakan dalam berbagai studi memiliki keragaman yang cukup luas, namun pola tersebut dapat dikelompokkan ke dalam enam kategori utama, yaitu (1) aerobik dan lari, (2) latihan kekuatan dan

pilates, (3) *tai chi* dan yoga, (4) tari dan zumba, (5) program gabungan, serta (6) latihan ringan dan peregangan. Keragaman ini menunjukkan bahwa pendekatan peningkatan citra tubuh dan kepercayaan diri tidak bersifat tunggal, melainkan melibatkan berbagai model aktivitas yang menargetkan aspek fisiologis maupun psikososial. Masing-masing kategori menampilkan karakteristik intervensi yang berbeda, baik dari sisi durasi, frekuensi, maupun intensitas latihan. Berbagai studi juga menampilkan populasi partisipan yang heterogen, mulai dari remaja, mahasiswa, perempuan dewasa, hingga lansia dan individu berkebutuhan khusus. Keberagaman tersebut memberikan gambaran bahwa peningkatan citra tubuh dapat dicapai melalui berbagai jalur latihan yang menstimulasi respons fisik, emosional, dan kognitif.

Kategori aerobik dan lari menunjukkan konsistensi temuan yang menggambarkan peningkatan signifikan pada aspek psikologis, termasuk kepercayaan diri, citra tubuh, dan *enjoyment*, serta penurunan kecemasan dan persepsi kelelahan. Empat studi dalam kategori ini melaporkan variasi durasi intervensi mulai dari sesi singkat 10-20 menit hingga program 60 menit, dengan frekuensi yang umumnya dilakukan tiga kali per minggu selama 8-12 minggu. Beberapa penelitian ini juga mencatat peningkatan kapasitas aerobik dan penurunan lemak tubuh sebagai respons fisiologis yang menyertai intervensi. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara adaptasi fisik dan persepsi tubuh yang lebih positif, serta menunjukkan bahwa peningkatan fungsi fisik cenderung sejalan dengan peningkatan aspek psikososial pada berbagai kelompok usia (Reed *et al.*, 2013; Zartalous *et al.*, 2023; Roelofs & Du Bose, 2018; Chiu *et al.*, 2017).

Latihan kekuatan dan pilates berfokus pada peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, stabilitas neuromuskular, dan kontrol postural. Dua studi yang melibatkan perempuan dewasa dan mahasiswi melaporkan peningkatan signifikan pada kepercayaan diri, citra tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot, serta peningkatan kepuasan terhadap tubuh. Intervensi ini juga dikaitkan dengan penurunan berat badan dan indeks massa tubuh (BMI), yang berkontribusi terhadap persepsi penampilan fisik yang lebih positif. Karakteristik latihan yang menekankan kesadaran tubuh dan kontrol gerak mengindikasikan adanya keterkaitan antara peningkatan kapasitas fungsional dan peningkatan aspek psikologis terkait citra tubuh (Bavli & Koybasi, 2016; Bastug *et al.*, 2016).

Intervensi dalam bentuk *tai chi* dan yoga menunjukkan manfaat yang mencakup aspek fisik dan psikologis secara bersamaan. Dua studi melaporkan Peningkatan citra tubuh, penurunan tingkat depresi, serta peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot. Efek relaksasi dan perbaikan keseimbangan juga dicatat sebagai hasil yang relevan, terutama bagi lansia dan individu dengan kebutuhan khusus seperti siswa tunanetra. Karakteristik latihan yang menggabungkan kontrol pernapasan, kesadaran tubuh, dan gerakan terstruktur tampak memberi kontribusi terhadap perbaikan persepsi diri. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis *mind-body* memberikan efek multidimensional pada kesehatan psikofisik. Pola temuan ini menunjukkan bahwa integrasi aspek mental dan fisik menghasilkan perubahan persepsi tubuh yang konsisten (Raj, 2021; Roongta, 2024).

Dua studi mengenai tari dan zumba melaporkan peningkatan *physical* kepercayaan diri, perbaikan citra tubuh, penurunan kecemasan terkait penampilan atau *social physique anxiety*, serta penurunan berat badan. Karakteristik latihan yang melibatkan gerakan ritmis yang dipadukan dengan musik dinilai mendukung keterlibatan emosional, ekspresi diri, dan motivasi selama intervensi berlangsung. Studi-studi dalam kategori ini juga menunjukkan bahwa komponen sosial dan ekspresif, termasuk aktivitas kelompok yang dinamis dan interaktif, berkaitan dengan peningkatan kenyamanan terhadap tubuh dalam konteks sosial. Temuan pada kategori tari dan zumba menggambarkan keterkaitan antara kesenangan dalam aktivitas fisik dan peningkatan berbagai variabel psikososial, khususnya kepercayaan diri dan persepsi tubuh (Liu *et al.*, 2025; Bastug *et al.*, 2016).

