

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA TENTANG OBESITAS DI SMKN KUDU JOMBANG

Selvi Noervia Anggraini¹, Sestu Retno Dwi Andayani², Ratna Puji Priyanti³
sylvia.ferin@yahoo.com, sestu.retno@yahoo.com, ratna_poedjie@yahoo.com

¹Program Studi D3 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

²STIKES Pemkab Jombang

³ STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Obesitas telah menjadi pandemi global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization (WHO)* sebagai masalah kesehatan kronis terbesar pada orang dewasa. Remaja putri yang mengalami obesitas biasanya akan mengalami kecemasan akan tubuhnya karena selalu membanding-bandingkan ukuran tubuhnya dengan tubuh teman-temannya yang ideal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan remaja tentang obesitas di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) Kudu Jombang. Pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putri kelas X dan XI di SMKN Kudu Jombang sebanyak 106 siswa. Teknik sampling yang digunakan ialah *Purposive Sampling*, dengan sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) Kudu Jombang sebanyak 76 responden. Variabel penelitian yang digunakan tingkat kecemasan remaja tentang obesitas. Teknik pengambilan data dengan kuesioner menggunakan alat ukur kecemasan *Tes Depression Anxiety Stress Scales (Tes DASS 42)*. Berdasarkan hasil penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) Kudu Jombang dapat disimpulkan bahwa dari 76 responden, hampir seluruhnya 73 (96,1%) responden mengalami tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil 3 (3,9%) responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Simpulan penelitian ini tingkat kecemasan remaja tentang obesitas di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) Kudu Jombang diketahui hampir seluruhnya mengalami tingkat kecemasan ringan. Diharapkan remaja lebih dapat mengontrol pola makan serta dapat memodifikasi perilaku. Karena sebenarnya masalah obesitas ini bukanlah masalah yang rumit bagi orang dewasa maupun remaja. Obesitas sendiri dapat dicegah dengan menurunkan berat badan, meliputi mengatur pola makan dan lebih sering melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci : **Tingkat Kecemasan, Remaja, Obesitas.**

ABSTRACT

Obesity has become a global pandemic around the world and was declared by the World Health Organization (WHO) as the most chronic health problems in adults. Young women who are obese typically will experience anxiety because her body will always compare his size with his friends body ideal. The purpose of this study was to determine the level of obesity in adolescent anxiety Vocational High School (SMK) Kudu Jombang. In this study using a descriptive design with cross sectional approach. The population in this study were all young students of class X and XI in SMK Kudu Jombang were 106 students. The sampling technique used is purposive sampling, the samples in this study were young women in the State Vocational School (SMK) Kudu Jombang 76 respondents. The variables used in this study of obese adolescents anxiety levels. Data retrieval technique using a questionnaire measuring anxiety Depression Test Anxiety Stress Scales (DASS Test 42). Based on the results of research in the State Vocational School (SMK) Jombang Kudu can be concluded that of the 76 respondents, almost all 73 (96.1%) of respondents experienced mild anxiety level and fraction 3 (3.9%) of respondents experienced moderate levels of anxiety. Conclusions This study of obese adolescents anxiety levels in Vocational High School (SMK) is known almost entirely Kudu Jombang experiencing mild anxiety level. More teens are expected to be able to control the diet and can modify behavior. Because the actual problem of obesity is not a complicated problem for adults as well as teenagers. Obesity itself can be prevented with weight loss, diet and include more frequent physical activity.

Keywords: Performance Anxiety, Adolescents, Obesity.

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi pandemi global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization (WHO)* sebagai masalah kesehatan kronis terbesar pada orang dewasa (Soegih, 2009). Perangkat klinis yang penting dan banyak dipakai untuk menaksir obesitas adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang didefinisikan sebagai berat badan dibagi kuadrat tinggi badan (BB/TB^2) dalam kilogram per meter persegi.¹

Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.²

Ditinjau dari segi psikososial kegemukan merupakan beban bagi yang bersangkutan karena dapat menghambat kegiatan jasmani, sosial, dan psikologis. Selain itu akibat bentuk yang kurang menarik, sering menimbulkan problem dalam pergaulan dan seseorang dapat menjadi rendah diri dan yang terburuk adalah keputusan³.

