

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT OBESITAS DENGAN GANGGUAN KONSEP DIRI : GAMBARAN DIRI REMAJA DI MAN JOMBANG

The Correlation Between Obesity Rate And Self-Concept: Body Image Teenagers

Dwifita Khoiri¹, Anis Satus Syarifah², Rifa'i²

¹ Program Studi S1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

² Program Studi Ners Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Saat ini, obesitas telah menjadi masalah global baik di negara-negara maju maupun negara berkembang. Peningkatan pendapatan masyarakat pada kelompok sosial ekonomi tertentu, menyebabkan adanya perubahan pola makan dan pola aktifitas yang mendukung terjadinya peningkatan kasus obesita (Lutfi, 2006). Gambaran diri adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian didapatkan atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya (Melliana, 2006).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat obesitas dengan gangguan Konsep diri: Gambaran Diri di MAN Jombang, Penelitian ini merupakan penelitian *analitik*, dengan desain penelitian *Cross Sectional Study*, Populasi sebanyak 34 siswa dari data sekunder di UKS, dengan Sampel sebanyak 34 siswa dari data sekunder di UKS, dengan teknik Sampling *Total sampling*, Analisa Data Penelitian ini menggunakan tehknik analisa uji statistik *Korelasi Chi Square*.

Hasil penelitian diolah dengan menggunakan Analisa data uji statistik Chi Square didapatkan, nilai $p = 0,000$, dan $\alpha = 0,05$, karena $p < \alpha$ sehingga dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa hipotesa H_0 diterima dan menyatakan adanya hubungan antara tingkat obesitas dengan gangguan Konsep diri: Gambaran Diri remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa adanya hubungan antara tingkat obesitas dengan gangguan Konsep diri: Gambaran Diri remaja, Hal ini bisa terjadi karena obesitas merupakan salah satu factor yang dapat memicu dampak psikologis terutama gangguan gambaran diri yang terjadi pada remaja, untuk itu disarankan supaya remaja menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan memiliki persepsi positif terhadap bentuk tubuh agar tidak didapatkan gambaran diri yang negatif.

Kata Kunci : Obesitas, Gambaran, Diri

ABSTRACK

Currently, obesity has become a global problem in both developed countries and developing countries. The increasing income of society in a certain social economic group causes a change in diet and activity pattern which support the increasing of obesity case. (Lutfi, 2006) This image is a mental image of a person's body shape and size, how someone has perception and gives judgment in what he or she thinks and feels about his or her body shape and size. (Melliana, 2006).

The purpose of this study was to identify whether obesity is a risk factor for interference of self-concept: body image at MAN Jombang, sub-district and district of Jombang. This study was an *analytical research*, by using *Cross Sectional Study design*. The sample consists of 34 respondents of obesity, selected by using *total sampling* technique. The variables measured in this study are the degree of obesity and self-concept:body-image.

The result of this research is calculated by using chi square statistic analysis with p value: 0.000, and $\alpha: 0.05$, since $p < \alpha$ so that the result of data analysis shows that H_1 is accepted and it indicates that there is a correlation between obesity rate and self-concept: body image at MAN Jombang sub-district and district of Jombang.

Based on these results, it was found The correlation between obesity level and self-concept: Body image of teenagers, This could happen because obesity is one the factor that can trigger a psychological impact, especially self-image disorders in teenagers, for teenagers it is recommended that maintain your diet, physical activity, and have a positive perception of body shape so as not to get a negative self-image.

Key Words : Obesity, Body, Image

PENDAHULUAN

Pertumbuhan fisik remaja mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak, masa remaja membawa perubahan fisik yang membuat seseorang lelaki berubah menjadi seorang pria dewasa dan seorang dan seorang perempuan berubah menjadi seorang wanita dewasa. Perubahan yang nyata terjadi dalam struktur dan fungsi seorang remaja, laju pertumbuhan yang sudah terus menurun sejak mulai lahir, sekarang menjadi dipercepat, sehingga remaja jarang untuk melakukan aktivitas dan pada tubuhnya terjadi penimbunan lemak yang berlebih dan dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Apabila remaja memandang positif kemampuan yang dimilikinya maka remaja obesitas cenderung menurun harga dirinya **1**.