Program gabungan yang menggabungkan beberapa jenis latihan menunjukkan dampak yang lebih komprehensif terhadap peningkatan citra tubuh dan perbaikan parameter antropometri. Program multikomponen yang mengintegrasikan latihan kekuatan, aerobik, dan mobilitas menghasilkan efek

multidimensional pada kondisi fisik dan psikologis partisipan. Perbaikan citra tubuh yang dilaporkan secara signifikan mengindikasikan bahwa intervensi dengan variasi stimulus latihan memiliki potensi ruang lingkup pengaruh yang lebih luas dibandingkan pendekatan latihan tunggal. Temuan pada kategori ini menunjukkan bahwa keberagaman komponen latihan berkaitan dengan perubahan fisiologis dan persepsi tubuh yang saling melengkapi, sehingga mendukung peningkatan citra tubuh secara lebih menyeluruh (Bastug *et al.*, 2016).

Olahraga umum dan partisipasi aktif terbukti memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan persepsi tubuh pada berbagai kelompok usia. Keterlibatan dalam olahraga umum, meskipun tanpa pelaporan dosis latihan yang spesifik, secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, citra tubuh, dan *self-efficacy*, serta penurunan kecemasan fisik sosial, khususnya pada populasi dewasa dan mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipasi aktif dalam olahraga itu sendiri sudah cukup memberikan manfaat psikososial, terlepas dari intensitas atau durasi latihan yang terstandar (Zartaloudi *et al.*, 2023; Shang *et al.*, 2021). Latihan ringan dan peregangan yang terstruktur (3 kali per minggu selama 12 minggu) pada populasi wanita lansia tidak hanya meningkatkan kapasitas fisik seperti fleksibilitas dan keseimbangan serta menurunkan risiko jatuh, tetapi juga berdampak positif pada komposisi tubuh dan peningkatan kepercayaan diri (Grajek *et al.*, 2022).

Tabel 5. Ringkasan Dosis Latihan Fisik

Jenis Intervensi	Dosis			
	Frekuensi	Durasi per Sesi	Total Durasi Program	Intensitas
Aerobic & Lari	3x/minggu	20-60 menit	8-12 minggu	Ringan-Sedang
Latihan Kekuatan & Pilates	2-4x/minggu	60 menit	6-12 minggu	Sedang
<i>Tai chi</i> & Yoga	5-7x/minggu	30-60 menit	4-8 minggu	Ringan
Tari & Zumba	1-4x/minggu	15-60 menit	5-16 minggu	Ringan-Sedang
Program Gabungan	4x/minggu	30-70 menit	12 minggu	Sedang
Latihan Ringan & Peregangan	3x/minggu	45 menit	12 minggu	Ringan

Analisis dosis latihan menunjukkan pola struktur program yang relatif konsisten meskipun jenis intervensinya beragam. Latihan aerobik dan lari umumnya dilakukan tiga kali per minggu dengan durasi 20-60 menit selama 8-12 minggu, mencerminkan kebutuhan stimulus yang stabil untuk memunculkan adaptasi fisiologis dan psikologis. Latihan kekuatan dan pilates diterapkan dua hingga empat kali per minggu dengan durasi sekitar 60 menit dan intensitas sedang, yang dirancang untuk menjaga kenyamanan sekaligus efektivitas latihan. Intervensi berbasis *mind-body* seperti *tai chi* dan yoga memiliki frekuensi lebih tinggi, yaitu lima hingga tujuh kali per minggu, namun dengan intensitas rendah dan durasi sedang. Pola ini menegaskan bahwa frekuensi tinggi dengan beban ringan tetap relevan dalam mendukung adaptasi psikofisik dan persepsi tubuh yang lebih positif.

