

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 LIMBOTO KECAMATAN LIMBOTO
KABUPATEN GORONTALO**

Meyske K. Moha
Hendro Bidjuni
Jill Lolong

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Manado

Email : meyskemoha04@gmail.com

Abstract : *The obese teens will feel more low self-esteem, less confidence, and often become a joke materials friends her own age. Objectives for the review to know Relations obesity with on-esteem of teenagers in SMA Negeri 1 Limboto Limboto District of Gorontalo Regency. Methods Collecting with analytic using cross sectional design. Singer study conducted in SMA Negeri 1 Limboto District of Gorontalo Regency on date December 14 to 16, 2016. Study Sample of Students is obese amounted to 30 peoples. Mechanical sampling, is sampling saturated. Result Research was performed using with a chi-square test, at significance level of 95% ($\alpha \leq 0.05$) shows the value $p = 0.023$, Singer value small more from $\alpha = 0.05$ and $OR = 7.4$. Conclusion have a correlation between obesity and self-esteem in adolescents on SMA Negeri 1 Limboto District of Gorontalo Regency. Suggestions: For those respondents obese can be knows the adverse effects of obesity, and can be lowered with doing weight control and improving quality dietary intake of folate, iron, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, zinc, aluminum , and calcium.*

Keywords : Obesity, Self-Esteem

Abstrak : Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Remaja yang mengalami obesitas akan merasa harga diri rendah, kurang percaya diri, dan sering menjadi bahan gurauan teman-teman sebayanya. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo. **Metode penelitian** yaitu survei analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. **Sampel** penelitian adalah siswa yang mengalami obesitas berjumlah 30 orang. **Teknik pengambilan sampel**, yaitu *sampling jenuh*. **Hasil penelitian** dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*, pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$) menunjukkan nilai $p = 0,023$, nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dan $OR=7,4$. **Kesimpulan** ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo. **Saran** bagi responden yang mengalami obesitas dapat mengetahui dampak buruk obesitas, dan dapat diturunkan dengan melakukan program penurunan berat badan dan meningkatkan kualitas asupan makanan yang mengandung asam folat, zat besi, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, seng, aluminium, dan kalsium.

Kata Kunci : Obesitas, Harga Diri

PENDAHULUAN

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak yang berfungsi sebagai energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30 % dan pria dengan lemak tubuh 25 % dianggap mengalami obesitas. Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Proverawati, 2010). Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 %, terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 % (Risikesdas, 2013).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2011, sekitar 1,4 milyar remaja hingga dewasa usia 15-20 tahun keatas mengalami *overweight* dan obesitas dengan prevalensi sebesar 10 % pada pria dan 14 % pada wanita. Angka ini mengalami peningkatan 2 kali lipat bila dibandingkan dengan tahun 1980 (5 % pada pria dan 8 % pada wanita). Prevalensi tertinggi masih terjadi di Negara maju, seperti di Amerika maupun Eropa yang mengalami *overweight* 62 % dan 26 % obesitas. Di Asia Tenggara, angka *overweight* mencapai 14 % dan 3 % obesitas (WHO, 2012).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas, 2007), prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3 % terdiri dari laki-laki 13,9 %, dan perempuan 23,8 %, sedangkan prevalensi *overweight* pada anak-anak usia 6-14 tahun pada laki-laki 9,5 % dan pada perempuan 6,4 %. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10 % pada usia 15 – 17 tahun (SUSENAS, 2004 dalam Roma, 2014).

Masalah harga diri secara intensif terjadi pada remaja putri ketika proses kenaikan berat badan berjalan, peningkatan persentase lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, perkembangan payudara dan

memperoleh hal-hal ini yang berkaitan dengan kematangan tubuh remaja putri (Proverawati, 2010). Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Fitri D. K dkk 2012) dalam (Nurhayati, 2014) yang mengemukakan bahwa obesitas dapat mengurangi harga diri dan menyebabkan masalah emosional. Hal ini terutama terjadi pada perempuan. Anak perempuan yang mengalami obesitas lebih rentan terhadap gangguan psikologi seperti stress, gangguan makan, dan lain-lain. Karena pada saat remaja, gangguan psikologi atau emosi sering dialami secara mendalam, remaja sering menyalurkan emosinya dengan cara makan yang berlebihan. Dengan makan yang berlebihan lama kelamaan tubuh lebih banyak menerima kalori dan jaringan lemak menumpuk sehingga dapat menyebabkan obesitas. Remaja yang mengalami obesitas akan merasa harga diri rendah, kurang percaya diri, dan sering menjadi bahan gurauan teman-teman sebayanya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani, 2011) terdapat hubungan yang bermakna antara harga diri dengan kemampuan aktualisasi diri pada remaja putri dengan obesitas. Penelitian ini menggambarkan, bahwa remaja putri dengan obesitas cenderung memiliki karakteristik harga diri rendah, sehingga tidak maksimal dalam mengaktualisasikan diri, hal ini bersesuaian dengan pengertian aktualisasi yang menyatakan, bahwa aktualisasi diri merupakan suatu proses menjadi diri sendiri dengan mengembangkan sifat-sifat serta potensi individu sesuai dengan keunikannya yang ada untuk menjadi kepribadian yang utuh. Remaja yang obesitas biasanya tidak menerima kondisi fisik yang lebih dan merasa berbeda dengan remaja putri yang memiliki tubuh ideal.

Berdasarkan observasi dan data dari SMA Negeri 1 Limboto teridentifikasi terdapat 30 remaja yang obesitas yaitu 27 remaja putri dan 3 remaja putra dari 831 siswa. Dari hasil wawancara pada 3 orang siswa yang obesitas, mereka mengungkapkan kurang percaya diri

dengan berat badan yang obesitas, sehingga para siswa merasa bentuk tubuhnya tidak proporsional. Para siswa yang obesitas sering merasa menjadi bahan perbincangan para siswa lain tentang berat badannya, sehingga hal ini menyebabkan harga diri siswa tersebut berkurang. Siswa yang obesitas menjadi kurang bergaul dengan siswa yang berat badannya ideal. Di SMA Negeri 1 Limboto belum pernah dilakukan penelitian dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Obesitas dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Limboto”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode adalah *survei analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (*independen*) dengan faktor efek (*dependen*), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo pada tanggal 14 – 17 Desember 2016. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi berat badan dan tinggi badan serta pembagian kuesioner harga diri pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi di SMA Negeri 1 Limboto yang mengalami obesitas berjumlah 30 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa/siswi yang mengalami obesitas. Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *sampling jenuh* yaitu mengambil semua sampel dari populasi yang ada, yaitu 30 siswa yang obesitas IMT 25 – 30 kg/m² (Setiadi, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
14 Tahun	3	10,0
15 Tahun	16	53,3
16 Tahun	11	36,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Dari tabel 1. di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden dalam penelitian ini, yang banyak sebagian besar berumur 15 tahun yaitu sebanyak 16 (53,3%) responden, berumur 16 tahun sebanyak 11 (36,7%) responden dan berumur 14 tahun sebanyak 3 (10,0%) responden.

2. Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	3	10,0
Perempuan	27	90,0
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Dari tabel 5.2 di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden dalam penelitian ini, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 (90,0%) responden dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 (10,0%) responden.

3. Tabel 5.3. Distribusi Responden Berdasarkan Suku

Suku	n	%
Gorontalo	26	86,7
Jakarta	2	6,7
Bali	1	3,3
Poso	1	3,3
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Dari tabel 5.3 di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden dalam penelitian ini, sebagian besar suku Gorontalo yaitu sebanyak 26 (86,7%), suku Jakarta sebanyak 2 (6,7%) responden dan suku Bali dan Poso sebanyak 1 (3,3%) responden.

B. Analisis Univariat

1. Obesitas

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Obesitas

Obesitas	n	(%)
Derajat I	19	63,3
Derajat II	11	36,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang diteliti, ditemukan obesitas derajat I sebanyak 19 (63,3%) responden dan obesitas derajat II sebanyak 11 (36,7%) responden.

2. Harga Diri

Tabel 5.5. Distribusi Responden Berdasarkan Harga Diri

Harga Diri	n	(%)
Tinggi	17	56,7
Rendah	13	43,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang diteliti, ditemukan yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 17 (56,7%) responden dan harga diri rendah sebanyak 13 (43,3%) responden.

C. Data Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto dengan menggunakan *Uji Chi - Square* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dilihat pada Tabel 5.7 di bawah ini, yaitu :

Tabel 5.6. Hubungan Obesitas dengan Harga Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Limboto

Obesitas	Harga Diri				Total	%	Nilai p
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%			
Derajat I	14	46,7	5	16,7	19	63,3	
Derajat II	3	10,0	8	26,7	11	36,7	0,023
Total	17	56,7	13	43,3	30	100,0	

Sumber : Data Primer 2016

Data pada Tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa dari 19 responden yang mengalami obesitas derajat I, 46,7% memiliki harga diri yang tinggi sedangkan rendah sebanyak 16,7%. Data juga menunjukkan bahwa dari 11 responden yang mengalami obesitas derajat II, 26,7% memiliki harga diri yang rendah sedangkan sebanyak 10,0% positif. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,023 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ($0,023 < 0,05$), maka ada hubungan antara obesitas dengan harga diri remaja. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan obesitas derajat I berpeluang akan memiliki harga diri yang tinggi sebanyak 7,4 kali lebih besar dibandingkan responden yang mengalami obesitas derajat II.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas derajat I yaitu mencapai 63,3%. Obesitas derajat I yang dialami sebagian besar responden dikarenakan Indeks Massa Tubuh diantara 25,0 sampai 30,0 kg/m².

Menurut Hasdianah (2013) obesitas terjadi karena peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Biasanya dikatakan obesitas apabila memiliki IMT > 25,0.

Menurut Soetjningsih (2004) dalam observasinya, individu yang obes / aktivitasnya lebih rendah dibandingkan

individu dengan BB normal. Jadi, pemakaian energinya lebih rendah. Pada pengamatan tingkah laku, umumnya cara makannya dilakukan dengan cepat dan pada waktu makan malam dalam jumlah kalori yang banyak. Kadang – kadang ditemukan mereka makan dalam keadaan tidak lapar, atau makan ketika dalam keadaan depresi atau cemas, dan makan sambil beraktifitas lain (nonton televisi), sering kali yang dipilih adalah makan jenis cepat saji (*fast food*).

Obesitas bisa menjadi masalah yang merisaukan bagi para remaja. Hal ini dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri remaja dan dapat mengganggu psikologis. Adanya keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping / langsing dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka. Hal ini semakin diperparah dengan berbagai iklan di televisi, surat kabar dan media massa lain yang selalu menonjolkan figur-figur yang langsing dan iklan berbagai macam ramuan obat-obatan, makanan dan minuman untuk merampingkan tubuh. Akibatnya jutaan rupiah uang dibelanjakan untuk diet ketat, obat-obatan, dan perawatan-perawatan guna menurunkan berat badan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri yang tinggi yaitu mencapai 56,7%. Hal ini disebabkan, responden memandang dirinya baik, terutama perasaan individu tentang nilai / harga diri, manfaat, dan keefektifan dirinya.

Remaja biasanya akan memiliki harga diri yang tinggi jika mereka dapat tampil secara kompeten dalam suatu lingkungan pergaulan.

Mereka berkeyakinan bahwa mereka dapat menguasai situasi dan memberikan kontribusi yang baik terhadap pergaulan mereka. Menganggap mereka merupakan orang yang penting dalam pergaulan dapat

memberikan keyakinan pada mereka kalau mereka memang berharga tinggi.

Para remaja berusaha menampilkan keberadaannya dilingkungan dengan gaya yang khas untuk dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya. Kebutuhan harga diri bagi para remaja merupakan suatu hal yang penting dalam pergaulannya. Harga diri yang tinggi dapat menumbuhkan rasa percaya diri, penghargaan diri dan rasa yakin akan kemampuan diri.

Pentingnya pemenuhan kebutuhan harga diri pada remaja terkait dengan dampak negatif jika mereka tidak memiliki harga diri yang mantap. Para remaja akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan akan harga diri mereka dapat terpenuhi, kemungkinan mereka akan sukses dalam menampilkan perilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan yang tinggi dan merasa ada nilai dalam lingkungan pergaulannya.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* didapat bahwa nilai $\rho = 0,023$. Nilai $\rho < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas terhadap harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto. Hasil penelitian ini menunjukkan remaja yang mengalami obesitas derajat II maka harga dirinya akan semakin rendah dalam pergaulannya.

Dalam penelitian ini menggambarkan bahwa remaja yang mengalami obesitas derajat II cenderung memiliki harga diri yang rendah yang dapat menyebabkan mereka tidak dapat mengaktualisasikan dirinya. Aktualisasi diri merupakan suatu proses menjadi diri sendiri dengan mengembangkan sifat - sifat serta potensi yang ada di dalam diri mereka beserta keunikan mereka untuk menjadi pribadi yang seutuhnya. Biasanya remaja yang mengalami obesitas tidak dapat menerima kondisi fisiknya yang sebenarnya dan

merasa malu dengan remaja lain yang memiliki tubuh yang ideal.

Obesitas merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mempengaruhi harga diri dan rasa percaya diri seseorang. Hal ini disebabkan dengan mengalami obesitas dapat menimbulkan beberapa ketidakmampuan fisik yang dapat menyebabkan rasa rendah diri.

Pada remaja yang mengalami obesitas akan menjadi korban ejekan dari teman-temannya. Hal ini disebabkan remaja yang mengalami obesitas umumnya tidak mampu melakukan suatu kegiatan, terutama olahraga, akibat adanya keterbatasan pergerakan akibat obesitas yang dialaminya. Kondisi yang demikian dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan psikososial.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto sebagian besar adalah obesitas derajat I.
2. Harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto sebagian besar adalah harga diri tinggi.
3. Ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto.

DAFTAR PUSTAKA

- Damaiyanti Mukhripah & Iskandar. (2012). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hasdianah H.R, H.Sandu Siyoto dan Yuly Peristyowati. (2013). *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kawuwung, K. S., S. Rompas, dan F. Onibala. Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh dan Harga Diri pada

Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan* 3 (2).

Kusumawati Faida & Hartono Yudi. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

Mumpuni Yekti & Wulandari Ari. (2010). *Cara Jitu mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: Andi.

Nirwana A.B. (2012). *Obesitas Anak & Pencegahannya*. Yogyakarta: Muha Medika.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.

Notosoedirdjo Moeljono & Lantipun, (2011). *Kesehatan Mental*. Malang: UPT. Penerbitan UMM.

Nurdinah.2014. Hubungan Obesitas dengan Harga Diri pada Remaja di SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan Tahun 2014. *Skripsi*. Universtas Sumatera Utara. Medan.

Nurhayati Hamzah. (2014). Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (*Self-Esteem*) pada Remaja Putri. http://kim.ung.ac.id/index.php/KIM_FIKK/article/view/10445

Prameswari, S. P. I., S. Aisah, dan Mifbakhuddin. 2013. Hubungan Obesitas dengan Citra DIRi dan Harga Diri pada Ramaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas* 1 (1): 52-61.

Proverawati Atikah. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Jakarta: Muha Medika.

PSIK FK UNSRAT. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*. Manado.

Ramadani Melati, (2011). Hubungan Harga Diri dengan Kemampuan Aktualisasi Diri.
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/27522>

Riskesdas, (2013). Riset Kesehatan Dasar.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>

Roma Siahaan, (2014). Hubungan Obesitas dengan Ideal Diri Pada Remaja.
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/42033>

Saam Zulfan & Wahyuni Sri. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Santrock John W. (2007). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Soetjiningsih, (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

Susilowati. 2011. Hubungan Kegemukan dengan Konsep Diri pada Remaja Usia 16-18 Tahun (Studi Analitik di SMA Negeri 2 Pare). *Jurnal AKP* 4 (2): 38-44.

WHO. (2012). *Obesity*.
<http://www.who.int/topics/obesity/en/html>. (Diakses pada tanggal 10 Oktober 2015)