Berdasarkan data dari Depkes RI tahun 2007 prevalensi obesitas meningkat dengan bertambahnya usia. Pada usia 6-12 tahun ditemukan obesitas 4 %, pada remaja 12-17 tahun ditemukan obesitas sebesar 6,2 % dan pada usia 17-18 tahun sebesar 11,4 %. Sedangkan prevalensi obesitas pada remaja di Surabaya sebesar 6,5 % **3**

Obesitas pada remaja mempunyai dampak gangguan psikososial seperti rendah diri, depresi, menarik diri dari lingkungan, gangguan pernapasan dan asma, adanya penyakit degeneratif maupun metabolik, penyempitan pembuluh darah, pertumbuhan fisik yang lebih cepat, gangguan kulit khususnya didaerah lipatan, gangguan mata, gangguan fungsi hati (Soetjningsih, 2004). Bila obesitas berlanjut sampai dewasa dapat mengakibatkan hipertensi pada odelesen, hiperlipidema, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, hipertensi maliqna pada dewasa, diabetes, maturitas seksual lebih awal, menstruasi sering tidak teratur dan sindrom pickwickian yaitu komplikasi berat dari obesitas dewasa meliputi gangguan sistem jantung dan pernapasan, hipoventilasi dengan manifestasi polisitemia hipoksemia sianosis, pembesaran jantung, gagal jantung kongestif dan somnolen, **4**

Pencegahan primer, pencegahan sekunder dan pencegahan tersier. Pencegahan primer adalah pendekatan populasi dengan sosialisasi cara hidup sehat pada remaja, pendekatan pada kelompok beresiko tinggi obesitas. Pencegahan sekunder dan tersier dengan pengaturan diet, bukan mengurangi jumlah asupan makanan tapi dengan mengatur

komposisi makanan menjadi menu sehat, peningkatan aktivitas fisik, mengubah atau memodifikasi perilaku dan pola hidup menjadi lebih sehat, **5**

Bagi remaja yang obesitas juga merupakan permasalahan yang cukup berarti bagi perhatian lawan jenis. Banyak remaja putra berkeinginan membuat tubuhnya sedikit berotot dengan olah raga dan ada yang mengkonsumsi jamu-jamuan. Melihat fenomena yang terjadi selama ini tidaklah suatu yang berlebihan jika obesitas merupakan salah satu masalah yang rumit yang seringkali dihadapi remaja. Hal ini yang tercermin dalam banyaknya cara dan dana yang dikeluarkan untuk menurunkan berat badan (Endy et el, 2004). Obesitas pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor antara lain : faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikologi dan faktor fisiologi. Seorang anak mempunyai resiko 40 % menjadi gemuk jika salah orang tuanya obesitas dan resiko ini menjadi 80 % jika kedua orang tuanya obesitas. Faktor psikologi penyebab obesitas yaitu makan berlebih sebagai respon terhadap kesepian, berduka, depresi dan adanya rangsangan dari luar seperti makanan. Sedangkan faktor fisiologi penyebab obesitas adalah energi yang dikeluarkan menurun dalam aktivitas karena bertambahnya usia, **6**

Berdasarkan fenomena dari data diatas yang menunjukkan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut seberapa besar hubungan antara tingkatan jenis obesitas dengan gangguan konsep diri remaja obesitas di MAN Jombang.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis penelitian *analitik*, dengan desain penelitian *Cross Sectional Study*, Populasi sebanyak 34 siswa dari data sekunder di UKS, dengan Sampel sebanyak 34 siswa dari data sekunder di UKS, dengan teknik Sampling *Total sampling*, Analisa Data Penelitian ini menggunakan tehknik analisa uji statistik *Korelasi Chi Square*.