Kategori tari, zumba, program gabungan, serta latihan peregangan menunjukkan variasi dosis yang lebih luas, baik dari segi frekuensi, durasi sesi, maupun lama program intervensi. Meskipun demikian, durasi total program 8-12 minggu muncul sebagai rentang yang paling sering digunakan dalam berbagai studi. Rentang intensitas ringan hingga sedang pada kelompok ini menunjukkan bahwa efek psikososial tidak semata ditentukan oleh beban fisik, tetapi juga oleh kualitas gerak dan keterlibatan emosional. Pemetaan dosis memperlihatkan titik temu pada frekuensi 2-3 kali per minggu, durasi 30-60 menit per sesi, dan intensitas ringan hingga sedang. Keceragaman parameter tersebut mengindikasikan adanya pola dosis umum yang efektif dalam mendukung peningkatan citra tubuh dan kepercayaan diri lintas jenis intervensi latihan fisik.

Tabel 6. Dampak Fisik dan Psikologis Setiap Jenis Latihan

Jenis Latihan	Dampak Fisik	Dampak Mental & Psikologis
Aerobik & Lari	Penurunan berat badan (1,8-3,2 kg) (p<0.05)	Peningkatan kepercayaan diri (p<0.05)
	Penurunan lemak tubuh (p<0.05)	Penurunan persepsi kelelahan (RPE) (p<0.05)
	Penurunan lingkar pinggang (2,5-4,1 cm)	Peningkatan enjoyment aktivitas fisik (p<0.05)
	Peningkatan kapasitas aerobik (p<0.05)	Penurunan <i>anxiety</i> (p<0.05)
	Perbaikan kadar lipid (p<0.05)	Peningkatan kualitas hidup (p<0.05)
	Penurunan tekanan darah (5-10 mmHg) (p<0.05)	
Latihan Kekuatan & Pilates	Peningkatan kekuatan otot (15-25%) (p<0.05)	Peningkatan kepercayaan diri (p<0.05)
	Peningkatan fleksibilitas (p<0.05)	Peningkatan kepuasan tubuh (p<0.05)
	Penurunan berat badan (1,5-2,4kg) (p<0.05)	Peningkatan citra tubuh (p<0.05)
	Penurunan BMI (p<0.05)	
Tai chi & Yoga	Peningkatan kekuatan otot (p<0.05)	Penurunan depresi (p<0.05)
	Peningkatan daya tahan otot (p<0.05)	Peningkatan kepercayaan diri (p<0.05)
	Peningkatan fleksibilitas (10-18%) (p<0.05)	Peningkatan citra tubuh (p<0.05)
	Peningkatan kebugaran kardiovaskular (p<0.05)	
	Peningkatan keseimbangan (p<0.05)	
Tari & Zumba	Penurunan berat badan (p<0.05)	Peningkatan <i>physical self-esteem</i> (p<0.05)
	Penurunan BMI (0,7-1,1 kg/m ²) (p<0.05)	Peningkatan <i>self-confidence</i> (p<0.05)
		Peningkatan citra tubuh (p<0.05) Penurunan <i>social physique anxiety</i> (SPA)
Program Gabungan	Penurunan berat badan (2-3,5kg) (p<0.05)	Peningkatan kepuasan tubuh (p<0.05)
	Penurunan BMI (p<0.05)	Peningkatan citra tubuh (p<0.05)
	Peningkatan komposisi tubuh (p<0.05)	
Latihan Ringan & Peregangan	Peningkatan fleksibilitas (p<0.05)	Peningkatan kepercayaan diri (p<0.05)
	Peningkatan keseimbangan (p<0.05)	
	Penurunan risiko jatuh (p<0.05)	Peningkatan kualitas hidup (p<0.05)
	Perbaikan komposisi tubuh (p<0.05)	

Tabel 6 memperlihatkan bahwa setiap jenis latihan fisik memiliki pola dampak fisik dan psikologis yang berbeda, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai variasi respons tubuh dan mental terhadap intervensi yang digunakan. Perbedaan ini menegaskan bahwa jenis, karakteristik, dan intensitas latihan berperan penting dalam menentukan bentuk adaptasi fisiologis maupun psikologis yang dihasilkan. Latihan aerobik dan lari menunjukkan dampak fisik yang luas berupa penurunan berat badan, lemak tubuh, dan lingkar pinggang, serta peningkatan kapasitas aerobik, perbaikan kadar lipid, dan penurunan tekanan darah. Dampak tersebut mencerminkan adaptasi metabolik dan kardiovaskular yang menyeluruh. Dampak mental dan psikologis yang menyertai meliputi peningkatan kepercayaan diri, peningkatan kenikmatan aktivitas, penurunan persepsi kelelahan (RPE), penurunan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup. Kombinasi perubahan fisik dan psikologis ini menunjukkan keterkaitan antara peningkatan kapasitas fisik dan persepsi kesejahteraan.