Dihadapkan pada obesitas, tidak jarang seorang remaja bereaksi secara berlebihan. Tidak jarang pula mereka menjadi frustrasi karena meskipun sudah melakukan diet ketat dan mengkonsumsi ramuan atau obat-obatan penurun berat badan, ternyata bobot tubuh tidak kunjung susut⁴.

Asupan makanan dan aktivitas fisik memegang peran penting terjadinya obesitas pada seseorang, kedua aspek ini mengalami banyak perubahan pada masyarakat seiring dengan semakin meningkatnya gaya hidup saat ini. Sehingga perubahan kedua aspek ini merupakan pilar penting manajemen obesitas⁵.

Himpunan Studi Obesitas Indonesia memeriksa lebih dari 6000 orang dari hampir seluruh provinsi didapatkan angka obesitas dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) $>30 \text{ kg/m}^2$ pada laki-laki sebesar 9,16% dan pada perempuan 11,02%³.

World Health Organization (WHO) melansir persentase orang kegemukan atau *overweight* yang mencengangkan. Data selama 2010, di Indonesia tercatat 32,9 persen atau sekitar 78,2 juta penduduk dengan kondisi kegemukan. Persentase tadi bisa dibandingkan dengan data obesitas WHO pada 2008 yang hanya 9,4 persen⁶.

Sedangkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa di atas usia 18 tahun besarnya 21,7%, dimana 11,7% (27,7 juta jiwa) adalah obesitas. Pada tahun 1997, hasil riset Departemen Kesehatan menunjukkan bahwa 17,5% jumlah orang dewasa di Indonesia termasuk kategori kelebihan berat badan dan 4,7% (9,8 juta jiwa) termasuk kategori obesitas. Data 2010 menunjukkan perbedaan yang signifikan dimana jumlah obesitas lebih tinggi dari jumlah orang dengan kelebihan berat badan saja⁷.

Berdasarkan data dari Dinkes Jombang, didapatkan data Puskesmas yang mendapatkan urutan tertinggi kedua remaja yang mengalami gangguan gizi adalah Puskesmas Tapen sebanyak 408 remaja. Menurut data dari Puskesmas Tapen Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang didapatkan data rekapitulasi pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) Kudu Jombang tahun 2011 terdapat 27 siswa yang mengalami kegemukan dari jumlah siswa 176 siswa. Pada tahun 2012 terdapat 39 siswa yang mengalami kegemukan dari jumlah siswa 276 siswa.

Setiap remaja tentunya ingin memiliki tubuh yang ideal dan proporsional. Seperti misalnya, pada remaja putra yang menginginkan tubuhnya tinggi, dada yang bidang, tubuh yang proporsional, sedangkan pada remaja putri menginginkan tubuh yang langsing, tinggi, dan sangat menghindari obesitas. Bagi kalangan remaja, masalah tubuh ini cukup menguras perhatian yang cukup besar, terutama bagi kalangan remaja putri yang sebagian besar sangat memperhatikan penampilannya di depan orang lain⁸.

Remaja putri yang mengalami obesitas biasanya akan mengalami kecemasan akan tubuhnya. Kecemasan ini timbul karena remaja putri takut tidak dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan remaja, seperti misalnya takut tidak ada yang mau berteman dengannya karena tubuhnya yang obesitas, cemas tidak ada lawan jenis yang dapat dijadikan pacar, atau takut dijelek-jelekkan oleh teman-temannya sehingga tidak bisa bergabung dengan kelompok sosial yang ada. Remaja putri yang mengalami obesitas biasanya selalu membanding-bandingkan ukuran tubuhnya dengan tubuh teman-temannya yang ideal. Semakin sering mereka membanding-bandingkan, maka akan semakin besar pula kecemasan yang akan timbul⁸.