Hasil penelitian diolah dengan menggunakan Analisa data uji statistik Chi Square didapatkan, nilai $p = 0,000$, dan $\alpha = 0,05$, karena $p < \alpha$ sehingga dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa hipotesa H_0 diterima dan menyatakan adanya hubungan antara tingkat obesitas dengan gangguan Konsep diri: Gambaran Diri remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

HASIL

Hasil penelitian menyajikan karakteristik responden yang berupa Tingkatan obesitas, gambaran diri remaja, dan tabulasi silang antara IMT dan Gambaran Diri.

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT (Tingkatan Obesitas).

Tingkatan Obesitas	Σ	Prosentase (%)
Obesitas 1 (Ringan)	15	44.2 %
Obesitas 2 (Sedang)	13	38.2 %
Obesitas 3 (Berat)	6	17.6 %
Jumlah	34	100

Dari Tabel 4.5 Menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami obesitas 1 (ringan) yaitu (44.2%).

- b. Karakteristik responden berdasarkan gambaran diri remaja.

Gambara Diri	Σ	Proentase (%)
Positif	23	67.7 %
Negatif	11	32.3 %
Jumlah	34	100 %

Dari Tabel 4.6 Menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai gambaran diri positif yaitu sejumlah 23 responden yaitu (67.7%).

- c. Tabulasi Silang IMT dengan Gambaran Diri

Ga mb ara n Diri	IMT						Total	
	Obese 1		Obese 2		Obese 3			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
(+)	15	44.2	7	20.6	1	2.9	23	67.6
(-)	0	0	6	17.6	5	14.7	11	32.4
N	15	44.2	13	38.2	6	17.6	34	100

Dari Tabel 4.7 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki

konsep diri positif mengalami obes 1 (ringan) sebanyak 23 responden yaitu (67.7%) .

Untuk memperoleh hasil korelasi antara variabel obesitas dengan Konsep Diri: Gambaran Diri, maka menggunakan uji statistik Chi square didapatkan, nilai $p = 0,000$, dan $\alpha = 0,05$, karena $p < \alpha$ sehingga dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa hipotesa H1 diterima dan menyatakan ada hubungan antara obesitas dengan Konsep Diri: Gambaran Diri Remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari tabel 4.5 menunjukkan bahwa remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang hampir setengahnya mengalami Obesitas Tingkat 1 sebanyak 15 responden yaitu (44.2%). Menurut Sidartawan, 2006 Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (*energy expenditure*). Kelebihan energi di dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun di beberapa tempat tertentu, diantaranya didalam jaringan *subkutan* dan dalam *omentum*.

Hasil penelitian dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa tingkatan obesitas remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar berusia 15 tahun sebanyak 18 responden yaitu (53.0%). Menurut Hurlock, 2000 bahwa usia 15-16 tahun adalah masa yang mengalami pertumbuhan fisik yang cepat. Pada usia ini tinggi badan tetap sampai tua tetapi berat tubuh masih dapat berubah-ubah. Hal ini dipengaruhi oleh fungsi endokrin. Bila fungsi endokrin bekerja normal maka akan memperlihatkan ukuran tubuh yang normal pula, tetapi bila terjadi kelebihan hormon pertumbuhan maka akan tumbuh menjadi terlalu besar sehingga tidak sesuai dengan remaja sebayanya. Untuk itu remaja harus mengatur pola makan dengan makan 3x sehari agar tidak terjadi kelebihan berat badan.

Selain itu menurut 9, bahwa usia 15–18 tahun adalah masa yang menentukan karena masa ini mengalami banyak perubahan pada fisik. Untuk itu remaja sangat memperhatikan bentuk tubuh dan penampilannya untuk menarik lawan jenis. Selain itu dipengaruhi oleh jenis kelamin, sebanyak 58% responden berjenis kelamin perempuan. Seorang perempuan ingin tampil lebih cantik pada usia remaja. Remaja lebih

memperhatikan penampilan fisiknya karena pada masa ini remaja ingin terlihat menarik.