Latihan kekuatan dan pilates menunjukkan pola dampak yang terarah pada peningkatan fungsi muskuloskeletal, ditandai oleh peningkatan kekuatan otot dan fleksibilitas serta penurunan berat badan dan BMI. Dampak psikologis berupa peningkatan kepercayaan diri, kepuasan tubuh, dan citra tubuh menunjukkan keterkaitan antara perbaikan kemampuan fisik dan persepsi positif terhadap tubuh, dengan perubahan yang bersifat lebih spesifik dibandingkan latihan aerobik. Intervensi *mind-body* seperti *tai chi* dan yoga menampilkan pola dampak yang berbeda, dengan peningkatan kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, kebugaran kardiovaskular, serta keseimbangan meskipun dilakukan pada intensitas rendah. Dampak psikologis yang dilaporkan meliputi penurunan depresi serta peningkatan kepercayaan diri dan citra tubuh. *Tai chi* dan yoga menunjukkan keseimbangan antara adaptasi fisik dan emosional yang menonjol dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan emosional.

Aktivitas tari dan zumba, program gabungan, serta latihan ringan dan peregangan menunjukkan dampak yang lebih moderat namun tetap bermakna. Tari dan zumba berkontribusi pada penurunan berat badan dan BMI serta peningkatan *physical self-esteem*, *self-confidence*, citra tubuh, dan penurunan *social physique anxiety*. Program gabungan menghasilkan penurunan berat badan dan BMI serta perbaikan komposisi tubuh, yang disertai peningkatan kepuasan tubuh dan citra tubuh. Latihan ringan dan peregangan meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, kualitas hidup, serta menurunkan risiko jatuh. Seluruh jenis latihan menunjukkan kontribusi positif terhadap aspek fisik dan psikologis sesuai karakteristik intervensinya.

3.2. Pembahasan

Hasil *Systematic Literature Review* (SLR) ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan fisik, mulai dari aerobik, latihan kekuatan, pilates, yoga, *tai chi*, tari dan zumba, program gabungan, olahraga umum dan partisipasi hingga latihan ringan dan peregangan memberikan manfaat yang konsisten terhadap peningkatan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan. Perbaikan fisik seperti penurunan berat badan, peningkatan kapasitas aerobik, peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan turut berkontribusi pada persepsi tubuh yang lebih positif. Sebagian studi menunjukkan bahwa perubahan psikologis dapat muncul lebih awal dibandingkan perubahan fisik yang bersifat objektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa respons emosional dan kognitif tidak semata-mata bergantung pada transformasi tubuh yang terukur. Pola tersebut menegaskan keterlibatan proses internal seperti persepsi diri dan interpretasi pengalaman latihan. Latihan fisik berfungsi tidak hanya sebagai stimulus fisiologis, tetapi juga sebagai pengalaman psikologis yang membentuk diri sendiri.

Analisis mendalam mengidentifikasi empat mekanisme utama yang menjelaskan perubahan psikologis tersebut. Mekanisme neurokimia berperan melalui peningkatan endorfin, serotonin, dan dopamin yang menghasilkan afek positif serta penurunan ketegangan emosional. Mekanisme kompetensi muncul dari keberhasilan menguasai gerakan atau menyelesaikan sesi latihan, yang memperkuat rasa mampu dan *self-efficacy*. Mekanisme kesadaran tubuh (*body awareness*) tampak menonjol pada latihan berbasis *mind-body*, di mana peserta belajar memaknai tubuh melalui fungsi,