Agar kecemasan berkurang, dapat dilakukan dengan cara menurunkan BB. Adapun prinsip menurunkan BB adalah menggunakan energi disertai diet antara lain dengan berolahraga teratur. Hasil penurunan BB dengan program-program tersebut jarang lestari, karena setelah program selesai BB sering naik lagi ke BB semula, bahkan melebihi, akibat:

- Penderita kembali ke pola makan dan pola aktivitas fisik semula dan
- Penggunaan energi (*energy expenditure*) menurun karena setelah program selesai, metabolisme basal menurun akibat selama berdiet massa otot mengecil dan aktivitas fisik kembali berkurang seperti ketika sebelum menjalani program.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimanakah tingkat kecemasan remaja tentang obesitas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dan rancangan penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*. Jenis penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menerangkan atau menggambarkan masalah penelitian yang terjadi berdasarkan karakteristik tempat, waktu, umur, jenis kelamin, sosial, ekonomi, pekerjaan, satatus perkawinan, cara hidup (Hidayat, 2010).

Penelitian ini dilakukan di SMKN Kudu Jombang pada hari Sabtu, 15 Juni Tahun 2013.

Pada penelitian ini populasinya adalah semua siswa putri kelas X dan XI di SMKN Kudu Jombang sebanyak 106 siswa.

Pada penelitian ini sampelnya adalah sebagian siswa putri kelas X dan XI di SMKN Kudu Jombang sebanyak 76 siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama dari setiap anggota populasi, yang bertujuan tidak untuk generalisasi, yang berasas pada probabilitas yang tidak sama. Sampling yang dipakai adalah teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

Variabel dalam penelitian ini adalah gambaran tingkat kecemasan remaja tentang obesitas.

Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengolahan data melalui tahapan *Editing, Coding, Scoring*, dan *Tabulating*.

Setelah semua data terkumpul, diperiksa kelengkapannya, kemudian peneliti melakukan analisa data dengan persentase yaitu tehnik penilaian dimana skor yang didapat dari responden kemudian dihitung persentasenya terhadap skor maksimal.

HASIL PENELITIAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur remaja di SMKN Kudu Jombang

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	15-16 tahun	39	51,3
2.	17-20 tahun	37	48,7
Jumlah		76	100

(Sumber: Data Primer, 2013)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 15-16 tahun sebanyak 39 siswa (51,3%).

Data Khusus Tingkat Kecemasan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan remaja di SMKN Kudu Jombang

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Kecemasan Ringan	73	96,1
2.	Kecemasan Sedang	3	3,9
3.	Kecemasan Berat	0	0
4.	Kecemasan Sangat Berat	0	0
Jumlah		76	100

(Sumber : Data Primer, 2013)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 76 responden hampir seluruhnya 73 (96,1%) responden mengalami tingkat kecemasan ringan.

Tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan umur

Tabel. 3 Tabulasi silang tingkat kecemasan remaja dengan umur di SMKN Kudu Jombang

Umur	Tingkat Kecemasan									
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
15-16 tahun	39	100	0	0	0	0	0	0	39	100
17-20 tahun	34	91,9	3	8,1	0	0	0	0	37	100

(Sumber: Data Primer, 2013)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa seluruhnya responden yang berumur 15-16 tahun mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 39 siswa (100%), dan hampir seluruhnya responden

yang berumur 17-20 tahun mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 34 siswa (91,9%).

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan difokuskan untuk menjawab penelitian, yaitu gambaran tingkat kecemasan remaja tentang obesitas di SMKN Kudu Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian di SMKN Kudu Jombang pada tanggal 15 juni 2013 didapatkan bahwa dari 76 responden hampir seluruhnya 73 (96,1%) responden mengalami tingkat kecemasan ringan, dan sebagian kecil 3 (3,9%) responden mengalami tingkat kecemasan sedang.

