

SKRIPSI

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI REMAJA
SMP KARTIKA 1-7 PADANG
TAHUN 2009**

Penelitian Keperawatan Jiwa

**ELVINA
BP. 05 121 028**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2010**

ABSTRAK

Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan *skeletal* sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Obesitas tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik tapi juga berdampak terhadap kesehatan mental. Dampak psikologis yang ditimbulkan seperti individu merasa malu, tidak percaya diri, dan merasa orang lain jijik terhadapnya. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan konsep diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara obesitas dengan konsep diri remaja SMP Kartika 1-7 Padang tahun 2009. Jenis penelitian adalah korelasi dengan jumlah responden adalah 37 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dengan skala likert untuk variabel konsep diri dan menggunakan rumus IMT untuk variabel obesitas. Analisa bivariat menggunakan uji spearman. Hasil penelitian menunjukkan 91,89% responden dikategorikan mengalami obesitas ringan, 56,76% responden memiliki gambaran diri positif, 56,76% responden memiliki harga diri positif, 56,76% responden memiliki ideal diri positif, 56,76% responden memiliki penampilan peran positif, dan 51,35% responden memiliki identitas diri negatif. Terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan korelasi yang lemah antara obesitas dengan gambaran diri remaja ($r = 0.340$, $p < 0.05$), terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan korelasi yang lemah antara obesitas dengan harga diri remaja ($r = 0.340$, $p < 0.05$), terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan korelasi yang lemah antara obesitas dengan ideal diri remaja ($r = 0.340$, $p < 0.05$), terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan korelasi yang lemah antara obesitas dengan penampilan peran remaja ($r = 0.340$, $p < 0.05$), tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah antara obesitas dengan identitas diri remaja ($r = 0.091$, $p > 0.05$). Berdasarkan penelitian diharapkan pihak sekolah khususnya guru BK selalu memperhatikan dan mengikuti perkembangan psikologi siswanya yang mengalami obesitas karena rentan mengalami gangguan konsep diri.

Kata Kunci : obesitas, konsep diri, remaja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stuart & Sundeen (1998) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan “semua pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang membuat individu mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain”. Konsep diri merupakan citra subjektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap, dan persepsi bawah sadar maupun sadar. Konsep diri tidak dibentuk pada saat lahir namun mulai terbentuk pada usia muda. Konsep diri dikembangkan melalui proses yang sangat kompleks yang melibatkan banyak variabel (Perry, 2005). Konsep diri memberikan rasa kontinuitas, keutuhan, dan konsistensi pada individu. Konsep diri yang sehat mempunyai tingkat kestabilan yang tinggi dan membangkitkan perasaan negatif atau positif yang ditujukan pada dirinya (Sundeen, 1998).

Individu yang memiliki konsep diri positif akan mengembangkan sifat-sifat seperti kepercayaan diri, harga diri, dan kemampuan untuk melihat dirinya sendiri secara realistis yang kemudian individu dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan hal ini akan menimbulkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya bila konsep diri negatif, individu akan mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri, merasa ragu dan kurang percaya diri. Hal tersebut dapat menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk (Hurlock, 1978).

Konsep diri terdiri dari lima komponen yaitu citra diri, ideal diri, harga diri, penampilan peran, dan identitas diri. Pada komponen citra diri berhubungan dengan sikap individu baik yang disadari atau tidak terhadap dirinya. Ideal diri merupakan persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku. Harga diri merupakan penilaian terhadap hasil apa yang akan dicapai. Penampilan peran merupakan pola sikap, perilaku, dan nilai yang diharapkan oleh masyarakat sesuai dengan posisinya. Sedangkan identitas diri adalah kesadaran akan dirinya yang akan bersumber dari observasi dan penilaian (Rola, 2006).

Konsep diri mempunyai pengaruh yang besar terhadap kepribadian dan hubungan interpersonal. Pencarian konsep diri sudah mulai sejak kecil, tetapi pada masa remaja individu sudah mulai berpikir dan menggunakan emosinya yang merupakan hasil interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (Lily, 2006).

Pada periode masa remaja akan banyak muncul perubahan, baik perubahan fisik (biologis), perubahan kognitif maupun perubahan sosial. Perubahan tersebut merupakan pemicu timbulnya kecemasan dalam kehidupan sosialisasi remaja. Memasuki masa remaja ada banyak faktor yang mempengaruhi persepsi individu terhadap penyesuaian sosialnya. Remaja sangat memerlukan agar kehadirannya diterima oleh orang-orang yang ada di lingkungannya, baik di rumah, di sekolah ataupun di dalam masyarakat dimana dia tinggal. Rasa diterima atau tidak diterima kehadirannya oleh semua pihak nantinya akan mempengaruhi konsep diri remaja (Faizah, 2002).

Hurlock (1999) menyatakan "fisik remaja dapat mempengaruhi konsep dirinya". Pada masa ini, remaja mulai berpikir mengenai tampang dan bentuk badan idaman akibat adanya berbagai perubahan. Bentuk badan merupakan suatu hal yang sangat mencemaskan anak remaja. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja sangat sensitif dengan informasi dan hal-hal yang baru sehingga mudah terpengaruh oleh teman sebaya, keluarga ataupun media massa. Anak remaja selalu membandingkan dirinya dengan gambar-gambar yang ada di reklame dan film-film yang banyak menampilkan figur wanita-wanita berbadan langsing. Remaja jadi sangat peduli terhadap kondisi fisik atau penampilannya dan akan terus menerus bereksperimen untuk mendapatkan citra diri yang dirasa nyaman bagi mereka (Narendra, *et al.*, 2002). Dengan demikian, adanya kecenderungan menjadi gemuk atau mengalami obesitas dapat mengganggu dan menjadi sumber keprihatinan selama bertahun-tahun awal masa remaja (Soesilowindradini, 1996).

Saat ini, prevalensi obesitas dari tahun ketahun semakin meningkat. Tahun 1998, WHO menyatakan obesitas sudah dalam dalam tingkat epidemik yang kalau dibiarkan akan menjadi obesitas global. Menurut data WHO pada awal tahun 2000an, sekitar 1 miliar orang mengalami kegemukan dan 30% diantaranya mengalami kegemukan berlebihan atau obesitas. Keadaan ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tapi juga di negara berkembang. Data hasil survei nasional di Amerika menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja meningkat dari 12% pada tahun 1997 menjadi 17,9% pada tahun

2004. Sedangkan di Eropa, prevalensi kegemukan berkisar antara 10%-40% dalam 10 tahun terakhir ini (Kadek *et al.*, 2007).

Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Budiharja Singgih, menyatakan tahun 2005 di Indonesia angka obesitas pada remaja masih berada di bawah 9,1% dan pada tahun 2007 menjadi 19,1% (Anonim, 2009). Di DKI Jakarta, prevalensi kegemukan meningkat dengan bertambahnya umur. Pada remaja usia 12-18 tahun ditemukan 6,2% mengalami kegemukan pada tahun 2007. Kasus kegemukan pada remaja lebih banyak pada wanita (10,2%) dibanding laki-laki (3,1%) (Murniati *et al.*, 2007).

Menurut data Himpunan Obesitas Indonesia tahun 2006 di Sumbar, peningkatan kasus obesitas pada remaja usia 15-18 tahun yang tertinggi dalam 4 tahun terakhir yaitu di kota Padang sebesar 2% tiap tahunnya, dibandingkan kota-kota lainnya di Sumbar seperti Bukittinggi dan Solok (De Vega, 2008).

Menurut Dietz dalam Brown (2008) terdapat 3 periode kritis dalam masa tumbuh kembang anak dalam kaitannya dengan terjadinya obesitas, yaitu periode pranatal, periode *adiposity rebound* yaitu usia 6-7 tahun dan periode *adolescent*. Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan; 1) percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih, sementara itu ada kecenderungan alami resistensi insulin selama awal pubertas yang mungkin merupakan kofaktor alami untuk peningkatan berat badan (Krebs, *et al.*, 2003); 2) perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan; 3) tidak sedikit remaja dengan pola makan yang tidak benar

BAB V
HASIL PENELITIAN

A. GAMBARAN UMUM PENELITIAN

Pengumpulan data dilakukan di SMP Kartika 1-7 Padang dari tanggal 13 hingga 30 November 2009. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja SMP Kartika 1-7 Padang yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 37 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan metode total sampling.

Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Remaja Obesitas di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2009

No.	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Umur	12 - 13 tahun	16	43
		14 - 16 tahun	21	57
Jumlah			37	100
2.	Jenis Kelamin	Perempuan	18	49
		Laki-laki	19	51
Jumlah			37	100

B. ANALISA UNIVARIAT

1. Obesitas

Distribusi frekuensi obesitas remaja SMP Kartika 1-7 Padang sesuai dengan tabel berikut :

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan obesitas dengan konsep diri remaja SMP Kartika 1-7 Padang tahun 2009, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja SMP Kartika 1-7 Padang (92%) mengalami obesitas ringan.
2. Lebih dari separuh remaja SMP Kartika 1-7 Padang yang mengalami obesitas (57%) memiliki gambaran diri positif.
3. Lebih dari separuh remaja SMP Kartika 1-7 Padang yang mengalami obesitas (57%) memiliki harga diri positif.
4. Lebih dari separuh remaja SMP Kartika 1-7 Padang yang mengalami obesitas (57%) memiliki ideal diri positif.
5. Lebih dari separuh remaja SMP Kartika 1-7 Padang yang mengalami obesitas (57%) memiliki penampilan peran positif.
6. Lebih dari separuh remaja SMP Kartika 1-7 Padang yang mengalami obesitas (51%) memiliki identitas diri negatif.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan gambaran diri remaja SMP Kartika 1-7 Padang dengan kekuatan korelasi yang lemah.

8. Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan ideal diri remaja SMP Kartika 1-7 Padang dengan kekuatan korelasi yang lemah.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan ideal diri remaja SMP Kartika 1-7 Padang dengan kekuatan korelasi yang lemah.
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan penampilan peran remaja SMP Kartika 1-7 Padang dengan kekuatan korelasi yang lemah.
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan identitas diri remaja SMP Kartika 1-7 Padang dengan kekuatan korelasi yang lemah.

B. Saran

1. Profesi Keperawatan

Profesi keperawatan khususnya profesi keperawatan jiwa lebih memperhatikan gangguan konsep diri yang dialami oleh remaja obesitas dan mampu memberikan asuhan keperawatan yang tepat bagi remaja obesitas yang mengalami gangguan konsep diri.

2. Penelitian Keperawatan

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneruskan penelitian faktor lain yang mampu mempengaruhi konsep diri remaja.

3. Institusi Pendidikan

Bagi insitusi pendidikan khususnya guru BK diharapkan mampu memperhatikan dan melakukan *follow up* terhadap perkembangan psikologis

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ade, R. S. (2006). *Harga diri pada remaja obesitas*. Diakses pada tanggal 20 Mei 2009 dari <http://library.usu.ac.id/download/fk/06009832.pdf>
- Anonim. (2009). *Angka obesitas remaja Indonesia naik*. Diakses pada tanggal 20 Mei 2009 dari <http://www.lampungpost.com/aktual/berita.php?id=6522>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arisman. (2004). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Chatarina, W & Yahya M. (2003). *Mau bagus atau jelek tergantung kita*. Jakarta : Canisius
- Dahlan, M. S. (2008). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- De Vega, L. (2008). *Gambaran lama waktu tidur remaja obesitas di SMA Don Bosco tahun 2008*. *Skripsi*. Unand Padang
- Dietz, W. H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatric*. Diakses pada tanggal 23 April 2009 dari <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/101/3/SI/518>
- Faizah. (2002). *Psikologi remaja*. Diakses pada tanggal 23 April 2009 dari <http://fulmazonblogspot.com/2009/04/psikologiremaja.html>
- Hadi. (2008). *Pengertian konsep diri*. Diakses pada tanggal 23 April 2009 dari http://www.e-psikologi.com/epsi/anak_detail.asp?id=414artikel