kenyamanan gerak, dan kontrol pernapasan. Mekanisme sosial terlihat pada latihan kelompok yang menyediakan interaksi suportif dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara negatif. Keseluruhan mekanisme tersebut menggambarkan bahwa manfaat psikologis latihan fisik memiliki karakter multidimensional. Integrasi temuan pada tabel menunjukkan adanya pola dampak spesifik antar intervensi. Latihan aerobik memberikan efek kuat pada perubahan komposisi tubuh dan peningkatan suasana hati, sehingga memiliki rentang dampak fisik dan emosional yang luas. Latihan kekuatan dan pilates menonjol melalui peningkatan kompetensi fisik serta persepsi positif terhadap bentuk tubuh. Yoga dan *tai chi* memperlihatkan dominasi pada aspek regulasi emosi dan peningkatan citra tubuh yang terkait dengan mekanisme relaksasi dan atensi internal. Latihan fisik tari dan zumba menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *physical self-esteem* dan penurunan *social physique anxiety* melalui komponen ritmis dan lingkungan sosial yang inklusif. Program gabungan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepuasan tubuh dan citra tubuh. Terakhir latihan ringan dan peregangan juga menunjukkan hasil signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan kualitas hidup. Pola ini memperlihatkan bahwa setiap modalitas memiliki karakteristik adaptasi yang berbeda sesuai fokus latihannya.

Rentang durasi program dalam studi yang direview berkisar antara 8 hingga 12 minggu dengan frekuensi latihan umumnya 2-3 kali per minggu. Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menilai perubahan psikologis jangka menengah dan memperlihatkan konsistensi dalam penggunaan protokol latihan. Keteraturan tersebut membantu menginterpretasikan stabilitas perubahan psikologis yang dilaporkan dalam sebagian besar temuan. Meskipun demikian, terdapat variasi pada intensitas, struktur sesi, dan karakteristik peserta yang memengaruhi heterogenitas hasil. Variasi tersebut menunjukkan bahwa respons psikologis terhadap latihan fisik tidak hanya dipengaruhi oleh parameter latihan, tetapi juga oleh pengalaman subjektif individu selama mengikuti program latihan. Durasi dan frekuensi latihan menjadi konteks penting dalam memahami dinamika perubahan psikologis yang tercatat dalam studi-studi ini. Latihan fisik dengan durasi di atas memberikan dampak psikologis melalui beberapa mekanisme. Secara fisiologis, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam regulasi suasana hati serta penurunan stres. Selain itu, peningkatan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan komposisi tubuh turut berkontribusi terhadap terbentuknya persepsi tubuh yang lebih positif. Dari sisi psikologis, keterlibatan dalam latihan secara konsisten juga meningkatkan rasa kompetensi dan *self-efficacy*, yang pada akhirnya mendukung peningkatan kepercayaan diri dan citra tubuh.

Systematic Literature Review (SLR) ini mencatat beberapa keterbatasan metodologis pada studi yang direview, termasuk jumlah studi yang dianalisis yang relatif terbatas ($n=11$), sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Banyak studi menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol, sehingga interpretasi kausalitas antar variabel menjadi lebih terbatas. Pada aspek alat ukur, instrumen pengukuran citra tubuh dan kepercayaan diri yang beragam menciptakan heterogenitas yang memengaruhi keseragaman data. Variasi karakteristik peserta seperti rentang usia, latar belakang aktivitas fisik, dan kondisi psikologis awal turut berkontribusi terhadap perbedaan hasil antar penelitian. Perbedaan protokol latihan, intensitas, dan konteks lingkungan latihan juga memengaruhi variabilitas temuan. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat dengan ukuran sampel yang lebih besar serta standar instrumen yang lebih seragam.

Latihan fisik menunjukkan manfaat signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan. Berbagai jenis latihan seperti latihan aerobik, latihan kekuatan, serta latihan *mind-body* seperti yoga dan pilates direkomendasikan sebagai bentuk intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan. Manfaat tersebut berkaitan dengan peningkatan kebugaran fisik, regulasi suasana hati, serta berkembangnya persepsi tubuh yang lebih positif. Keterlibatan dalam latihan secara konsisten juga dapat meningkatkan rasa kompetensi dan *self-efficacy* individu. Berdasarkan pola intervensi yang paling sering digunakan dalam studi-studi yang

direview, program latihan disarankan dilakukan dengan frekuensi 2-4 kali per minggu, durasi 30-60 menit per sesi, serta intensitas ringan hingga sedang selama minimal 8-12 minggu untuk memperoleh manfaat psikologis yang optimal.