Hal itu sesuai dengan teori 7, Bahwa energi yang dikeluarkan menurun dengan bertambahnya usia dan ini sering menyebabkan peningkatan berat badan, pada usia pertengahan pada gangguan fungsi tubuh, contoh: kelainan endokrin seperti *hipotiroid* menyebabkan terjadinya obesitas (Sidartawan, 2006). Hal ini didukung bahwa rata-rata responden berumur 15-16 tahun.

Terbukti dari jumlah responden yang berusia antara 15-16 tahun memiliki berat badan relatif (BBR) dalam kriteria obes 1, hal itu di mungkinkan karena Pada usia ini tinggi badan tetap sampai tua tetapi berat tubuh masih dapat berubah-ubah. Hal ini dipengaruhi oleh fungsi endokrin.

Untuk itu remaja sangat memperhatikan bentuk tubuh dan penampilannya untuk menarik lawan jenis. Selain itu dipengaruhi oleh jenis kelamin, sebanyak 58% responden berjenis kelamin perempuan.

Seorang perempuan ingin tampil lebih cantik pada usia remaja. Remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya karena pada masa ini remaja ingin terlihat menarik.

Hasil penelitian dari tabel 4.6 menunjukkan bahwa gambaran diri remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar memiliki gambaran diri positif sebanyak 23 responden yaitu (67.7%).

Seseorang secara sadar dan tidak sadar mengetahui bentuk tubuhnya, sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, potensi tubuh saat ini dan masa lalu secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman yang baru. Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain. Kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungan.

Menurut 12, Terbukti bahwa adanya ciri – ciri gangguan gambaran diri yang disebutkan oleh beberapa ciri sebagai berikut :

- a. Menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah
- b. Tidak menerima perubahan tubuh yang telah terjadi atau akan terjadi
- c. Menolak penjelasan perubahan tubuh
- d. Persepsi negatif pada tubuh
- e. Mengungkapkan keputusan
- f. Mengungkapkan ketakutan
- g. Mengurangi kontak sosial sehingga terjadi menarik diri

Menurut 11, Tanda dan gejala dari gangguan gambaran diri di atas adalah proses yang adaptif, jika tampak gejala dan tanda-tanda berikut secara menetap maka respon klien dianggap maladaptif sehingga terjadi gangguan gambaran diri.

Menurut 12, Perkembangan konsep diri adalah proses sepanjang hidup. Setiap tahap perkembangan mempunyai aktivitas spesifik yang membantu seseorang dalam mengembangkan konsep diri yang positif.

Menurut 11, Gambaran diri positif merupakan pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan. Sedangkan gambaran diri negatif merupakan pandangan yang tidak realistis terhadap diri, tidak menerima dan tidak menyukai bagian tubuhnya, ada gangguan dalam berhubungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gambaran diri remaja yang mengalami obesitas cenderung positif ydan sedikit yang mengalami gambaran diri negatif, itu mungkin karena disebabkan oleh faktor – faktor eksternal dan internal termasuk pola makan, pola aktifitas dan keturunan.

Hasil penelitian yang dilakukan di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang didapatkan gambaran seperti tabel 4.6 yang menunjukkan bahwa dari 34 responden (100%) sebagian besar memiliki Gambaran Diri positif sebanyak 23 responden yaitu (67.7%) dan hampir setengahnya memiliki Gambaran Diri negatif sebanyak 11 responden yaitu (32.3%). Hasil pengolahan data menggunakan uji statistik Chi Square didapatkan, nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa hipotesa H_0 diterima dan menyatakan ada hubungan antara obesitas dengan Konsep Diri: Gambaran Diri remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berarti bahwa obesitas merupakan faktor resiko terjadinya Konsep Diri: Gambaran Diri Negatif. Sehingga studi literatur yang ada yaitu tentang teori bahwa obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya Konsep Diri: Gambaran Diri Negatif dibandingkan dengan orang tidak obesitas terbukti dalam penelitian ini. Konsep diri adalah citra subyektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap dan persepsi bawah sadar maupun sadar. Konsep diri dikembangkan melalui proses yang sangat kompleks yang melibatkan banyak variable.