Menurut Hurlock, (2004) bagi remaja putri yang mengalami obesitas, masalah yang sering kali muncul adalah kepercayaan diri yang rendah dan kondisi ini berbeda jika dibandingkan dengan remaja putra yang lebih mengutamakan prestasi dari pada mengurus bentuk tubuh yang ideal.

Remaja yang menderita obesitas selalu dijadikan sebagai objek ejekan dan dianggap sebagai hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek. Kenyataan tersebut dapat membuat penderita obesitas merasa dirinya sangat berbeda dan aneh dibandingkan dengan orang lain. Dan hal ini yang menyebabkan kepercayaan diri menjadi rendah yang dapat mempengaruhi kecemasan.

Kecemasan bisa dipengaruhi oleh faktor umur. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 15-16 tahun sebanyak 39 siswa (51,3%).

Menurut Hurlock, (2004) terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada perkembangan eksternal. Hal ini tidak mudah diamati dan diketahui sebagaimana halnya pertumbuhan tinggi dan berat tubuh atau seperti perkembangan ciri-ciri seks sekunder.

Sebagaimana menurut Rogol, Roemmrch, & Clark, (1998 dalam Santrock 2007), penambahan berat badan yang ditandai seiring dengan titik awal masa puber. Lima puluh persen berat badan orang dewasa diperoleh selama masa remaja. Ledakan pertumbuhan yang berhubungan dengan masa puber sekitar dua tahun lebih cepat pada anak perempuan dibandingkan dengan anak laki-laki.

Kaaplan dan Saddock (1997), mengemukakan bahwa diperkirakan jumlah mereka yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik dengan perbandingan wanita dan laki-laki 2:1, selain itu

umumnya perempuan dalam merespon stimulus atau rangsangan yang berasal dari luar lebih kuat dan lebih intensif dari pada laki-laki⁹.

Sesuai dengan pendapat Long, (1996) makin tua umur seseorang makin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Semakin cukup kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja, karena seseorang dengan umur semakin cukup mampu mengatasi atau beradaptasi terhadap kecemasan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, terjadi kesenjangan antara hasil penelitian dan teori bahwa semakin bertambah usia maka semakin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Kenyataannya, remaja putri yang berumur antara 17-20 tahun di SMKN Kudu Jombang masih belum dapat mengontrol kecemasannya, belum matang dalam berpikir dan bekerja, walaupun mereka memiliki umur yang cukup namun mereka belum mampu mengatasi atau beradaptasi terhadap kecemasan yang dihadapi. Mungkin karena perempuan lebih sensitif dari pada laki-laki yang bisa dikatakan lebih rileks atau cuek pada penampilan. Umur 17-20 tahun adalah golongan usia yang sangat memperdulikan keadaan fisiknya. Kepedulian ini membuat remaja mulai mengembangkan citra tubuhnya. Citra tubuh ini dipengaruhi oleh standar umum mengenai bentuk tubuh ideal. Dimana fokus individu terhadap fisik lebih menonjol pada usia remaja, gambaran yang realistik terhadap menerima dan menyukai bagian tubuhnya. Namun bagi remaja yang bentuk tubuhnya kurang ideal, sering sekali menolak kenyataan perubahan fisiknya sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena merasa minder. Hal ini menyebabkan remaja umur 17-20 tahun mengalami kecemasan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusumawati, Farida dan Yudi Hartono. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Harian Rakyat Kalbar. 2011. *Orang Gemuk di Indonesia*. www.Neraca.co.id. Diakses tanggal 30 Oktober 2012 Jam 20.19 WIB.
3. Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta: Salemba Medika
4. _____. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Nursalam. 2001. *Keperawatan Kritis*. Jakarta: EGC.

6. _____. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
7. Notoatmodjo, Sukidjo. 2010. *Metodologi Riset Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
8. Sahlan. 2011. *Orang Gemuk di Indonesia*. www.Neraca.co.id. Diakses tanggal 17 September 2012 Jam 11:38 WIB.
9. Suparyanto. 2012. *Apa itu Kecemasan*. <http://dr-suparyanto.blogspot.com>. Diakses tanggal 13