4. Kesimpulan

Systematic Literature Review (SLR) ini menunjukkan bahwa latihan fisik merupakan intervensi yang konsisten memberikan manfaat signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan. Berbagai bentuk latihan fisik seperti aerobik, latihan kekuatan, pilates, yoga, *tai chi*, tari dan zumba, program gabungan, hingga latihan ringan dan peregangan menghasilkan dampak positif melalui mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial yang saling melengkapi. Mekanisme tersebut mencakup perubahan neurokimia yang meningkatkan afek positif, peningkatan *self-efficacy* melalui pengalaman penguasaan keterampilan, peningkatan kesadaran tubuh yang mengalihkan fokus dari penilaian estetis menuju apresiasi fungsi tubuh, serta dinamika sosial yang memperkuat kenyamanan diri dalam lingkungan kelompok. Pola dosis latihan yang efektif mencakup frekuensi 2-4 kali per minggu, durasi latihan 30-60 menit per sesi, intensitas ringan hingga sedang, serta durasi program 8-12 minggu. Konsistensi temuan lintas studi dan keberagaman modalitas intervensi menunjukkan bahwa latihan fisik merupakan pendekatan yang adaptif dan aplikatif dalam mendukung peningkatan kepercayaan diri, citra tubuh, dan kualitas hidup perempuan pada berbagai kelompok usia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain jumlah studi yang dianalisis relatif terbatas serta adanya variasi desain penelitian, instrumen pengukuran, dan protokol latihan yang digunakan pada setiap studi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsistensi perbandingan hasil sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat dengan protokol latihan yang lebih terstandarisasi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efek latihan fisik terhadap kepercayaan diri dan citra tubuh perempuan.

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial, institusional, maupun pribadi yang berpotensi memengaruhi objektivitas proses penelusuran, seleksi literatur, analisis, dan pelaporan hasil dalam *Systematic Literature Review* ini. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.

5. Referensi

- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big picture mental health of Generation Z in the world. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1-20.
- Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, Volume 36, March 2021, Pages 149-171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.006>.
- Babic, M.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C. Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 44, 1589–1601 (2014). <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>.
- Bacalhau, S., Orange, L., Correia Junior, M. *et al.* Mindfulness-based interventions and their relationships with body image and eating behavior in adolescents: a scoping review. *J Eat Disord* 13, 77 (2025). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01238-6>.
- Barker, T. H., Habibi, N., Aromataris, E., Stone, J. C., Leonardi-Bee, J., Sears, K., Hasanoff, S., Klugar, M., Tufanaru, C., Moola, S., & Munn, Z. (2024). The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for quasi-experimental studies. *JBI Evidence Synthesis*, 22(3), 378–388. <https://doi.org/10.11124/JBIES-23-00268>.
- Barker, T. H., Stone, J. C., Sears, K., Klugar, M., Tufanaru, C., Leonardi-Bee, J., Aromataris, E., & Munn, Z. (2023). The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for

- randomized controlled trials. *JBIE Evidence Synthesis*, 21(3), 494–506. <https://doi.org/10.11124/JBIES-22-00430>.
- Bastug, G., Ozcan, R., Gultekin, D., & Gunay, O. (2016). The effects of CrossFit, Pilates and Zumba exercises on body composition and body image of women. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(1), 22–29.
- Batrakoulis, A. (2022). Psychophysiological adaptations to Pilates training in overweight and obese individuals: A topical review. *Diseases*, 10, 71. <https://doi.org/10.3390/diseases10040071>.
- Bavli, O., & Koybasi, O. (2016). Investigation the effects of 6 weeks pilates exercises on biomotorical variables and kepercayaan diri scores of young women. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(1), 127–131. <https://doi.org/10.15314/tjse.83415>.
- Bernal-Solano, M., Bolívar-Muñoz, J., Mateo-Rodríguez, I., Robles-Ortega, H., Fernández-Santaella, M. d. C., Mata-Martín, J. L., Vila-Castellar, J., & Daponte-Codina, A. (2019). Associations between Home Foreclosure and Health Outcomes in a Spanish City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 981. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060981>.
- Chiu, C.-H., Ko, M.-C., Wu, L.-S., Yeh, D.-P., Kan, N.-W., Lee, P.-F., Hsieh, J.-W., Tseng, C.-Y., & Ho, C.-C. (2017). Benefits of different intensity of aerobic exercise in modulating body composition among obese young adults: A pilot randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15, Article 168. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0743-4>.
- Cruz-Díaz, D., Bergamin, M., Gobbo, S., Martínez-Amat, A., & Hita-Contreras, F. (2017). Comparative effects of 12 weeks of equipment-based and mat Pilates in patients with chronic low back pain on pain, function and transversus abdominis activation: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 33, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.06.004>.
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G. *et al.* How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. *Adolescent Res Rev* 7, 419–458 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>.
- Grajek, M., Gdańska, A., Krupa-Kotara, K., Głogowska-Ligus, J., & Kobza, J. (2022). Global kepercayaan diri, physical activity, and body composition changes following a 12-week dietary and physical activity intervention in older women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13220. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013220>.
- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S., & Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: Gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *Heliyon*, 8(9), e09745. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09745>.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, Volume 45, June 2023, Pages 238-264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.003>.
- Liu, X., Wei, X., Soh, K. G., Lu, Y., & Li, R. (2025). The effect of Latin dance on social physique anxiety in middle school girls: A pilot study. *Frontiers in Public Health*, 13, 1564558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1564558>.
- Lizana-Calderón, P., Alvarado, J. M., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., & Soto-Núñez, M. (2024). Influence of Body Image, Risk of Eating Disorder, Psychological Characteristics, and Mood-Anxious Symptoms on Overweight and Obesity in Chilean Youth. *Behavioral Sciences*, 14(3), 154. <https://doi.org/10.3390/bs14030154>.
- Manaf, N. A., Saravanan, C., & Zuhrah, B. (2016). The prevalence and inter-relationship of negative body image perception, depression and susceptibility to eating disorders among female medical

- undergraduate students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 10(3), VC01–VC04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/16678.7341>.
- Mater, A., Clos, P., & Lepers, R. (2021). Effect of Cycling Cadence on Neuromuscular Function: A Systematic Review of Acute and Chronic Alterations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7912. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157912>.
- Perry, J., Cuccolo, K., & Kramer, R. (2025). A mediational model on how yoga self-efficacy may improve eating disorder symptoms: the roles of mindfulness, self-compassion, and body appreciation. *Eating disorders*, 1–18. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10640266.2025.2551457>.
- Putri, R. A., et al. (2021). Body image dissatisfaction among Indonesian female adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 203–210.
- Quittkat, Hartmann, Dusing, Buhlmann, & Vocks. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00864>.
- Raj, C. (2021). Effectiveness of Tai chi exercise on elderly depression and kepercayaan diri. *The Nursing Journal of India*, 112(5), 199–202.
- Reed, K., Wood, C., Barton, J., Pretty, J. N., Cohen, D., & Sandercock, G. R. H. (2013). A repeated measures experiment of green exercise to improve self-esteem in UK school children. *PLoS ONE*, 8(7), e69176. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069176>.
- Ren, J., & Xiao, H. (2023). Exercise for Mental Well-Being: Exploring Neurobiological Advances and Intervention Effects in Depression. *Life*, 13(7), 1505. <https://doi.org/10.3390/life13071505>.
- Riesco-González, F. J., Antúnez-Calvente, I., Vázquez-Lara, J. M., Rodríguez-Díaz, L., Palomo-Gómez, R., Gómez-Salgado, J., García-Iglesias, J. J., Parrón-Carreño, T., & Fernández-Carrasco, F. J. (2022). Body Image Dissatisfaction as a Risk Factor for Postpartum Depression. *Medicina*, 58(6), 752. <https://doi.org/10.3390/medicina58060752>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9. doi:10.1017/gmh.2023.2.
- Roelofs, Erica J.; Du Bose, Sarah R. (2018). Effects of 8-week physical education courses on body image, anxiety, and exercise self-efficacy. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 50(5S): 828, May 2018. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000538727.49421.5a>.
- Roongta, J. (2024). Yoga as a transformative practice: Improving body image and physical fitness in visually impaired secondary school students. *Indian Journal of Yoga Exercise & Sport Science and Physical Education*, 9(2).
- Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The Relationship Between Physical Exercise and Subjective Well-Being in College Students: The Mediating Effect of Body Image and Kepercayaan diri. *Frontiers in psychology*, 12, 658935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>.
- Zartaloudi, Christopoulos, Kelesi, Govina, Mantzorou, Adamakidou, Karvouni, Koutelekos, Evangelou, Fasoi, & Vlachou. (2023). Body image, social physique anxiety levels and kepercayaan diri among adults participating in physical activity programs. *Diseases* 2023, 11, 66. <https://doi.org/10.3390/diseases11020066>.
- Zhang, Y., Wen, Z., Zhu, Y., et al. (2024). Effects of physical exercise on body esteem among females: a meta-analysis. *BMC Public Health* 24, 3387 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20861-7>.