Remaja yang mengalami obesitas, biasanya akan menjadi pasif dan depresi, karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan

yang dilakukan oleh teman sebayanya **13**, Begitu juga sebaliknya, apabila remaja tersebut memiliki berat badan yang kurang ideal oleh lingkungannya, maka dapat membuat remaja tersebut menjadi tidak percaya diri dan akhirnya merasa harga dirinya rendah **13**,

Bagi remaja yang obesitas juga merupakan permasalahan yang cukup berarti bagi perhatian lawan jenis. Banyak remaja putra berkeinginan membuat tubuhnya sedikit berotot dengan olah raga dan ada yang mengkonsumsi jamu-jamuan. Melihat fenomena yang terjadi selama ini tidaklah suatu yang berlebihan jika obesitas merupakan salah satu masalah yang rumit yang seringkali dihadapi remaja. Hal ini yang tercermin dalam banyaknya cara dan dana yang dikeluarkan untuk menurunkan berat badan, **7**.

Hasil penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian yang dilakukan Pada penelitian terhadap remaja obesitas oleh Mendelson & White dalam Sarafino, 1994, bahwa remaja obesitas cenderung menurun secara konsisten gambaran dirinya. Gambaran diri memiliki hubungan yang erat terhadap berat badan ideal seorang remaja. Remaja yang memiliki berat badan ideal cenderung dapat diterima di lingkungan, sehingga remaja tersebut memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi .

Dari hasil penelitian ini, ternyata didapatkan sebagian besar responden memiliki gambaran diri positif sebanyak 23 responden yaitu (67.7%). Hal ini bisa terjadi karena obesitas bukan satu-satunya faktor penyebab Konsep diri: Gambaran diri berubah, tetapi

banyak faktor yang dapat menyebabkan gambaran diri antara agne vulgaris, kurangnya kecerdasan, cara bergaul dan lain sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Tingkatan obesitas pada remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yaitu dalam kriteria Obes 1, Gambaran Konsep Diri: Gambaran Diri remaja di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yaitu Positif, Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara tingkatan obesitas dengan konsep diri: gambaran diri di MAN Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Pihak sekolah dalam hal ini bisa petugas UKS agar meningkatkan penyuluhan tentang obesitas khususnya upaya pencegahan, obesitas pada remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan cara mengadakan penyuluhan pada remaja.

Siswa atau remaja diharapkan meningkatkan upaya pencegahan dengan mengatur pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, manajemen stress sehingga bisa mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

Peneliti selanjutnya diharapkan menindak lanjuti dengan melengkapi data yang lebih akurat agar didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Barasi E , Marvy. 2007. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Erlangga
2. Dedy. 2009. Obesitas Pada Remaja. <http://www.sidenreg.com/2009/04/Obesitas> s. Diakses tanggal 11 November 2011, 12.30 WIB
3. Podo Joyo. 2008. Jurnal Edisi 3. www. Balibangdasumsel. Net : Diakses Tanggal 28 November 2011, 19.30 WIB.
4. Soetjningsih. 2004. Tumbang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : CV. Sagung Seto.
5. Hartono, Andri. 2006. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit. Jakarta : EGC
6. Mita. 2008. Mencegah Obesitas. www. Mita. Blog. Unair : Diakses tanggal 13 Maret 2009, 14.30 WIB
7. Endy et el. 2004. Penatalaksanaan Obesitas. Yogyakarta : Asosiasi Dietensia Indonesia.
8. Sandra. 2001. Faktor-Faktor Penyebab Obesitas. Yogyakarta : Moha Medika
9. Harlock, John W. 2002. *PerkembanganAnak*. Edisi Sebelas Jilid 1. Jakarta : ERLANGGA
10. Sugondo, Sidartawan. 2006. *Obesitas*. Jakarta : Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia